

元気とやまスポーツ大賞・スポーツ賞 受賞!



スポーツで功績のあった方を表彰する“元気とやまスポーツ賞”を、福光卓愛会（卓球）の4名の皆さんが受賞されました。昨年、全国ラジボール卓球大会混合ダブルス120Aで優勝された、才田和昭・道子さんペアは、**元気とやまスポーツ大賞“活動者部門”**を、また同じく全国ラジボール卓球大会男子シングルス70B優勝の山田正孝さんと男子シングルス65B優勝の金本政治さんは、**元気とやまスポーツ賞“活動者部門”**での表彰です。才田さんペアはご夫婦で、山田さんと金本さんはご兄弟での受賞となりました、まことにおめでとうございます。今後益々のご活躍をお祈りいたします。

好成績続出 目指せオリンピック! 1/14(日)
福光ビームライフル射撃大会

新春恒例のビームライフル射撃大会が、1月14日(日)に福光体育館で開催されました。一般の部の大人に混じり、小さな体で大きな銃を抱えるように構えるちびっ子が、小さな的を狙う真剣な眼差しに将来オリンピックで活躍する姿を想像してしまいました。的の中心に当たると10点ですが、最新の機器は小数点以下(10.0~10.9)も表示出来るようになりました。スクールに参加して10.9を連発してみても如何ですか!? 成績は以下の通りです。



- ・小学校4年生以下の部
 優勝 宮川 秀輝 次勝 水落 寿々奈 参勝 大江 凌翠
- ・小学校5・6年生の部
 優勝 湯浅 俊亮 次勝 鏡 拓斗 参勝 遊部 皓太郎
- ・中高生の部
 優勝 三田 将輝 次勝 安達 愛唯 参勝 今村 さくら
- ・一般の部
 優勝 麴谷 幸久 次勝 宮本 愛士 参勝 窪田 めぐみ



春スクールが始まります!

ベリーダンスは、女性に嬉しい効果が数多く期待できることをご存知ですか。ストレス解消、ダイエット、ウエスト・二の腕引き締め、バストアップに血流アップでの老廃物排泄促進、肩こりと腰痛改善、他にもたくさんあると言われています。スローフードならぬスロービューティで、美(女性らしい身体)を追求してみませんか? 中東の音楽に身を委ね、まだ見ぬ異国に思いをはせたらアラジンや千夜一夜物語がもっと身近に感じられるかもしれません。

Let's ベリーダンス!



対象	一般女性
定員	20名
日時	火曜日 19:30~20:30
場所	福光体育館 卓球場
回数	8回(4期)
料金	4,000円/各期
開講	春スクール 4/17



運動の効果を実感した“シニア健康デー”

一昨年から続くシニア健康デーを12月11日(月)に福光体育館で行い、73名の方々が参加されました。イス座り立ち、5メートル歩行、片足立ちの3種の体力測定を行い、以前から参加されている多くの方々の記録が良くなり、日頃の運動の効果を実感されていました。測定の後、スクエアステップやコーディネーションで体を動かし、健康課の講師による「健康長寿の食生活」と題した講演で、運動と食事(栄養)の大切さを確認しました。終わりに、演歌にあわせたリズム体操を行い、充実した健康デーとなりました。



次回開催日: 4/17(火)

ご家族、お友達を誘ってご入会を! 新規会員大募集

体力維持や健康づくりに興味のある方や、日頃からのストレスを解消したい方に、当クラブのスクールがお勧めです。平凡な毎日をリフレッシュしたい方にも効果があるはず。会員になれば、各種イベントの参加費が割引になり、市内屈指の充実した機器を誇る、トレーニング室を無料でご利用いただけます。色々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。

会員特典があります!

- * 福光体育館の個人使用料 無料
- * 指定のスポーツ店での商品割引 (イケダスポーツ・太陽スポーツ砺波店)
- * 指定の入浴施設での入浴料割引 (川合田温泉・アローザ温泉 来夢・桜ヶ池クアガーデン・ぬく森の郷・福光温泉・法林寺温泉)
- * イベントの参加料割引 など

福光プールの受講生の方へ

今まで、当クラブと福光プールが連携することで、福光プール主催の教室に参加する際の入館料が減免されていましたが、本年4月から入館料が必要となります。これにより、福光プール主催の教室に参加される方は、福光スポーツクラブの会員登録が必要となります。当クラブを退会される場合は**所定の手続きが必要**ですが、引き続き会員登録を継続し、健康的な毎日を過ごしていただくことをお勧めいたします。

詳しくは、スタッフにご相談ください!



小学生の部 入賞者



中高生・一般の部 入賞者



今回集まったキャップは 26.5kg!

これからもご協力をお願いします。



栄養学講習会

**いつでも、どんな時でも
自分で考えて食べる**

南砺市スポーツ少年団福光支部が主催する「ジュニアアスリートの食事と栄養」と題した講演会が、12月10日(日)福光福祉会館で開催されました。県アスリート発掘事業でも活躍されている管理栄養士の館川美貴子先生を講師に、ジュニアのうちに身につけたいことや食べ方のコツ、よくかんで食べ、姿勢よく食べるなど様々な観点からの助言に、耳を傾けました。将来どんな選手になりたいかをイメージし、その為には、いつでも・どんな時でも、自分で考えて食べる選手になることと説かれました。この講習で教わったことを、子どもたちの成長や指導に生かして欲しいと思います。



クラブにご支援いただけるサポーター募集中!

各種のイベントや教室を通し、地域のコミュニティ作りと市民の健康づくりに取り組むとともに、子どもたちのスポーツ活動を全力で応援しております。近年、全国大会などで活躍する選手を輩出することが出来、頼もしく感じております。本年も当クラブの活動の趣旨にご賛同とご支援いただけるサポーターを募集しています。

※ 運営資金の援助 1口 5千円(何口でも可) ご賛同いただいた方をHPなどでご紹介いたします。

ご協賛いただいたサポーターの皆様をご紹介します。		アイ保険エージェンシー(株)	イケダスポーツ
カラオケまんぷく	チューモク(株)	トナミロイヤルゴルフ倶楽部	フレッシーたか炎
かんにんや	たかたでんき	たこ八	ぬく森の郷
石崎家具	片山工業(株)	(株)One to One	株式会社オカベ
(株)かな和工業	(株)岩城自動車工業所	(株)喜八食品	株式会社久恵
(株)電化のノハラ	(株)土居建設	(株)船藤鉄工所	(株)松本建材
川合田温泉	神田接骨院	神戸屋別館	三協立山(株)三協利社福光工場
田中組	谷村建具製作所	男子専科舟岡	中越鉄工(株)
得能建設工業(株)	南砺石油(株)	日本ソフテック(株)	布の店にしむら
福光農業協同組合	法邑接骨院	松本塗装工業(株)	道の駅福光(株)
(有)十カダ印刷	(有)かじわ屋	(有)上坂運動具製作所	(有)坂上松華堂

伸ばそう運動神経!楽しくコーディネーション運動

2月25日(日)、ジュニア・高校生向けアスリート養成スクールを開講し、多くの全国大会出場選手を輩出しておられる、P.O.S.S代表の宮原 聖欣氏を講師にお迎えし「伸ばそう運動神経!楽しくコーディネーション運動」と題した講習会を行い、福光スポーツ少年団員が受講しました。

「すばしっこさ」・「バランス」・「リズム」・「体幹の強さ」の4つの力を高めるために、鬼ごっこ・ストレッチ・カエル跳び・蜘蛛歩き・レスキュー隊・ロープジャンプ・ボール集め・バランスディスクを使ったトレーニングなど、遊びの要素がたくさん詰まった内容に、参加者は楽しみながらも真剣に取り組んでいました。



祝 全国大会出場!

第73回国民体育大会 冬季大会 in 妙高 2/25~

- シャイアントスローム (成年男子B) 安達 郁朗
- シャイアントスローム (少年男子) 石崎 陽来
- シャイアントスローム (少年女子) 荒井 彩良、朴木 和香奈
- クロスカントリー 松原 賢

第67回全国高等学校スキー大会 in 高山ほおのき平 2/4~

シャイアントスローム、スローム
石崎 陽来、荒井 彩良、朴木 和香奈

第30回全国高等学校選抜スキー大会 in 志賀高原 3/17~

スーパー大回転、シャイアントスローム、スローム
石崎 陽来、朴木 和香奈

JOCジュニアオリンピックカップ2018 in 岩手 3/22~

スーパー大回転、シャイアントスローム、スローム
本田 想真、齊藤 ゆりの

Break Time

平昌五輪も無事に閉幕しました。今大会は、中盤までスキー、スノーボードと実力が発揮できず消化不良のままだった中で、羽生・宇野選手のフィギュアのワンツー独占、そしてカーリング女子の銅メダルと、終盤にきてようやく溜飲が下がりました。氷上のチェスと言われるカーリングで、さぞかし難しい会話をしているのかと思いきや“そだね”のなんとともホンワカした言葉は、モグモグタイムの映像と相まり、見ているこっちの気分も十分に和ませてくれました。しかし、私が特に印象に残ったのはやはり女子バシュートです。一条乱れぬ、息を合わせるとは、正にこういうことを言うのでしょうか。陸上の400m リレーの時もそうでしたが、個々の力で劣っても、工夫と努力で相手を打ち負かす姿は、見ているこっちも大変気持ちがいいものです。日本がアジアの他の国々から散られるのもそういうところにあるのかも知れません。

最後に、競技者よりも周りの人の競技に対する姿勢が問われた大会であったように思います。日本選手(スケート)のスタート時のタイミングずらしや、相手チームがミスしたときの観客の喜びよう(女子カーリング)、開催国の事情に配慮して、日本選手に派手なガッツポーズをするなど支持したJOCの不可解な対応など。競技者のみならず、競技に



携わるもの、応援する人もひとつになってはじめて競技が成り立つのだと感じました。今後は、子どもたちに技術だけでなく、スポーツを楽しむための、こういった心がけを教えていきたいものです。

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

リリーフ	しとんたかとん	ワタナベ薬局	かたぎし新聞店
みち草	ゆめうさぎ	赤池家具製作所	医王アローザ(株)
(株)オヤマ自動車	(株)ガスコムノムラ	(株)タイヤガーデン福光	(株)ロンウッド
(株)協栄モーターズ	(株)新陸運輸	(株)第一ツアーズ	(株)谷村電機工業
株式会社森組	紙居石油(株)	髪結いたけだ	河合バット製作所
嶋や酒店	松月	白馬車	青龍
手打ちうどんどんたく	手打そば 萱笑	鯨海上田島石崎保険事務所	東田手袋商事
飲み食い処 さかえ	日嶋精型(株)	日西建材	日の出屋製菓産業(株)
焼肉 おぼちゃん	矢木接骨院	安谷呉服店	山本紙茶店
(有)仕出しセンター あらやま	(有)山崎冷菓	(有)和多屋呉服店	旅亭 みや川