

# 上田市スポーツ教室 参加者募集



**対象** 市内在住・在勤・在学の成人  
**申込期間** ①～⑤は、3月23日(水)～31日(木)  
 ⑥～⑧は、3月23日(水)～4月12日(火)  
 上田市体育協会 ☎27・9400

**申込方法** 窓口(圓、上田城跡公園体育館管理事務所、自然運動公園管理事務所、丸子総合体育館、真田・武石地域教育事務所)にある申込書を記入し提出。市ホームページ(電子申請)からも申し込みできます。  
 ホームページ



①初心者ゴルフ(春期)	②ナイターテニス(前期)	③スロトレとロコモ体操で体力アップ(前期)	④ゆっくり充実入門ヨガ・ウォーキング(春期)
期間 4月6日～6月1日の水曜日 時間 10:00～12:00 場所 グリーンフォーラムとびうお(武石沖171-2) 定員 先着30名 料金 4,000円 ※別途練習場使用料金など 持ち物 ゴルフクラブ、ゴルフシューズ	期間 4月5日～5月31日の火曜日 ※祝日除く 時間 19:00～21:00 場所 古戦場公園テニスコート 定員 先着60名 料金 6,000円 持ち物 硬式テニスラケット、テニスシューズ	期間 4月11日～6月27日の月曜日 時間 10:00～11:30 場所 上田城跡公園第二体育館 定員 先着30名 料金 3,000円 持ち物 室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル	期間 4月6日～6月22日の水曜日 ※祝日除く 時間 13:30～15:30 場所 上田城跡公園体育館柔道場 定員 先着30名 料金 3,500円 持ち物 室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル

⑤筋トレ・脳トレスクエアステップ(春期)	⑥弓道(前期)	⑦初心者テニス(前期)	⑧バドミントン(前期)
期間 4月6日～6月22日の水曜日 ※祝日除く 時間 10:00～12:00 場所 上田城跡公園体育館柔道場 定員 先着30名 料金 3,000円 持ち物 室内用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル	期間 5月10日～7月19日の火曜日 時間 (昼)9:30～11:00 (夜)19:00～20:30 場所 上田城跡公園弓道場 定員 昼・夜 各先着15名 料金 3,000円 持ち物 白足袋、肌の露出の少ない服装	期間 5月13日～7月15日の金曜日 時間 9:00～11:00 場所 自然運動公園室内多目的運動場 定員 先着20名 料金 6,000円 持ち物 硬式テニスラケット、テニスシューズ	期間 5月17日～7月19日の火曜日 時間 18:30～20:30 場所 上田城跡公園体育館 定員 先着40名 料金 3,000円 持ち物 室内用運動靴、バドミントンラケット

※健康・スポーツの記事は16～19ページにも掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

## 令和3年秋、自然運動公園総合体育館リニューアル

床は安全性に配慮し、国際規格認定のクッションフロアを使用。照明にLEDを使用し、とても明るくなりました。メインアリーナのほかにはサブアリーナなどもあり、どなたでも利用できます。メインアリーナ内にはランニングコース(170m)もあります。詳細は、お問い合わせください。

所在地 下之郷乙935  
 自然運動公園管理事務所 ☎38・7195



サブアリーナ



メインアリーナ



## 今年の春はスポーツにチャレンジ!

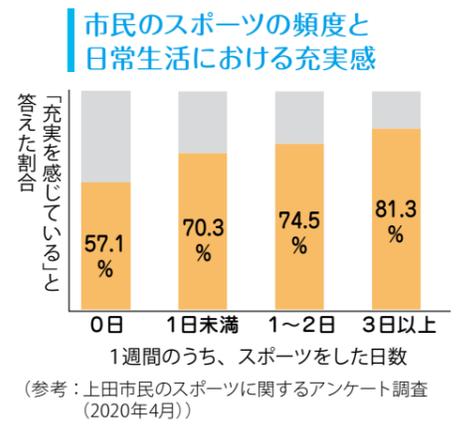
春は、新しいことにチャレンジしたくなる季節です。心と体の健康のためにスポーツを始めてみませんか。市のスポーツ教室や地域で活動している団体などを紹介します。

図 スポーツ推進課 ☎23・6372

### 生涯スポーツ社会の実現に向けて計画を策定

市は「だれもがいつまでもスポーツに親しむことができるまちづくり」を基本理念として「第二次上田市スポーツ推進計画」を令和3年2月に策定しました。計画の期間は令和12(2030)年度まで。

市ホームページ



よくスポーツをする人ほど、日常生活に充実感を感じています!

# どなたでも参加できます 総合型地域スポーツクラブ

市内の4つの総合型地域スポーツクラブは、各地域住民による自主運営団体です(令和2年度 会員数1,761名)。年齢やスポーツ経験の有無、技術レベルに関係なく、スポーツを楽しむことができます(会員制)。入会金や年会費、保険料は年齢などにより異なります。

競技スポーツやニュースポーツ、健康づくり教室などを通して、交流を深めてみませんか。各クラブでは会員を随時募集しています。

上田市総合型地域スポーツクラブ  
連絡協議会会長  
あらき りゅうご  
荒木 文彦さん



地域で活躍中！  
スポーツ推進委員を紹介



いとう たくや  
伊藤 拓矢さん  
(丸子地域)

子どもの喜ぶ姿がやりの私たちがスポーツ推進委員は、市のスポーツ事業の連絡調整や指導・助言を行う地域のスポーツ推進役です。私は、現在、市内の各地域にいるスポーツ推進委員55名のうちの一人で、今年で11年目です。丸子地域では爆水RUNなどの企画に関わっています。

コロナ禍で、家の中にいる時間が長くなり、どうしても運動不足になりがちです。安全で楽しめるスポーツを行う機会を少しでも増やせるように、スポーツ推進委員全員で考え活動していきたいです。

イベントや教室の開催後に、参加者から「今日は楽しかった」という声を聞くのが嬉しいです。



イベント告知は  
Facebookで  
発信中

## 《スポーツ推進委員が関わったイベント》

### 信州チャレンジスポーツDAY

ソフトテニス・ラグビーの体験会

令和3年12月下旬に上田城跡公園体育館で開催した信州チャレンジスポーツDAYは、令和10(2028)年に開催される第82回国民スポーツ大会の競技種目の体験会です。子どもたちに、さまざまなスポーツに触れて、楽しさを知ってもらうことが目的です。子どもたちは「学校では体験しない競技ができて楽しかった」と話していました。



### 市民の森スケート場まつり

令和3年12月中旬に開催されたスケート場まつりは、人数制限やコロナ対策を行い2年ぶりに開催となりました。スケート講習会では、バンクーバーオリンピックに出場した神津志保美さんなどゲスト講師の指導により、子どもたちはみるみる上達していき、とても楽しそうに滑っていました。



### うねだミック スポーツクラブ

所在地 本郷631-2  
☎71・5392 (平日 9:00~17:00)



ホームページ



子どもから大人まで元気な体をつくり、気軽に参加できる、バラエティに富んだ教室・イベントがあります。専門的な知識を持った指導者が指導しますので、安心して楽しくスポーツを始める事ができます。



### クラブUSC

所在地 常磐城1-1-30(上田城跡公園第二体育館内)  
☎26・5320 (平日 10:00~16:00)



幼児から高齢者までの方が年齢、体力、趣向に合わせてさまざまなプログラムで活動しています。教室・サークル・アスリート各部門の体験が可能です。お気軽にお問い合わせください(体験会の詳細は16ページ)。



ホームページ

### オヤジ改造倶楽部

所在地 塩川2875-3 ☎35・0452 ☎35・3320  
✉ oyajikaizou-club@memoad.jp



旧丸子町塩川地域の消防団関係者を中心に発足し、不定期的にさまざまなイベントを企画していますので参加ください。



### さなだスポーツクラブ

所在地 真田町長7193-1(真田体育館内)  
☎72・2657 (平日 14:00~20:00、火曜定休)

「子どもたちの心とカラダを育てる場」「生涯にわたってカラダを動かすことを楽しめる場」「世代の垣根を越えて人と人が繋がる場」として地域住民のニーズにお応えしながら、豊かなスポーツライフを送っていただくために、日々活動しているクラブです。



ホームページ



### 令和10年の国スポに向けて

令和10年、県内で第82回国民スポーツ大会の開催が予定されています(令和5年までは「国民体育大会」)。

市内開催の4種目(会場予定地)

- ・ソフトテニス(古戦場公園テニスコート)
- ・ラグビーフットボール(サニアパーク菅平)
- ・ハンドボール(自然運動公園総合体育館)
- ・軟式野球(県営上田野球場)

### 新しいことにチャレンジ!

体を動かすことで、身体機能の向上や免疫力アップ、ストレス解消が期待されます。市内では、さまざまなスポーツ教室やイベントなどが開催されているので、自分に合った運動を見つけ生活の一部として習慣化し、いつまでも健康的に暮らすために、春からスポーツを始めてみませんか。



スポーツ推進課 松澤

### 夢と感動を ありがとう!!

上田市出身の2名が、北京2022  
冬季オリンピックに出場しました。



いわぶちかおり  
岩淵香里選手

種目：スキージャンプ

1993年生まれ、28歳。菅平中学校卒業。現在、北野建設(株)に所属。世界選手権に4度出場。2018年平昌冬季オリンピック出場。

北京2022冬季オリンピック出場種目  
女子ノーマルヒル個人(結果 18位)



いまいくるみ  
今井胡桃選手

種目：スノーボード

1999年生まれ、22歳。丸子北中学校卒業。松本大学在学中。現在、プリオホールディングス(株)に所属。2017年冬季アジア大会3位。2018年平昌冬季オリンピック出場。

北京2022冬季オリンピック出場種目  
女子ハーフパイプ(結果 15位)

### アリオモールウォーキング教室

ウォーキングの姿勢、歩幅、速度など歩き方の講習の後で店内(約1km)を歩きます。天候に左右されない、快適なウォーキングです(参加費無料)。

日時 4月8日(金)、5月27日(金)、6月6日(月)  
各日 10:30~11:30

集合場所 太陽のコート

指導 クラブUSC、うねだミックスポーツクラブ、さなだスポーツクラブ

☎ 上田市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会事務局  
(クラブUSC) ☎26・5320 (平日 10:00~16:00)

### こどもの日 すもう大会

集まれ!  
ちびっこ力士たち

園児・小学生の学年別トーナメントです。

日時 5月5日(木・祝) 9:00~  
場所 上田城跡公園 相撲場  
対象 市内の園児、小学生  
申込 4月17日(日)までに、氏名(ふりがな)、園・学校名、学年、性別を記入し、メールまたはFAXで(当日参加可)。  
※できるだけ事前にお申し込みください。  
☎ スポーツ推進課 ☎23・5196 ☎23・6376  
✉ sports@city.ueda.nagano.jp