



## 福光ビームライフル大会開催 1/18 (日)

高得点続出！

恒例となった福光の冬の名物大会が福光体育館で開催され、3部門（小学3年生以下・4年生以上・一般）で個人戦を行い、団体戦も行いました。今年もブービー賞や、満点賞などの特別賞が設けられビームライフル教室の受講生や一般の方々に混じって金沢市など県外からの参加者もあり、入賞を目指して腕前を競いました。講習会や練習会を通じ高得点続出の大会となりました。初心者の方々も教室で腕を磨いて、国体出場を目指しませんか？

### 大会の成績

- ・小学校3年生以下の部
- ・小学校4年生以上の部
- ・一般の部
- ・団体の部

優勝	滝川 芭也人	次勝	湯浅 俊亮	参勝	開 恒介
優勝	安達 愛唯	次勝	永井 琢磨	参勝	今村 さくら
優勝	富澤 賢人	次勝	三田 愛海	参勝	江川 賢行
優勝	NTE （富澤 賢人、江川 賢行、永井 琢磨）				
次勝	南部っ子 （松本 怜、三田 将輝、三田 愛海）				
参勝	プーブートリオ Parents （鍋島 由佳、窪田 めぐみ、窪田 清人）				



## JOCジュニアオリンピックカップ(バレーボール) 三角 昌弘君、県代表メンバーに！

昨年12月に大阪で開かれた大会に、三角 昌弘君（吉江中）が出場しました。代表初選出で、期待と不安で胸が一杯だったと思います。結果は残念ながら、予選リーグ敗退でしたが、県代表として一生懸命のプレーが光っていました。更なる飛躍を応援しています！

## 第11回 北國新聞社旗争奪少年少女ドッジボール大会 福光サンダージュニア優勝！

昨年12月に金沢市で開催された大会で、サンダージュニアが優勝しました。決勝まで、負けたセットはなく、決勝戦はサドンデスを制しての勝利となりました。週3回の練習と豊富な練習試合の成果が表れた大会だったと思います。更なる進化を楽しみに応援しています！！

効果に期待！さらに拡充します！

## “ふくみつ貯筋プロジェクト”

シニア世代の体力づくりに最適な貯筋運動教室を、各地区で開催する『ふくみつ貯筋プロジェクト』は、体力づくり、仲間と生きがいづくりをテーマにしています。昨年は、石黒地区で30名が参加され、年16回の教室を開催しました。教室の検証テストでは、多くの方の顕著な体力向上が確認できました。今年は、さらに拡充し、福光体育館で教室を行います。

対 象：60歳以上 定員30名  
時 間：金曜 13:30～14:30  
場 所：福光体育館アリーナ  
回 数：8回[各期]  
開 講：春5/15 夏7/10  
秋9/11

料 金：会員 1,000円/各期  
非会員 2,000円/各期

講 師：小谷 真澄[健康運動指導士・スクエアステップ指導員]

たくさんの方の参加をお待ちしています。



4月11日(土)

9:00 福光庁舎前出発

さくらウオーキングの季節となりました。昨年は満開の下、花びらを踏みしめ気持ちよくゴールできました。『目で桜を楽しみ、耳で小矢部川のせせらぎを感じる』こんなよくばりな福光の楽しみ方があるでしょうか。今年も、たくさんの方のご参加をお待ちしております。

## サポーター募集！ クラブの活動にご支援いただけるサポーター大募集！

日頃より、多数の方々に深いご理解と温かいご支援を賜り心より感謝申し上げます。当クラブは、設立以来イベントや教室を通じ地域のコミュニティづくりと市民の健康づくりに取り組み、子どもたちのスポーツ活動の支援にも力を注いでまいりました。全国大会などの各種大会で活躍する選手が年々増え、頼もしく感じております。今後も、当クラブの活動にご賛同いただけるサポーターを募集いたします。ご賛同いただいた方々をHPや当紙面にてご紹介いたします。

※運営資金の援助 1口 5千円(何口でも可)

## ご家族や友達を誘い、是非ご入会を！ 新規会員募集

福光スポーツクラブでは、新年度にあわせ新規会員を募集しております。日頃のストレスを解消したい方やシェイプアップを目指そうとしている方は、スクールや多彩なイベントを通して健やかで明るい毎日を過ごしませんか？市内屈指の充実したトレーニング機器を誇る、福光体育館のトレーニング室を無料でご利用いただけるほか、色んな会員特典をご用意してスタッフ一同心よりお待ちしております。

## 会員登録は自動更新されます

新規会員募集と併せ、既に会員の皆様には引き続きご登録いただき、ご家族や友達をお誘い合わせの上、イベントやスクールにご参加下さいますようお願いいたします。

なお、継続される方は特別な手続きは不要です。

お引越しやご結婚、区画整理などで住所が変わられた方は、事務局までお知らせくださいますようお願いいたします。

## ★ 新規スクールのご紹介 ★★★★★



### スポーツDE女子会

「教室の中にも、流行りの女子会があってもいいんじゃないか」ってことで作ってみました。参加対象はもちろん女性、コーチスタッフもやっぱり女性です。和気あいあいとした雰囲気、気軽に色んなスポーツを楽しみましょう。

春 バドミントン  
夏 フレッシュテニス・ビーチボール  
秋 キンボール他



### プチダイエット教室

な～ん、ハードな事はしません。言いません。2ヶ月で『-2kg』を目標にがんばってみましょう。スポーツ指導員と管理栄養士がタッグを組み、あなたに天下をとらせませす。なおここで習ったことは決して口外しないでください。(笑)

- 健康・体力チェック
- 脂肪燃焼プログラム①
- 管理栄養士による食事指導
- 脂肪燃焼プログラム②
- お腹引締めエクササイズ
- 脂肪燃焼プログラム③
- 下半身引締めエクササイズ
- 健康・体力テスト



サークル団体紹介 つくばねクラブ

私たち、つくばねクラブは今年度14名で活動しています。ビーチボールが大好きな人の集まりです。“継続は力なり”本当に続けているからこそ、けがも無く、よく動き元気です。和気あいあい 笑いもいっぱいです。お楽しみ会・一泊親睦会・手芸等、イベントも色々あります。ビーチボールやりたい人大歓迎です！ 待ってま〜す。

活動場所 福光体育館 2階 アリーナ  
活動日 毎週木曜日 PM 7:30 ~ 9:30



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&リンク たかとん
ふくみつ華山温泉	み ち 草
片 山 工 業 (株)	株式会社 オ カ ベ
(株) 石 田 組	(株) 岩城自動車工業所
(株) 松 本 建 材	株式会社 森 組
神 戸 屋 別 館	三協立山(株)三協アルミ福光工場
谷村建具製作所	男子専科 舟 岡
布の店 にしむら	飲み食い処 さかえ
道の駅 福光(株)	矢 木 接 骨 院
(有) 坂上松華堂	旬仕出しセンター あらやま

サークル団体紹介 福光 卓愛会

ラージボール卓球を楽しんでいる、福光卓愛会です。ラージボール卓球とは、簡単にいえば一般の卓球よりも、ボールの直径が4mm大きく、ネットの高さが2cm高い卓球をいいます。ボールのスピードが一般の卓球より緩くラリーも続き、中、高年者に好まれています。クラブ員は25名(男17名、女8名)、年齢は50~80代で、週2回福光体育館で練習を行っています。自由参加ですが年間20試合ほど大会に参加し、応援をしたり、されたり楽しくコミュニケーションを図っています。試合の後の慰労会も盛り上がり、時々お店の方から注意を受ける(!?)ほど楽しい雰囲気です。興味のある方は是非一度見にきて下さい。

活動場所 福光体育館 アリーナ、卓球場  
活動日 毎週木曜日 19:30~21:30 (卓球場)  
金曜日 19:00~21:30 (アリーナ)



イケダスポーツ	カラオケナック マドンナ
ロ コ 2 1	ワタナベ薬局
よ ろ づ や	赤池家具製作所
(株) オヤマ自動車	(株) ガスコム / ムラ
(株) 喜 八 食 品	株式会社 久 恵
紙 居 石 油 (株)	髪結いたけだ
嶋 や 酒 店	松 月
中 越 鉄 工 (株)	手打ちうどん どんたく
日 嶋 精 型 (株)	日 西 建 材
焼肉 おぼちゃん	安 谷 呉 服 店
(有) 精 工 社	(有) 山 崎 冷 菓

急募！ スタッフ募集！

東部・西部体育館の管理人を1名募集します。興味のある方は体育館まで至急ご連絡下さい。

100歳まで転ばない！ 頭とカラダの健康づくり講習会 12/4

片岡 淳先生を講師にお迎えし、47名が転倒予防トレーニングを学びました。認知症を防ぐ指運動、椅子を使うつま先立ちなど、手軽な方法を教わりました。



Break Time

先日、東南アジアのラオスを訪問し現地の方々と触れ合う機会に恵まれ、色々な体験をしてまいりました。その中の一つに、中学校での運動会があります。校舎もグラウンドも整っていない環境ですが、10年前から日本の学校で行っている運動会を指導しているそうで、かつてはどこか他人行儀だった子どもたちも、今では積極的に取り組む様子に感動しました。もう一つは、以前にフランスの植民地だったことから、盛んに行われている“ペタンク”での交流です。急造の我がチームに対し手加減することなく、現地のチームがトーナメントを制しました。言葉が通じなくとも、スポーツを通して、交流出来たことは意義深く、スポーツの持つ魅力を実感しました。その意味において、ラオス訪問中にあったサッカー代表監督の更迭劇は“八百長疑惑”と言う点で、許されざる事態で悲しいことです。スポーツの意義や魅力を伝える大切さを忘れることなく、今後の活動を行わなければならないと実感した旅でした。



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](mailto:info@fukumitsu-sc.com)

カラオケまんぷく	サングリーン おおはし	チューモク (株)	トナリイヤゴルフ倶楽部
か ん に ん や	た か た で ん き	た こ ハ	めく森の郷
医王アローザ (株)	石 崎 家 具	伊 藤 昆 布 店	上 田 写 真 館
(株) タイヤガーデン福光	(株) ベネフレックス	(株) ユーコム	(株) ロンウッド
(株) 協栄モータース	(株) 谷村電機工業	(株) 電化のノハラ	(株) 土 居 建 設
川 合 田 温 泉	河合バット製作所	神 田 接 骨 院	喫 茶 和
白 馬 車	青 龍	太 嶋 建 設 (株)	田 中 組
手打そば 萱 笑	兼海上磯石崎保険事務所	得能建設工業(株)	南 砺 石 油 (株)
日の出屋製菓産業(株)	福光農業協同組合	法 邑 接 骨 院	松本塗装工業(株)
山 本 紙 茶 店	(有) ナカダ印刷	(有) か じ わ 屋	(有) 上坂運動具製作所
(有) 和多屋呉服店	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。