

平成 29 年度上半期

安曇野市スポーツ教室 参加者募集【保存版】

- ・対象者は市内在住または在勤・在学の人です。(ランニングクリニックを除く。)
- ・費用は教室全体で必要となる金額です。欠席した回の返金はしませんので予めご了承ください。
- ・電話、ファクス、電子メールいずれかの方法で申し込みください。(詳細は4ページへ) 申し込み多数の場合は抽選となります。
- ・申込期間を過ぎていても、定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。気軽に問い合わせください。
- ・申込状況や下半期スポーツ教室の情報については、市ホームページをご覧ください。

大人向け

(1) ボディーシェイプアップ教室		期間	5/9～5/30(毎週火曜日)【全4回】	
有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせ、効率の良いシェイプアップ運動を行います。家庭でも取り組むことのできる内容で、楽しみながら体脂肪を燃焼させ、ボディーラインを整えていくことができます。		時間	午後7時～8時30分	
		場所	三郷文化公園体育館	
		対象	18歳以上(高校生を除く)	定員 30人(抽選)
		費用	600円(参加料、保険料)	
講師	(株)フクシエンタープライズ 下坂康一さん	申込	4/11(火)～4/18(火)に申し込みください。	
(2) ニュースポーツ教室		期間	5/17～7/19(毎週水曜日)【全10回】	
ニュースポーツとは、勝敗よりも楽しむことや健康増進を重視したスポーツです。教室ではワンバウンドふらば～るバレーボールを中心に、いくつかのニュースポーツを体験します。楽しみながら体を動かし、健康増進を図りましょう。		時間	午後1時30分～3時30分	
		場所	豊科勤労者総合スポーツ施設体育館	
		対象	18歳以上(高校生を除く)	定員 30人(抽選)
		費用	1,500円(参加料、保険料)	
講師	豊科地域スポーツ推進委員	申込	4/12(水)～4/19(水)に申し込みください。	
(3) インターバル速歩体験会		期日	5/11(木曜日)	
インターバル速歩とは、「はや歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返すウォーキング法です。この方法に取り組むことにより、加齢によって低下する筋肉・体力が効果的に向上し、体の若返りとともに生活習慣病等の改善も期待できます。体験会では、その理論を学び、実践します。		時間	午後2時～4時	
		場所	堀金総合体育館	
		対象	50歳以上(4/1現在)	定員 50人(抽選)
		費用	150円(参加料、保険料)	
講師	熟年体育大学リサーチセンター 下平博和さん	申込	4/13(木)～4/20(木)に申し込みください。	
(4) インターバル速歩講座		期間	6/8～12/7(木曜日)【全13回】	
携帯型活動計を身につけ、半年間インターバル速歩(詳しくはインターバル速歩体験会の説明を参照)に取り組めます。月に1度、日々のトレーニングをグラフ化し、歩き方などを確認するとともに、講座開始時と終了時に体力測定を行い、運動効果を数値で確認することができます。また、インターバル速歩のほかにも、さまざまなストレッチやトレーニングを行います。		時間	午後2時～4時(第1・12回は午前中)	
		場所	堀金総合体育館	
		対象	50歳以上(4/1現在)	定員 50人(抽選)
		費用	7,950円(参加料:1,300円、保険料:650円、血液検査代:3,000円×2回)	
講師	熟年体育大学リサーチセンター 下平博和さん	申込	5/12(金)～5/19(金)に申し込みください。	

(5) ピラティス教室（託児あり）		期間	5/25 ～ 8/3（毎週木曜日）【全 10 回】	
正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えるインナーマッスルトレーニングです。年齢と共に失われていく筋力を回復させ、ケガの防止やリハビリだけでなく、プロポーションや姿勢を維持・改善することに役立ちます。	講師	時間	午前 10 時～ 11 時	場所 堀金公民館
		対象	18 歳以上（高校生を除く）	定員 30 人（抽選）
		費用	1,500 円（参加料、保険料） 託児利用料 1 回 200 円	
		申込	4/20（木）～4/28（木）に申し込みください。	
講師		ネバダ州立大学公認 DK ピラティス指導士 三根順子さん		

(6) ノルディック・ウォーク教室		期間	5/26 ～ 7/21 (隔週金曜日) 【全 5 回】			
ポールを後ろに突きながら行うウォーキングです。全身の筋肉を刺激するため、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が多く、体力づくりに効果的です。肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。 	講師	時間	午前 10 時～ 11 時 30 分			
		場所	豊科南部総合公園 (第 1・2 回)、牧運動場 (第 3・4 回)、篠ノ井線廃線敷 (第 5 回・予定)			
		対象	18 歳以上 (高校生を除く)	定員	30 人 (抽選)	
		費用	750 円 (参加料、保険料)			
		申込	4/21 (金)～4/28 (金)に申し込みください。			
日本ノルディック・ウォーク協会公認指導士 田中靖次さん						

(7) ヨガ教室		期間	5/31 ～ 8/2（毎週水曜日）【全 10 回】		
呼吸法とさまざまなポーズを通じて、心身の調整 やしなやかな身体づくりを目指すエクササイズです。 深い呼吸で身体を動かし続けることで全身の筋肉を 刺激し、基礎代謝を高め、柔軟性のある体に近づくと ともに、ゆったりとした動きでリラックス効果が 得られます。	講師	時間	午後 7 時 30 分～ 8 時 30 分		
		場所	明科公民館		
		対象	18歳以上(高校生を除く)	定員	30 人(抽選)
		費用	1,500 円（参加料、保険料）		
		申込	4/26（水）～ 5/2（火）に申し込みください。		
全米ヨガアライアンスベシクインストラクター 遠藤正美さん					

(8) ウェーブリングストレッチ教室		期間	6/8～7/27（木曜日）【全7回】		
変形したリングを使って体のさまざまな部分を伸ばしたり負荷をかけたりして、体の矯正を行います。多少痛みを伴うストレッチですが、筋肉のコリをほぐすことで、正しい姿勢でスムーズに体を動かすことができるようになります。		時間	午後7時30分～8時30分		
		場所	堀金公民館		
		対象	18歳以上(高校生を除く)	定員	30人(抽選)
		費用	1,050円（参加料、保険料）		
		講師	健康運動指導士 寺平美樹さん		
		申込	4/27（木）～5/8（月）に申し込みください。		

(9) 男のコンディショニング・エクササイズ教室		期間	7/12 ～ 8/9（毎週水曜日）【全 5 回】			
成人男性のみなさん！社会で働くようになり、日頃の運動不足を感じていませんか？この教室では、自分の身体の状態に合わせて、運動不足やさまざまな不調（コリ、むくみ、肥満、慢性痛、冷えなど）の解消に努めます。 	講師	時間	午後 7 時 30 分～ 8 時 30 分			
		場所	三郷文化公園体育館			
		対象	18 歳以上の男性 （高校生を除く）	定員	30 人（抽選）	
		費用	750 円（参加料、保険料）			
		申込	5/30（火）～ 6/6（火）に申し込みください。			
健康運動指導士 小林美穂さん						

未就学の親子向け

※親子スポーツ教室と親子ウキウキ体操教室両方に申し込むことはできません。

(10) 親子スポーツ教室		期間	5/17 ～ 2/21（水曜日）【全 24 回】			
さまざまな遊びを通じて、親子で体を思いきり動かします。ボールや風船、新聞紙を使って遊んだり、とび箱やマットなどの器具を使ったり、野外で体を動かしたり、伝承遊びをしたり、ミニ運動会をしたりと、さまざまな経験を通じた友達づくり、体力づくりのお手伝いをします。		時間	午前 10 時～ 11 時 30 分			
		場所	豊科勤労者総合スポーツ施設体育館・堀金総合体育館			
		対象	2 歳～就園前（4/1 現在）	定員	40 組（抽選）	
		費用	親子 1 組 5,300 円（参加料、保険料、おやつ代）			
		講師	塩原恵美子さん、赤羽由子さん、山崎直美さん		申込	4/12（水）～4/19（水）に申し込みください。

(11) 親子ウキウキ体操教室		期間	①ひよこ組 ②たまご組 穂高総合体育館 5/18～12/7（木曜日）【全20回】		
毎回、親子のふれ合い遊びやリズム体操を行います。主な活動としては、鉄棒やマット、跳び箱などの器具を使った運動遊びを行います。親子で思いきり体を動かしながら、集団の中で遊ぶ楽しさや決まりを学ぶことができます。	場所	③ウサギ組 ④リス組 堀金総合体育館 5/19～12/8（金曜日）【全20回】			
	時間	①ひよこ組 ③ウサギ組 午前9時30分～10時30分 3歳程度～就園前（4/1現在）			
	対象	②たまご組 ④リス組 午前10時45分～11時45分 2歳（H27.4.1以前に生まれた子）～3歳程度			
講師	山縣美智代さん、西口和子さん、 稲田祐喜子さん、沢渡みゆきさん		費用	親子1組4,000円（参加料、保険料）	
申込	4/14（金）～4/21（金）に申し込みください。 ※組は、希望に添えない場合があります。		定員	各組25組（抽選）	

保育園・幼稚園児・小学生向け

(12) わんぱくGYM(ジム) 教室 (年長1期)		期間	5/23 ～ 10/31 (火曜日) 【全 20 回】
毎回、リズム体操や柔軟体操を行います。主な活動としては、かけっこ、ボールを使った運動、マットや跳び箱などの器具を使った運動を行います。楽しみながら色々な体の動きを覚え、運動に親しむきっかけを作ります。 	時間	午後 4 時 30 分～ 5 時 30 分	
	場所	穂高総合体育館	
	対象	年長児のみ ※ 9 月以降に年中児 (2 期分)・年長児 (1 期分) を対象とした同教室を開催します。	
講師	水口朋巳さん、山縣美智代さん	定員	25 人 (抽選)
申込	4/18(火)～4/25(火)に申し込みください。	費用	3,000 円 (参加料、保険料)



(13) コーディネーショントレーニングキッズ教室		期間	7/1 ～ 7/29（毎週土曜日）【全 5 回】	
コーディネーショントレーニングとは、色々な動きにチャレンジすることで、脳と神経回路を刺激し、「運動学習能力」を高めるトレーニングです。運動学習能力が高まると、これまでできなかった運動や反復練習で習得していた技術をたった数回の練習で学習できるようになります。	時間	午前 10 時～ 11 時		
	場所	明科公民館		
	対象	年長児～小学 2 年生	定員	30 人（抽選）
	費用	750 円（参加料、保険料）		
	講師	安曇野市コーディネーショントレーニング実践研究会		
	申込	5/29（月）～ 6/5（月）に申し込みください。		

中学生・高校生向け

(14) アーチェリー教室		期間	5/20 ～ 7/8 (土曜日) 【全 5 回】	
アーチェリーは弓に矢をつがえて放すだけの簡単なスポーツであり、体力に関係なく誰でも楽しむことができます。一方、競技人口がそれほど多くないため、始めて 1 年で大会に出場し活躍することもできます。繰り返し練習することで体幹が鍛えられ、集中力が身につきます。		時間	午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分	
		場所	高家スポーツ広場	
		対象	中学 1 年生～高校 3 年生	定員 20 人 (抽選)
		費用	750 円 (参加料、保険料)	
講師	長野県アーチェリー協会副理事長 村上正之さん 中信アーチェリークラブ	申込	4/17(月)～4/24(月)に申し込みください。	

その他

(15) 嶋原清子ランニングクリニック		期日	5/14 (日曜日)	
元マラソン日本代表である嶋原清子さんを講師に迎え、ランニングの基礎知識やトレーニング方法等を学びます。嶋原選手の経験を交えた楽しくてためになる講義やランニングで、自らのスキルアップを図り、自己最高のレースを実現しましょう。		時間	①午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分 ②午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分	
		場所	堀金小学校体育館、校庭	
		対象	①中学生以上 ②小学生と保護者 (市外を含む)	定員 ①②各 100 人 (抽選)
内容	①ランニングクリニック ランニングの基礎知識や練習方法を学びます。 ②ファミリーかけっこ教室 走ることの楽しさ、速く走るコツを学びます。	費用	1 人につき 150 円 (参加料、保険料)	
		講師	SWAC 所属選手 嶋原清子さん SWAC ヘッドコーチ 大角重人さん	
		申込	4/10 (月) ～ 4/24 (月) に申し込みください。	

申し込み・問い合わせ	安曇野市教育委員会 教育部生涯学習課スポーツ推進担当
電話：71-2467 (電話受付時間：月曜～金曜 午前 9 時～午後 5 時) FAX：71-2338 電子メール：shogaigakushu@city.azumino.nagano.jp (FAX またはメールの場合、下記必要事項を記入の上、申し込みください。)	
申し込みの際の必要事項	
(1)～(9)、(15) - ① 大人向け教室	1. 氏名 (ふりがな) 2. 性別 3. 年齢 4. 住所 5. 電話番号 6. 生年月日 (インターバル速歩講座のみ) 7. 託児利用の有無 (ピラティス教室のみ)
(10) ～ (12) 親子、子ども向け教室	1. 子の氏名 (ふりがな) 2. 子の性別 3. 子の年齢 4. 住所 5. 電話番号 6. 保護者氏名 (ふりがな) 7. 希望する組 (親子ウキウキ体操教室のみ) ※親子ウキウキ体操教室に申し込む方は、4/1 現在で「〇歳〇ヶ月」と記入ください。
(13)、(14)、(15) - ② 親子、子ども、 学生向け教室	1. 子の氏名 (ふりがな) 2. 子の性別 3. 子の年齢 4. 住所 5. 電話番号 6. 保護者氏名 (ふりがな) 7. 通っている学校・保育園・幼稚園名 8. 学年 ※(15) - ②のファミリーかけっこ教室に申し込む方は、保護者の性別・年齢も記入ください。