



ウィズコロナの時代、原点に立ち返る

松縄理事長から 今井理事長にバトンタッチ 新たな18年目に



新理事長 今井多吉

昨年5月に初代理事長の松縄さんと交代し理事長に就任いたしました。これまでの功績は大きく、引き継

いだ者としては、非常に重荷ではありますが、この地域のスポーツ環境を育むために精一杯努めます。



前理事長 松縄武彦

クラブ設立以来、今日に至るまで、クラブの理念と使命の下に、地域の皆様のご理解とご支援

をいただきクラブ活動の歩みを続けてまいりました。支え育んでいただきました皆様に深く感謝申し上げます。

多種目、多世代、多志向の人々が集う総合型スポーツクラブの活動は、地域の、地域による、地域のための活力となりうるものであります。これからも、「私たち地域のスポーツクラブ」として、地域スポーツの推進を目指して、ますますの発展を祈念いたします。



ユートピアくびきスポーツクラブは、頸城区を中心とした地域の健康増進とスポーツ振興を行うことを目的に平成15年に設立いたしました。

私たちは次の3つを設立趣旨に掲げ活動を行っています。

- 子どものスポーツ環境を守り、青少年の健全育成を図る
- スポーツを通じて地域住民の健康増進を図る
- 誰でも参加できるスポーツ環境を実現し、豊かな地域社会の実現を目指す

「いつでも、どこでも、だれでも、スポーツを楽しみ、健康で明るい生活ができる環境づくりを求めてこれからも歩みつづけます。」

コロナ禍をスポーツを楽しみ、健康づくりで乗り越えたい！



「新しい生活様式」の実践



新しい生活様式

コロナ禍が改善されない現状では、県や市のイベント等の開催基準、各競技団体が推奨している新型コロナウイルス感染症対策ガイドラインを踏まえ講座を開催しています。

また、会員の一人ひとりが「新しい生活様式」の実践が最も大切だと考えています。ご協力をお願いします。

あなたも一緒にやってみませんか

いきいき健康体操教室(風間幸子)

いきいき教室は、みんな元気、笑いの絶えないクラスです。無理せず、じっくりと体力アップ、不調改善したい方にお勧めです。

次のような流れで行います。

- ① 筋肉を揺すったり、擦ったりして、本来の弾力を取り戻し、関節を動きやすくするコンディショニング
- ② 血流を良くする有酸素運動（脳刺激も）
- ③ 太股やふくらはぎなどの下肢の筋力を歩きながら、アップさせる筋トレウォーク
- ④ 腹筋などの体幹トレーニング
- ⑤ 柔軟性を高め、疲労を回復させるストレッチ



ジュニアスイミング、キッズアクア、男の水中運動(村田美和子)

設立当初より、ジュニアスイミング、キッズアクア、男の水中運動の教室で指導をしています。

地域の皆さんがスポーツを楽しみ、体力向上と健康増進を図れるよう、これからもサポートしていきたいと思っております。



健康水中運動教室(金井小百合)

水中運動は水の特性（浮力、水温、抵抗、水圧）を利用した安全で効果のある運動です。その一つ浮力についてお話しします。

肩まで水に入ると体重は陸上の1/10。足腰への負担が少なく、痛みのある方でも楽に運動ができます。あとの三つは、ぜひ教室で体験してみてください。皆さんの参加、お待ちしております。



この春からチャレンジ



2019年9月29日 希望館

変わりゆく自分を受け入れ、常に新たな方法を創出する。その生き方は、心の安定だけでなく、豊かな人生をもたらしてくれる。

～為末大～

指導者登録募集！ 各スポーツの指導ができる方、当クラブに登録いただき協力できる方を募集しています。

令和3年4月～9月の教室のご案内

コード	教室（場所）	内 容	活動日・時間	対 象	参 加 費	定 員
K02	キッズアクア（年中、年長児） B&G 頸城海洋センター	幼児期の水中運動 水中ゲーム水慣れ	第2・3・4土曜 年長児 10:00～11:00 年中児 11:00～12:00	年長児まで	会員 月 1,500 円 非会員 月 2,500 円 ※次年度に参加を希望される方はお早め にお申し込みください ※参加者は抽選で決定いたします	各20人 満 員
J00	ジュニアスイミング火曜コース B&G 頸城海洋センター	水泳教室 上級水泳教室	火曜コース 水曜コース 金曜コース ともに 18:30～19:30	小・中学生	会員 月 2,500 円 非会員 月 3,500 円 ※途中からの参加ができません 初心者教室からの昇格参加となります	各コース 50人 満 員
J01	ジュニアスイミング水曜コース B&G 頸城海洋センター	※年 3 回の泳力テ ストによりクラス分 けを行います				
J02	ジュニアスイミング金曜コース B&G 頸城海洋センター					
J04	ジュニアスイミング初心者教室 B&G 頸城海洋センター	はじめてのお子様 対象の水泳教室	木曜日 18:30～19:30	小学生	会員 月 2,500 円 非会員 月 3,500 円 ※参加者は抽選で決定いたします	20人
J03	リズムダンススクール B&G 頸城海洋センター	リズム運動 発表会があります。	第2・3・4木曜 18:00～19:00		会員 月 1,500 円 非会員 月 3,000 円	20人
J06	なんでも挑戦！スポーツ・遊び塾 B&G 頸城海洋センター	体育館運動 ボール運動など	第1・3木曜 18:00～19:00		会員 月 1,500 円 非会員 月 3,000 円	20人
D01	軽スポーツ教室 B&G 頸城海洋センター	ニュースポーツ他	水曜 10:00～11:30	どなたでも	会員 月 1,500 円 非会員 月 2,500 円	20人
D03	ヨガ教室1部 希望館 第1・2研修室	ポーズ 瞑想法	第1・3水曜 16:30～18:00		会員 月 3,000 円 非会員 月 4,500 円	30人
D04	ヨガ教室2部 希望館 第1・2研修室	呼吸法	第1・3水曜 18:30～20:00			
D05	はつらつ健康体操教室(ソフトエアロ) B&G 頸城海洋センター(感染症対策の為)	有 酸 素 運 動 体脂肪燃焼	金曜 14:00～15:00		会員 月 2,250 円 非会員 月 3,500 円	30人
D06	大人の水泳教室 B&G 頸城海洋センター	大人の水泳練習 初心者大歓迎	土曜 15:30～16:30		会員 月 3,000 円 非会員 月 4,000 円	30人
D07	男の水中運動 B&G 頸城海洋センター	男性限定の 水中運動です。	土曜 16:30～17:30		会員 月 3,000 円 非会員 月 4,000 円	30人
D08	健康水中運動 *しっかり 火曜コース *しっかり 金曜コース *のんびり水曜コース *はつらつ金曜コース(夜コース) B&G 頸城海洋センター	水中運動 筋肉トレーニング 有酸素運動 ストレッチ	火曜・金曜コース 水曜コースともに 13:30～14:30 金曜夜コース 19:30～20:30		会員 月 3,250 円 非会員 月 4,250 円	各コース 30人
D09	いきいき健康体操教室 B&G 頸城海洋センター(感染症対策の為)	脳老化を防ぐ体操 筋肉・骨の強化体 操 体質改善の体操	木曜 10:00～11:30		会員 月 2,250 円 非会員 月 3,500 円	30人
D10	トランポピクス&スローエアロビク教室 B&G 頸城海洋センター	有酸素運動	水曜 昼10:00～11:00 夜19:00～20:00		会員 月 2,500 円 非会員 月 3,500 円	15人

※希望の教室のコードと必要事項を申込書(事務局にあります)に記入しお申込みください。



新しくスタートしたトランポピクス

このほかにやりたいこと相談して！



「〇〇〇をしたい人が6人いるんだけど」
そんな場合は、気軽に事務局に相談してく
ださい。皆さんと一緒に講師を探し教室づ
くりを進めます。

機能改善教室、4月～スタート 木曜日19:30～21:00 元RIZAPトレーナーが指導!! お楽しみに

加盟クラブのご紹介

団体活動型文化・スポーツ教室の紹介 (アスリート・アクター部門)

コード	活 動 (場所)	活動日・時間	代表	定員
G 0 1	くびき野FCジュニア (頸城中・ふれあいグラウンド)	日曜 7:00~9:00 水曜・金曜 19:00~21:00	室岡 守	50 人
G 0 2	FC.FORTEZZAサッカー(水・木・学年別 日曜、園児~3 年南川小) 園児クラス~学年別、ママさんクラブ	水・木曜 19:00~21:00・日曜 8:00~10:00 南川小 土曜 16:00~18:00 ふれあいグラウンド ※ママさんクラブは不定期	関川渉利	50 人
G 0 3	くびき野FC・サッカー (頸城中・ふれあいグラウンド)	月曜 19:00~21:00 中学生のサッカークラブ	五十嵐 淳	30 人
G 0 4	スカラベ (いきいきコート)	土曜 19:00~22:00 フットサルクラブ	中村 匠	20 人
G 0 5	頸城少年剣道 (B&G 2階)	火曜・金曜 19:00~22:00/水曜 20:00~22:00	宮本孟治	30 人
G 0 6	頸城スポーツ少年団 (大湊小グラウンド・いきいきコート)	土・日曜 8:00~12:00 大湊小グラウンド水曜 19:00~21:00 いきいきコート	西山剛広	40 人
G 0 7	チームニッカ (くびき球場)	月に 2 回位活動	清水一三	15 人
G 0 8	FC 頸城キアロ・サッカー (頸城中・ふれあいグラウンド)	火曜・金曜 19:00~21:00	岩野翔	30 人
G 0 9	ジュニアバレーVC頸城 (大湊小)	火曜・金曜 19:00~21:00	大竹小百合	30 人
G 1 0	南川・八千浦スマイリーズ (八千浦中)	木曜日 19:00~21:00	大堀孝行	30 人
G 1 1	SVCソフトバレー (B&G体育館)	木曜 20:00~22:00	五十嵐孝	30 人
G 1 3	南川ソフトバレー (南川小)	土曜 20:00~22:00	前川初美	30 人
G 1 6	舞ライトブリーズ・<よさこい>(コミュニティープラザ)	水曜 20:00~21:00 (月に 2 回活動)	山本美恵子	15 人
G 1 7	南川バドミントン (南川小)	月曜・金曜 19:30~21:30	大口 彰	25 人
G 1 8	BGバドミントクラブ (B&G体育館)	火曜 20:00~22:00	丸田貴之	20 人
G 1 9	スポレック (保倉小)	火曜 19:00~21:00	山沖清司	30 人
G 2 0	健康水中運動教室 (B&Gプール)	火曜・水曜・金曜 13:30~14:30 金曜夜 19:30~20:30	金井小百合	50 人
G 2 1	くびき卓球愛好会 (B&G 2階)	火曜・土曜 9:30~11:30 (週 2 回)	吉村 博	30 人
G 2 2	新しい水中ウォーキング&リラクゼーション	木曜日 13:30~14:30	饒村 彰子	15 人

※希望のクラブのコードと必要事項を申込書(事務局にあります)に記入しお申込みください。

！ 教室参加の皆様・会員の皆様へ

- 注)会員の更新は自動的に行われます。更新を希望されない方は令和4年2月25日(金)までに必ず退会手続きをお願いします。
- 注)すでに各教室に参加されている方は4月からの教室は、自動継続です。継続されない方は、必ずご連絡ください。

会員募集中！

* 入会金3,000円・年会費1,000円 (団体・ファミリーは500円)
* スポーツ傷害保険料中学生以下400円・60才未満750円・60才以上600円

会員特典

- ・B&Gプール 土曜は無料
- ・教室、イベントが安い料金
- ・鵜の浜人魚館の入館料が10%オフに

お問合せ



入会のご希望や詳細については、事務局(TEL:025-530-2381)まで、下記の曜日、時間にお問合せください。