

令和4年4月発行

2022



spring

Neige
SPORTS CLUB

ネージュSC通信



NPO 法人ネージュスポーツクラブ

ホームページへGO!

〒948-0072 新潟県十日町市西本町1丁目365-1

TEL:025-752-4377 FAX:025-752-4375

E-mail: office@neige-sc.jp URL: https://neige-sc.jp

スポーツによる笑顔と活気あふれる 共生社会づくり!!

活動キャッチフレーズ

共生社会とは・・・年齢・性別・障がいの有無・国籍等関係なく、健康で、互いを認め、共に支えあい、それぞれの力が発揮できる活力ある社会。

学校でのパラスポーツ体験会



「楽しかった。またやりたい!」「子どもから大人まで誰でもできるね。」「すごく楽しかったです!次回も参加します。」など嬉しい声をいただきました。ありがとうございました!



イベントや体験会・交流会など

十日町CUP2021



東京オリンピック・パラリンピック
開催記念ミニ大会



ユニバーサル
スポーツフェスタ

本年度も共生社会づくり実現に向けた
活動を皆さんにお届けします!



令和4年度 イベント情報

6月

・SAQトレーニングを学ぶ会

8月

・コーディネーショントレーニングを学ぶ会

9月

・十日町CUP2022
(ユニバーサルボッチャ大会)

10月

・ユニバーサルスポーツフェスタ
・ウォーキングイベント

11月

・子育て勉強会
・ジュニア選手のための実力UPセミナー



※中止する場合はHP・facebook・instagram
でお知らせします。フォローをお願いします。



Instagram

facebook



【トレーニング室】

パーソナルトレーニング受講者の声・データを紹介します！！

声

- ・パーソナルトレーニングを始めてから体型も変わり、周りからスタイルが良くなったね♪
と言われるようになりました。(50代 女性)
- ・様々なトレーニングメニューを組んでくれるから続けられる。(30代 女性)
- ・コーチがいて1人じゃないからトレーニングを頑張れる。(30代 男性)
- ・周りから姿勢が良くなったねと言われる。嬉しくて励みになる。(40代 女性)



データ

Before

40代男性

体 重 75kg
体脂肪率 24%
(パーソナル前)



After

結 果

体 重 -6.1kg
体脂肪率 -4.7%
(10回コース 約1ヶ月)

Before

40代女性

体 重 64.7kg
体脂肪率 32.3%
(パーソナル前)



After

結 果

体 重 -3.7kg
体脂肪率 -4.8%
(10回コース×2 約2ヶ月)



トレ室 Q&A



年齢を重ねてもトレーニングをすれば筋肉は
つくの??

つきます!! たんぱく質の摂取も重要です。

筋肉をつけるにはどんな食べ物がいいの??

大豆製品、魚介類、鶏類、豚肉、牛肉です。
右に行くにつれて脂質が多くなるので注意!
炭水化物と一緒に摂取すると吸収率がUPします。

プロテインとBCAAって何?
どっちも取った方がいいの??

プロテインはたんぱく質で BCAA はアミノ酸です。たんぱく質は体内でアミノ酸に分解されてから吸収されます。
プロテイン→アミノ酸→吸収
BCAA→吸収
基本的にプロテインのみで良いですが、運動中の筋肉の分解を防ぎたい方は BCAA の摂取もおススメします。



賛 助 会 員

～ご協力ありがとうございます～

◇企 業

(株)アイムス	サンタ・クリエイト	(有)アセス
タナベ防災(株)	(株)片桐寅蔵商店	(株)小泉工業
(有)井筒屋商店	(有)ガトータカダヤ	(株)宮内測量設計事務所
(株)エビスヤ	(有)グリーン清掃社	(有)ダスキン十日町
十日町砂利(株)	(株)美郷	(有)十日町ビルサービス
大島電気(株)	スポーツハウスN	(株)美佐伝
太田淳一事務所	(株)村尾電気	新潟総合警備保障(株)魚沼支社
(株)村山土建	(有)庭野スポーツ	学校法人 十日町女学園
(株)拓越	(株)共和自動車	(株)ケンバイミユキ
(株)庭野電機商会	(株)村山興業	Physical Salon やまもと
(株)ジャパンビバレッジ	イースト長岡支店	高橋昇男税理士事務所
(株)エス・エス・シー・マツヤ	十日町地域シルバー人材センター	
SOメンテナンス(株)	(有)十日町コンピューター	

◇個 人

田村英雄 湯澤一彦 柳健一 春日徹 近藤俊介 中林寛暁

※順不同・敬称略

令和4年3月31日現在