

★ てらスポ!

だより No.4



報告

Love ビーチ in 寺泊 & De 愛



ビーチフラッグス



海岸清掃



てらどまり体操



ビーチバレーボール



水辺の安全を学ぶ



SUP(サップ)



8月6日(日) 寺泊は、快晴の暑い熱〜い一日でした。寺泊中央海水浴場にたくさんの方々から集まっていたいただき、Love ビーチ in 寺泊を開催しました。

3月に完成した、民謡「寺泊おけさ」のリズムに合わせた「てらどまり体操」での準備運動からスタート!

ビーチクリーンにご協力いただき、砂浜をきれいにしました。

ビーチで遊ぼうでは、ビーチフラッグスの世界チャンピオンとして活躍した遊佐雅美さんより、子ども達が楽しめるビーチフラッグスを教えていただき、楽しんで砂浜にジャンプ!!しました♪ 水辺の安全教室では、水の事故から自分を守る方法を指導していただいたり、カヌーやボート、SUP だってスイスイ乗りこなせるようになったかな? たっぷり遊んだ後は、甘いスイカと寺泊沖で獲れたあさりの味噌汁で水分塩分の補給◎ あ〜おいしかった!!

ビーチスポーツコートでは、第4回てらスポ!カップ ビーチバレーボール大会も開催されました。20チームの選手たちが白熱プレーで熱戦を繰り広げました。今年の優勝チームはランパワーでした。休憩時間を利用してのビーチフラッグスのアトラクションでは、チーム対抗戦優勝者と遊佐さんとの対決もありました! 勝者は、やはり遊佐さんでした。ビーチバレーボール以上?!の白熱した戦いになりました。

大人版ビーチで遊ぼうでは、寺泊名物「浜大漁」やカヌー、SUP、ビーチテニスで大いに遊び、夕方からはロマンティックに「サンセット寿司パーティー」でのDe愛交流イベント。

あかね色の夕陽に、雰囲気よく終えることができました。

浜大漁



ビーチテニス

開設中

寺泊ビーチスポーツコート

まだまだ開設しています! これからのシーズンは、ビーチスポーツにピッタリです。秋晴れの下、ビーチでバレー・テニス・サッカーを楽しんでみませんか?

ご予約は寺泊支所地域振興課

☎ 0258-75-3111 まで

報告

てらスポ！応援コンペ



スタート時、少し雨に降られましたが、その後はさわやかな夏空の広がった8月24日。ヨネックスカントリークラブにて、第2回てらスポ！応援コンペを20組75名のご参加で開催しました。ヨネックス(株)様の多大なるご協力と、全順位にあたる他、多数の賞品を30社もの企業様からご協賛いただきました。参加された皆様に、ご好評をいただきました。参加の皆様からは、てらスポ！に対して10万円もの応援金をいただきました。大変ありがとうございました。



ご案内

秋の寺泊を歩こう☆てらスポ！ウォーキング in いやしの郷

今年初の試みです。大河津地区に今春オープンした寺泊いやしの郷を会場に、ウォーキングイベントを開催いたします。(詳細は、9月1日発行のチラシをご覧ください。)

日時：9月24日(日曜日) 受付9時から

コース：ゆったり楽しむ約3kmコース、たっぷり歩く約5kmコース

四ツ塚遺跡の見学、山崎農園で旬の梨・ブドウの試食、昼食会は、名物のモツ煮にガンジージェラートのデザートまで付く欲張りなウォーキングです。(参加料 500円)

定員の60人まで若干名の余裕があります。これを見て、ぜひ行ってみたいという方は、てらスポ！まで お急ぎご連絡ください。



募集

男の体操教室

男の方だけを対象とした、体操教室です。脳トレも組み入れ、頭と体の体操を行います。筋肉は何歳になっても鍛えれば付いていきます。少し足腰が痛いなあと思っている方も、いつまでも自分の足で歩けるようになりたいですね。そして何より笑顔で楽しく運動する習慣を身につけてください。やさしい先生が、各人の体調をよく観察しての指導をさせていただきます。おうちでテレビを見つめてばかりのあなた！一度、見学にいらっしやいませんか？

会場：センターおおこうづ 第2・第4木曜日 午前10時～11時30分

持ち物：内履き、タオル、水分補給用の飲み物 ※日程は裏のカレンダーをご覧ください

《参加費》 1回につき
てらスポ！会員 200円
非会員 500円



予告

陶芸教室のお知らせ

芸術の秋恒例のてらスポ!陶芸教室を計画しています。
 (11月~1月を予定)4回の教室で、粘土をこね、形を作り、色をつけて焼く、世界に一つのあなただけのオリジナル焼き物が作れます。
 詳細は、次号てらスポ!だよりをご覧ください。

秋も熱い!

ビーチテニス教室開催中

10月14日までの毎週土曜日
 10:00~ 体験会(無料)
 11:00~ 初心者向け(1回会員:1,000円)
 13:00~ 中級者向け 非会員:1,500円)
 会場:寺泊中央海水浴場ビーチスポーツコート
 指導者:日本ビーチテニス連盟新潟支部
 支部長 荻荘史一
 ●用具の貸出いたします。ご予約ください。

てらスポ! ジュニアスポーツ教室

参加者☆募集中

充実しています

てらスポ!企画

9月 マラソン大会に向けて 動き作りとランニング

講師:長岡市陸上競技協会 川上美彦さん

9月23日(土曜日)10:00~11:30 会場:寺泊いやしの郷
 (R116沿い長岡市黒城) ☎0256-77-8580

景色がよく走りやすいコースで、早く走れるコツを聞こう!



冬のスポーツ ラグビーに挑戦

講師:国体監督 伊藤 清さん

国体で活躍した女子選手のお姉さん達が、一緒に指導してくれます。

10月21日(土曜日)10:00~12:00 会場:寺泊スポーツセンター
 11月11日(土曜日)10:00~12:00 会場:海浜公園多目的運動広場
 11月25日(土曜日)10:00~12:00 (人工芝のオールシーズンコート11月完工予定)

鬼ごっこのようなゲーム感覚で、誰でも楽しく!バランス感覚も身につく



10月

11月

12月 跳び箱 マット運動 コツをつかもう!

講師:新潟スポーツアクト 佐藤政志さん

12月9日(土曜日)10:00~11:30 会場:寺泊小学校体育館

コツをつかめばどんどん跳べる!どんどん回れる!(かな?)



プロ野球の雰囲気ですナイター野球教室

9月 23日・30日(土曜日) 19:00~20:30

会場:海浜公園野球場 対象:幼児から小学生

持ち物:運動しやすい服装・運動靴・タオル・飲み物・あればグローブ

講師:寺泊野球連盟

参加費は1回につき
 会員:200円
 非会員:500円

寺泊総合型スポーツクラブ

てらスポ!

てらスポ!

検索

TEL 0258-86-6719

FAX 0258-75-2238

Mail terasupo-sc@bd6.so-net.ne.jp

ホームページ <http://terasupo-sc.com/>

スポーツクラブ

