



# 福光スポーツクラブ かわら版

H22. 3. 1  
第 48 号

## 一発入魂!

優勝おめでとう!



福光チームライフル射撃大会が1月31日(日)福光体育館卓球室で開催され、43名の参加者が個人と団体の部に分かれ満点を目指し競いました。やはりスクール受講生が高得点を記録し、順位をかけたサドンデスマッチもありハイレベルな戦いとなりました。

運営に協力いただいた福光高校ライフル射撃部の皆さん、ありがとうございました。

- ◆小学4年以下の部  
吉田 尚弘さん(東部小)
- ◆一般の部  
長沢 勝治さん

- ◆小学5・6年の部  
中谷 弘人さん(東部小)
- ◆団体の部  
よっちーず(東部小)  
吉田 尚弘、吉田 伊希子、吉田 城啓

## 新規会員募集中!

### 新ダンベルセット導入

福光体育館をご利用の皆様からのご要望にお応えし、トレッドミルやエアロバイクなどの設備更新に加え、このたび、ダンベルセットを新調し様々なトレーニングにご活用いただけるようになりました。

筋力アップやダイエット等、皆様の目的や体力に合わせてトレーニングメニュー作りもお手伝いいたします。スタッフに気軽にご相談下さい。

またパワーアップスクールも開催しています。興味のある方は折込のプログラムをご覧ください。是非お申込み下さい。



福光スポーツクラブは、子どもたちのスポーツ環境の整備や生涯スポーツ社会の実現に日々取り組んでおり、南砺市より福光体育館等の管理運営を委託されています。

会員の皆様方へのサービスはもちろんのこと、イベントなどを通し地域の皆様方の健康づくりにも貢献していきたいと考えております。

以前より、たくさんの会員の方々にスクールやイベントにご参加いただいております。体育館の施設などを無料でご利用いただいておりますが、会員数は2,500名余りとまだまだ増えて欲しいと願っております。

福光体育館などの充実した施設を気軽にご利用いただけるよう様々な特典を設けておりますので、プログラムをご覧ください。日頃から運動に興味のある方、これから運動しようと考えている方々に会員登録いただきますよう、スタッフ一同お待ちしております。



### 卓球台リニューアル

福光体育館卓球室の卓球台を新調しました。昨年の世界選手権で使用されたものと同タイプで、以前の台とは、色や玉の弾み方が異なりますが、幅広い方々に卓球を楽しんでいただける施設になりました。

ラケットや玉の貸し出しは無料です。ご家族や気の合う仲間と一緒に気軽に卓球をお楽しみ下さい。

ご利用の際は、内履きをご持参下さい。スクールにより利用できない場合がありますが、ご容赦下さい。

### 会員登録の自動更新及び料金改定について

皆様にご案内の通り、4月1日より新年度が始まります。引き続き会員登録いただき、スクール・イベントなどにどうぞ参加下さいませようお待ちしております。

- 登録期間 22年4月1日～3月31日
- 払込締切・振替 3月19日(22年度1回目)

年会費	幼児	500円(保険料別)
	小中学生	2,000円( // )
	高校生以上	4,000円( // )
	65歳以上	2,000円( // )
	70歳以上	1,500円( // )

22年度の料金改定により、65歳以上の方々の会費が大幅に見直され、入会しやすくなりました。

- ◆ 申し出のない場合は、自動更新となります。

### 備えあれば憂いなし

12月14日(月)福光体育館で火災を想定した消防避難訓練を行いました。利用者の方に協力いただき、緊急時の対応について、本番さながらに取り組みました。

今後は東部、西部体育館で行い、利用者の安全確保や防災意識の高揚を図りたいと思います。



### スポーツ指導者講習会 in 屋内グラウンド

1月23日(土)富山サンダーバズの横田新監督と小牧コーチをお招きし、指導者講習会を開催しました。「冬季トレーニング及び野球の実技指導」をテーマとし、実技指導ではウォーミングアップからベースランニング、キャッチボール、バットスイングなど、冬季に効果的な練習方法の紹介がありました。

プロ選手として活躍されたお二人の指導を直接受けた子どもたちには、貴重な体験になったと思います。また、指導者からは今後の参考になったと、感謝の声もあり有意義な時間となりました。

ご指導いただいた両先生、ありがとうございました。



### 編集後記

春を間近に控え最近ウォーキングやジョギングを楽しむ人をよく見かけます。その年齢層は幅広く、時間帯も早朝あり、夜間あり、スピードもそれぞれで、見るたびにウォーキング人口の底辺の広がりを感じずにはいられません。ウォーキングは、健康のためという人は多いと思います。実際某TV番組でも、例えば40代なら時速4~5km以下で1日30分の「スロージョギング」が生活習慣病の改善に絶大な効果があると言っていました。しかし、時速4~5kmと言われても、なんと



解りにくく困ってしまいますよね。そんな時は、ぜひ体育館のトレーニング室へお越しください。トレッドミルが便利です。雨風の心配は要らず花粉や日差しも気にせず、効果大といわれるスロージョギングを、体育館で楽しみませんか。

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)

ご協賛頂いたサポーターの皆様です。ご協力有難う御座いました。

フラッセー たか炎	リストリンカー たかとん	ロコ21	アラクスホーム(株)	イケダスポーツ
よろづや	赤池家具製作所	医王アローザ(株)	ワタナベ薬局	たかたでんき
(株)タイヤガーデン福光	(株)ロンウッド	(株)石田組	(株)伊藤昆布店	上田写真館
紙居石油(株)	髪結いたけだ	川合田温泉	(株)岩城自動車工業所	(株)喜八食品
太嶋建設(株)	田中組	谷村建具製作所	河合バット製作所	喫茶和
布の店にしむら	飲み食い処さかえ	東田手袋商事	男子専科舟岡	中越鉄工(株)
明和精型(株)	麵屋ひろまる	矢木接骨院	日嶋精型(株)	日西建材
道の駅福光(株)	(有)出立センターあやま	(有)精工社	焼肉おぼちゃん	安谷呉服店
			(有)水口ミルクプラント	(有)山崎冷菓

行方アウトマドンナ	クラブ和院	クレオホール	ヤングンおおはし	チューモク(株)
たこ八	手打ちうどん どんたく	めくもりの郷	ふくみつ華山温泉	みち草
江戸寿し福光店	片山工業(株)	(株)オカベ	(株)オヤマ自動車	(株)ガスコム/ムラ
(株)久恵	(株)協栄モーターズ	(株)谷村電機工業	(株)電化のノハラ	(株)松本建材
三協立山アルミ(株)福光工場	嶋や酒店	松月	白馬車	青龍
土居建設(株)	鯨止働石崎保険事務所	得能建設工業(株)	南砺石油(株)	日本ケイカル福光くら店
日の出屋製菓産業(株)	福光農業協同組合	北陸コカコーラボリテック(株)	保険代理店(株)TRUST	松本塗装工業(株)
山本紙茶店	(有)十力タ印刷	(有)かじわ屋	(有)上坂運動具製作所	(有)坂上松華堂
(有)和多屋呉服店	吉田燃料店	旅亭みや川	当クラブのHPでもご紹介しております。	

あなたの気持ちがお互いを支えます。

### ~サポーター募集のお知らせ~

昨年も多くのサポーターの方々にご支援を賜り深く感謝申し上げます。

当クラブは皆様のおかげで、福光地域の方々にスポーツスクールやイベントを通じ、住民相互のコミュニケーションの場を、提供してきました。

今年は冬季オリンピックが開かれ、益々スポーツや健康に対する関心が高まることと思います。

つきましては当クラブの趣旨にご賛同いただき、ご支援いただけるサポーターを募集しております。皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

- 運営資金の援助 1口5千円(何口でも可)

サポーターの方々に当クラブのHPやかわら版でご紹介するとともに、体育館に掲示いたします。