



理事長 井口 邦雄

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。
クラブ会員の方々はもとより、福光地域の皆様方にはご家族お揃いで健やかに新年をお迎えのことと、お慶び申し上げます。



福光体育館長 木下 昭

また、日頃より当クラブの活動に対し、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

当クラブも設立から12年目を迎え、「スポーツで心も体も健康に」をスローガンに、地域に密着したクラブとして皆様の健康づくりや子どもたちの健全育成にも寄与していると、自負しておりますが、まだまだクラブの認知度も低く、PR不足を痛感しているところであります。

本年は、高齢者を中心に、地域密着の事業として出前教室の充実や2015とやまフルマラソンに向けたマラソン教室、百名山を登るためのトレッキング教室など、住民の皆様に気軽に参加いただけるプログラムを提供できるよう検討しております。

ある新聞記事によりますと、百名山踏破の目標を20年かけて達成された方は、病気知らずとの記事がありました。

当クラブも様々な企画から医療費削減につなげ、皆様の健康づくりに少しでも力になればと思います。

今年も福光スポーツクラブをよろしく願います。

あけましておめでとうございます。
日頃より福光体育館をご利用いただき、感謝申し上げます。

先日、「いきいき貯筋スポーツ」教室で電車に乗り新湊大橋や海王丸パークに行きました。幸いにも、その日だけは好天に恵まれ、雪の立山連峰をバックに気持ち良く歩いてきました。参加された皆さんは「とても楽しいウォーキングだった」「ドラえもん電車に乗ってよかった」と大変満足しておられました。

どんな運動でも楽しくやってこそ長続きます。これからも楽しい運動教室を目指して企画を考えていきますので、多くの方の参加をお待ちしています。



スポーツ推進委員の方々のご協力のもと、5月から色々なスポーツに挑戦してきたスクールが11月8日(金)に閉講を迎えました。各コースの代表が井口理事長から修了証を受け取り、三好 龍輝さんがお礼の言葉を述べました。

春に比べ、ひと回りたくましくなったちびっ子たち、これからも色々なスポーツを通し、礼儀正しい活発な子どもになって欲しいものです。

少年団体験教室 開講

ちびスポが閉講し、スポーツ少年団の活動を週替わりで体験する教室が11月18日(火)に開講し、指導者の紹介のあとゲームで楽しい時間を過ごしました。

真剣に取り組み、将来の進路を決める手掛かりにして欲しいものです。

さつま芋掘り たくさんとれたよ!



今年もさつま芋掘りを11月2日(土)に行い、23名が参加しました。今年はただ掘るだけでなく、スポーツクラブらしく宝探しをしながら畑までウォーキング、子どもたちの足取りはより一層軽く、あっという間に畑に到着しました。

芋掘り初体験の人も土の匂いや感触を楽しみ、笑顔あふれる楽しい一日でした。



今年も やいます! 第36回 福光元旦マラソン



日時 1月1日(元旦・水) 10時30分より
主催 福光陸上競技協会
会場 福光体育館前 発着
参加費 高校生以下 無料
一般 100円
種別 3km(男・女)
5km(男・女)



年の初めに誓いをたてて走る人、また無心で走る人、ただ走るのが好きな人、みんなまとめて面会します。体育館に集合!

年末年始休館のご案内

福光体育館は12/29(日)~1/3(金)まで休館します。

新年は4日より開館します。

1日だけのスナイパー!!

ビームライフル射撃大会



日時 1月19日(日) 9:00
主催 福光ライフル射撃協会
福光スポーツクラブ
会場 福光体育館 卓球室
参加費 小・中学生 無料
高校生以上 100円

老若男女問わず多くの方に楽しんでいただける大会です。個人戦はもちろんのこと、団体戦もけっこう熱いのでヤケドに注意してください。中間賞もあるので最後まで気が抜けないところも魅力です。



13歳のハローワーク!?

12月5日(木)福光中学校で開催された『先輩に学ぶ就職懇談会』にクラブマネジャーの林が講師を務めました。これは『14歳の挑戦』の前に、仕事に対する意義や視野を広げることを目的に開催されております。約20名の生徒を前に、クラブ運営の大変さや、地域の人々との交流の楽しさ、仕事の大切さなど、何か1つでも感じてもらえるように特に初めからあきらめず「挑戦する」ことの大切さを伝えてきました。

今回学んだことを今後の学校生活に生かし、来年の14歳の挑戦につなげてもらいたいと思います。



いきいき貯筋教室 出張ウォーキング 第4弾 開催!



いきいき貯筋教室の出張ウォーキングを、11月14日(木)に新湊で行いました。

城端線と万葉線を使い、終点越ノ湯まで電車からの景色を堪能したあと、今年開通した「あいの風プロムナード(新湊大橋の歩道)」から新湊きつときと市場まで、爽やかな浜風を感じながらのウォーキングとなりました。天候にも恵まれ、途中寄り道した海王丸パークで記念撮影をパチリ!

みなさんの笑顔と楽しい会話で、あっという間に終わった一日でした。次のウォーキングを楽しみに、また木曜に貯筋したいと思います。みなさんも次回は是非素晴らしい景色を見ながら一緒に歩きませんか。

対象 50歳以上
料金 1,000円
時間 木曜日 9:30~11:00
場所 福光体育館アリーナ他

冬割..?ソチにお任せ!



カーリングやモーグルなどちょっと変わった種目も注目され始めた昨今、私たちのまわりにはまだ未知なるスポーツがたくさんあります。そこで、今から入会される方の会費をサポート(割引)いたします。寒い冬だからこそボブスレーのように誰かの後押しが必要です。私たちが全力で応援します。詳しくは、プログラムをご覧ください。スタッフにお問い合わせください。

小中学生 2,000 ⇒ 500円
高校生以上 4,000 ⇒ 1,000円
65歳以上 2,000 ⇒ 800円



冬割はお得
この機会に是非入会を!!

サークル団体紹介 **EKB** (EAST KIN BEERS)

当時、メタボ集団だった東町青年会を中心に2005年5月に誕生したスポーツチームです。毎日ビールを飲み、ただ太っていくばかりの体を、少しでも健康体に近づけようという目的で結成されました。

『気持ちよく汗を流し、美味しいビールを飲もう!』を合言葉に、毎週水曜日20時15分から21時30分まで福光体育館で活動しています。

活動内容は体操・ランニング・ストレッチ・体幹トレーニングですが、ただやるだけでなく、どこの部分を使い、どんな効果があるのかを考えながら行うので短時間でも効率のよいトレーニングとなっています。メンバーは20~60代と幅広く、皆「体重10kg減」「ウエスト5cm達成」など自分に合った目標を設定して無理せず頑張っています。

世間はマラソンプーム、EKBからも続々とフルマラソン完走者が誕生しています。色々な大会に照準を定め各自で練習するメンバーも増えてきました。ひとりでは億劫になりがちですが、「いつもの時間に体育館に行けば誰かがいる」というのが重い腰をあげさせてくれるのかもしれない。

『継続は力なり!』



新規サークル団体大募集!

当クラブでは、サークル団体を大募集しております。団体に登録すると、体育館などの定期予約が可能になり、使用料が無料となる特典があります。職場の同僚や、地域の仲間たちと一緒にサークルを作り、体育館で心地よい汗を流しませんか? 詳しくは体育館へお問い合わせください。

※ 無料で定期利用するには、全員の会員登録が必要です。また、26年度の利用調整会は2月に行います。

= 北信越クラブミーティング =

11月9~10日(土・日)に長岡市で開催されたクラブミーティングに参加しました。北信越地区のクラブ関係者が多数集まり、“失敗に学ぶクラブマネジメント”をテーマに議論を交わしました。これからクラブを設立しようとする人、設立5年目や10年を越えるクラブと、様々な境遇の中でクラブを運営されている苦労話を聞き、大変刺激を受けましたし、良いネットワークも出来ました。今後ともこのつながりを生かしクラブがより発展するよう、スタッフ全員で共有していきます。



春に大好評だった“さくらウォーキング”に続き、秋のイベントとして初めて“紅葉トレッキング”を11月2日(土)に行い63名が参加しました。

絶好の快晴の下、国見ヒュッテから奥医王まで約4.5kmを和気あいあいと楽しく歩き、心地よい汗とともに景色を楽しむ人や写真を撮る人、それぞれが秋の医王山を思う存分に満喫しました。夕霧峠や奥医王山頂では、普段見ることのない金沢市街や白山までも臨むことができ、参加の皆さんから好評をいただきました。が、絶好のロケーションと心地よい汗、この満足感も写真や文章では残念ながらお伝えできません。春には桜、秋には紅葉を、来シーズンはもっともっとたくさんの皆さんと共に歩き、楽しみたいと思います。初参加大歓迎!お待ちしております。

Break Time

昨年9月、2020年のオリンピック開催地が東京に決定し、日本中が湧きたちました。滝川さんのプレゼンでの「お・も・て・な・し」が流行語大賞を取るなど、年末まで大盛り上がりでした。ロンドンオリンピックから随分経ちますが、まだ昨日のことに感じており、ソチオリンピックが2月に始まるというのに何故かピンと来ないのは当方だけでしょうか。フィギュアスケートの選手にメダルの期待がかかっておりますが、いち早く出場を決めた女子アイスホッケーやカーリングも気になるようです。



一方で、グラウジーズが快進撃を続けておりますし、南砺福野高校の男子が春高バレーに出場するなど身近なチームからも目が離せません。私事ですが、昨年は怪我に見舞われ本意な年でありました。スポーツ観戦も良いのですが、やはり自らが参加するスポーツが一番だと思っています。いつまでも若い訳ではありませんが、健康のためにも体を動かし続けたいものです。

NPO法人 福光スポーツクラブ事務局
南砺市福光体育館内
TEL 52-2831 FAX 52-7782
URL <http://www.fukumitsu-sc.com>
E-mail info@fukumitsu-sc.com

ご協賛いただいたサポーターの皆様をご紹介します。

フレッシー たか炎	リスト&パートナー たかとん	イケダスポーツ	カラオケまっぷく
ふくみつ華山温泉	みち草	ロコ21	かんにんや
片山工業(株)	株式会社オカベ	よろづや	医王アローザ(株)
(株)石田組	(株)岩城自動車工業所	(株)オヤマ自動車	(株)タイヤガーデン福光
(株)松本建材	株式会社森組	(株)喜八食品	(株)協栄モーターズ
神戸屋別館	三協立山(株)三協立山福光工場	紙居石油(株)	川合田温泉
谷村建具製作所	男子専科舟岡	嶋や酒店	白馬車
布の店にしむら	飲み食い処 さかえ	中越鉄工(株)	手打そば 萱笑
道の駅 福光(株)	矢木接骨院	日嶋精型(株)	日の出屋製菓産業(株)
(有)坂上松華堂	南仕出しセンター あらやま	焼肉 おぼちゃん	山本紙茶店
		(有)精工社	(有)和多屋呉服店
			カラオケまんぷく
			かんにんや
			医王アローザ(株)
			(株)タイヤガーデン福光
			(株)協栄モーターズ
			川合田温泉
			白馬車
			手打そば 萱笑
			日の出屋製菓産業(株)
			山本紙茶店
			(有)和多屋呉服店

サングリーン おおはし	チューモク(株)	トナミロイヤルゴルフ倶楽部
たかたでんき	たこ八	めく森の郷
石崎家具	伊藤昆布店	上田写真館
(株)ベネフレックス	(株)ユーコム	(株)ロンウッド
(株)谷村電機工業	(株)電化のノハラ	(株)土居建設
河合バット製作所	神田接骨院	喫茶和
青龍	太嶋建設(株)	田中組
鯨海上動石崎保険事務所	得能建設工業(株)	南砺石油(株)
福光農業協同組合	法邑接骨院	松本塗装工業(株)
(有)十力ダ印刷	(有)かじわ屋	(有)上坂運動具製作所
吉田燃料店	旅亭みや川	当クラブのホームページでもご紹介しております。