

## Hilcrhyme (ヒルクライム) Live in TOKI MESSE-朱ノ鷲-に ヒップホップダンス教室の生徒が出演しました!

8月13日(土)に朱鷲メッセにて県内出身のヒップホップユニットHilcrhyme(ヒルクライム)の初アリーナワンマンライブが開催され、ヒップホップダンス教室の生徒が出演。教室を担当して下さる桑原 淳先生と共に「ルーズリーフ」という曲で8,000人を前に、ダンスを披露しました。

### 同じ目標に向かって頑張った夏



朱鷲メッセ出演に向けて、選抜メンバーとして7名の子も達が選出されました。しかし、朱鷲メッセのステージに立てるのはわずか1名。彼らは、毎日レッスンを重ね、オーディションの結果、星野 雅也くん(葛巻小4年生)に決定しました。



## 大人の水中運動教室で驚きの効果!

中田スイミングクラブを会場に開催した「大人の水中運動教室」(前期5月~7月)受講者の体調に驚きの変化があったとの報告が寄せられました! 血圧、体脂肪が高めの方必見の変化をご覧ください。

	年齢	血 圧		体 脂 肪		体 重	
		スタート時(5月)の血圧	修了時(7月)の血圧	スタート時(5月)の体脂肪率	修了時(7月)の体脂肪率	スタート時(5月)の体重	修了時(7月)の体重
Aさん	67歳	171 / 93	<b>144 / 73</b>	24.6%	<b>22.9%</b>	42.2kg	42.3kg
		教室スタート時、腰痛に悩まされていたAさん。3ヵ月後の教室修了時には、腰痛も完治し、体調も良くなったそうです。結果が数字に表れてますね。					
Bさん	75歳	153 / 80	<b>138 / 74</b>	36.9%	<b>34.5%</b>	51.1kg	51.3kg
		毎週コツコツと教室に参加した結果、見事体脂肪を2.4%も減らしました。長年悩まれた膝痛もバッチリ完治されたそうです。					
Cさん	64歳	156 / 96	<b>125 / 73</b>	35.8%	<b>36.0%</b>	55.9kg	55.9kg
		教室スタート時高めだった血圧が、教室終了時には正常値に! 持病の股関節痛も完治し歩行も楽になりました。					

\*H23.5/6~7/22まで2週間に1回測定 \*60代女性の標準体脂肪率は23%~36%となっています。

中田スイミングさんによると、水中では水圧が掛かる事により、自然と腹式呼吸になります。これにより心臓のポンプ機能だけで、血液循環が良くなり、毛細血管の隅々まで血液が行渡るそうです。また、水中では浮力があるので、陸上の約10分の1の力で運動することができます。腰痛や膝痛でお困りの方には痛みを感じず運動していただける訳です。受講者の皆さんも教室スタート時には、持病に悩まされていましたが、教室終了時には、持病も完治し体脂肪も減り、血圧も正常値近くまで下がりました。わずか3ヶ月で、楽しく、健康な身体を手に入れられたことは素晴らしいことだと思います。「大人の水中運動教室」は9月より後期の教室がスタートします。興味を持たれた方は是非ご参加ください。あなたの身体は変えられます! お申込みお待ちしております。

### 大人の水中運動教室 受講者募集中!

後期教室: 9月~11月 定員: 30名 対象: どなたで

日時: 毎週金曜日10:45~11:30

会場/講師: 中田スイミングクラブ 参加費: 2,800円/月

各協 9  
教 月  
室 上  
力 旬  
よ り  
ろ 事  
く 務  
お 局  
願 が  
い 何  
た い  
し け  
ま ー  
す ー  
。 ト  
を を  
実 実  
施 施  
い いた  
し した  
ま す す。



# 講師陣のご紹介

見附総合型で教えてくださる講師の方を紹介するコーナーの第3回目！  
今回は、「カワイ体育教室」「新潟アルビレックスRC」の講師をご紹介します。

## カワイ体育教室

水曜・金曜日チャレンジ体育教室  
金曜日チャレンジ体育キッズ教室  
担当 吉田 法子 先生



いろんな運動へどんどんチャレンジしていき、できる運動を、  
一つ一つ増やしていきましょう！  
そして、「身体を動かすことは楽しいな」  
「〇〇ができるようになって嬉しいな」という気持ちも  
一緒に増やしていきましょうね！！

木曜日チャレンジ体育教室  
担当 岡田 望 先生



身体を動かすことの楽しさ、大切さを一緒に学んでいきましょう！  
運動が苦手だなと思っているお友達も1回参加してみてくださいね！

## AlbirexRC

新潟アルビレックスRC ジュニア陸上スクール見附校  
夏休みジュニア陸上スクール  
担当 計良 圭一 コーチ



陸上競技はどの分野にも必ず必要な走る・投げる・跳ぶの基本的な技術を向上させる活動をしております。総合的な運動能力の向上は将来どんな分野のスポーツに進むにしても必要になってきます。是非一度見に来て下さい。  
今年度は皆さんの協力のおかげで全国大会出場者を輩出することができました。見附という地は、非常に自然環境・トレーニング環境に恵まれており、小さいときからこの様な環境でスポーツができる喜びを子どもたちに伝えていき、陸上競技のみならず、スポーツを心から楽しめる人材が育ってくれることを願っております。

新潟アルビレックスRC ジュニア陸上スクール見附校  
担当 植野 翼 コーチ



どんなスポーツでもそうですが、陸上競技は自分に自信をつけることができます。正しい練習を積み重ねれば記録が伸び、大会では入賞できるかもしれません。自分の成長を確認でき、嬉しさ、喜びを本当に感じるすることができます。そして、「やればできる」という自信がつかます。個人競技の陸上ではありませんが、仲間と共に走るリレーではその気持ちが何倍も膨らむでしょう。新潟アルビレックスRCジュニア陸上スクール見附校では、陸上競技を通じていろんな経験・体験をして、ぐんぐん成長できる教室です。みなさんの参加をお待ちしております。

## 新潟アルビレックスRC ジュニア陸上スクール 蕪木さん全国大会出場！



7月10日(日)東北電力ビッグスワンにて全国小学生陸上競技交流会新潟県予選会が開催されジュニア陸上スクール見附校の5・6年生が出場しました。この内1名が入賞、1名が全国大会出場という輝かしい結果を残しました。全国大会に出場を決めたのは、蕪木 美月さん(名木野小6年)です。蕪木さんは、走り幅跳び競技に出場し、新潟県予選では、4m23を跳び優勝。8月27日(土)に神奈川県の日産スタジアムで行われる全国小学生陸上競技交流会に出場します。

蕪木さんから大会に向けての抱負を伺いました。

「悔いを残さないように精一杯がんばります！」

全国大会でも輝けるように、みなさん応援よろしくお願いします。



**好評につきワンコイン延長決定！  
夜教室もワンコインでOK！！**

新しく対象となる教室  
シェイプアップヨガ・リラックスヨガ  
リフレッシュヨガ・やさしいピラティス  
キンダーフィットネス・英語でリトミック運動教室  
ジュニアコーディネーショントレーニング  
引き続き屋間の教室もOKです。

手続きはとっても簡単！  
会員証を持って参加したい教室へ行こう！  
講師に会員証とワンコイン(500円)を渡すだけ！

**期間は9月～10月の1ヵ月間**  
皆さんのご参加お待ちしております。

## 硬式野球教室出身西片くん 見附高校悲願の1勝に貢献！



夏の甲子園大会を目指して、7/11大会3日目に見附高校野球部が柏崎・佐藤池球場で久比岐と1回戦を戦った。見附高校の先発投手は、1年生の西片君(写真左)。  
彼は、当クラブ主催の硬式野球教室出身者。5回までを1点に抑さえ、8対1(7回コールド)で見附高校を実に7年ぶりとなる1回戦突破に貢献する活躍をみせた。  
西片君は試合を振り返って「1勝出来てとても嬉しかった」と笑顔をみせてくれた。  
巻口校長も「彼は粘り強く、これから期待できる」と絶賛。今後の活躍に期待を寄せた。  
見附高校野球部は現在3年生の引退に伴い1年生部員5名と練習も満足に出来ない状態となっている。当クラブではこうした状況の改善と地域の高校野球部のレベル向上の一翼を担うべくH20年度より硬式野球教室を開催している。こうした取組みは、他市町村の総合型でも行われている。今年度も、8月よりくずはスポーツ少年団監督の志田修司さんを指導者に迎え野球教室を開催します。甲子園を目指し高校でも野球を続けたいと思う中3諸君の参加をお待ちしています。そして、西片君の今後の活躍と彼に続く生徒が育ってくれることを望みます。

## 【中学3年生限定】 硬式野球教室

参加者募集中！

日程：平成23年8月～12月

会場：見附市運動公園多目的グラウンド  
(雨天・冬季：見附高校室内練習場)

指導者：志田 修司  
(くずはスポーツ少年団指導者)

参加費：5,600円(保険料込み)

## 受講生募集のご案内

**【夏秋限定】  
週末バドミントン教室**

期間：9月～10月の毎週土曜日  
時間：19:30～21:30  
会場：今町地区体育館  
対象：どなたでも 定員：なし  
講師：見附バドミントン協会  
参加費：(大人)3,600円  
(子ども)2,600円

**卓球教室(後期)**

期間：11月～翌3月の水曜・土曜日  
時間：9:00～11:30  
会場：総合体育館 他 定員：なし  
対象：どなたでも  
講師：卓球連盟  
参加費：3,000円/半年

**初心者空手教室(後期)**

期間：10月～翌3月の毎週土曜日  
時間：9:30～11:30  
会場：市民武道館 定員：なし  
対象：小学生以上  
講師：空手道連盟  
参加費：3,000円/半年

などが待さま本た載  
り子らしんし当。の今  
まどでて、たにヒク月  
しもい全。毎ツラ号  
た達努ま国ジ日ブは編  
。にカす大ユよホ通嬉集  
あ教次。会にくツ信し後  
りえ第地でア頑ブとい記  
がらで方の陸張のなこ  
とれ夢の活上つ子リユ  
うたは片躍のて供ま！  
。夏叶田に蕪く達しス  
とう舎期木れ、満

発行  
見附市総合型地域  
スポーツクラブ事務局  
(ネーブルみつけ内)  
TEL:0258-62-7801  
FAX:0258-62-7810