



# Neige

SPORTS CLUB

これまでに開催した今年度のイベントの様子を紹介します!!

## 8/6 小学生ポッチャ大会2022



県内では、初めてとなる小学生を対象としたユニバーサルポッチャ大会を開催しました。新型コロナウイルスの影響で出場チーム数は少なかったのですが、子ども達はチームで相談、作戦を立てたりとチーム一丸でポッチャを楽しみました。カラーボールがジャックボールに近づくと歓声や笑顔が見られました。初めての大会でしたが素晴らしい大会となりました。

来年も開催しますので出場チームお待ちしております!

## 10/23 ユニバーサルスポーツフェスタ

参加者とスタッフ総勢 256 名で、様々なスポーツ体験・音楽演奏・楽器ハンドパンのワークショップなどを楽しみました。子どもから大人、障がいのある方も、たくさんの笑顔があふれる1日となりました。

参加された方から、「素晴らしいイベントをありがとうございます!」という嬉しい声をいただき、また多くの方々が今後も共生社会づくりを目的とした活動やイベントに参加したいと感じてくださいました。

## 8/28 会員交流会



教室会員やスタッフ、アクティブスポーツのメンバー総勢 32 名が集まり、ユニバーサルスポーツで交流を深めました。当日のくじ引きで3人1組のチームを作り、3種目のユニバーサルスポーツに挑戦し高得点を目指しました。普段一緒に活動をしていない他教室の会員同士ですが、協力し互いに応援し合い、ゲームを楽しんでいる皆さんの姿はまさに、ネージュスポーツクラブの目指す共生社会づくりの1シーンとなりました。

## 12/3 十日町CUP2022

ゲストチームとして「国際大学」の学生チームの他に外国籍チーム「International Assault」を迎えて大会を開催しました。新型コロナウイルスの影響もあり延期開催となりましたが、30チーム、93名の参加者で熱戦が繰り広げられました。その結果、「楽笑-大笑」城之古地域チームが見事優勝しました!

子どもから大人、高齢者、障がいの有無、国籍関係なく皆と一緒に楽しんだ国際色豊かな素晴らしい大会でした。来年は更に楽しく盛大な大会にしましょう!



# みんなで楽しめる！ユニバーサルスポーツ！！

今回は車いすバスケットボールチーム「十日町Unity」をご紹介します



今年度より十日町初となる車いすバスケットボールチーム「十日町 Unity」が誕生し始動しました。新潟 WBC キャプテンの松永哲一選手がヘッドコーチとなり、現在 35 名の子ども～大人までのメンバーが、年齢、性別、障がいの有無関係なく車いすバスケットボールを楽しんでいます。体験会も行っています。

詳細は市総合体育館内十日町 Unity 事務局 丸山まで！



CHECK!!



動画をチェック！



## 清水建設パラスポーツ体験会

9/24 清水建設主催のパラスポーツ体験会がありました。今回は車いすバスケットボール体験ということで、スペシャルゲストとして東京パラリンピック銀メダリストの宮島徹也選手が十日町に来てくれました！



## 体験会開催中！

日時：1月10日・2月7日・3月7日（火曜日）

18：30～20：00

2月11日・3月11日（土曜日）

9：30～11：00

会場：十日町市総合体育館



## トレ室Q&A



トレーニングした日はお酒を飲んでもいいのかい？

トレーニングした日はなるべくお酒を控えた方がいいです。アルコールを摂取するとアルコールの分解に筋肉が使われ、筋肉の減少につながります。飲む場合はお酒を少量にする。揚げ物を控え水を多めに飲むことを心がけてください。



食事制限や運動をしているけど中々痩せないのよね。どうしてかしら？

運動に加え摂取する食事内容も大切です。過度な食事制限よりも、たんぱく質や炭水化物を自分にあった量を摂取し、脂質を抑え太りやすいお菓子や果物はなるべく控えましょう。



## 賛助会員

～ご協力ありがとうございます～

### ◇企業

株式会社 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 (株)拓越
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 (有)十日町コンピューター	
学校法人 十日町女学園 (株)共和自動車 (株)ケンベイミュキ	
(株)庭野電機商会 (株)村山興業	SOメンテナンス(株)
Physical Salon やまもと	高橋昇男税理士事務所
サントリービバレッジソリューション(株)長岡支店	
(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

### ◇個人

田村英雄 湯澤一彦 近藤俊介 ギャラリー6 坪  
※順不同・敬称略



Instagram

facebook

