

# H27年度 プログラム

## 長野総合スポーツクラブ

NAGASPO  
OSAKA



マスコットキャラクター ノガーナ

※空き状況を事務局にお問い合わせの上お申込下さい

大阪府河内長野市  
総合型地域スポーツクラブ

<クラブ事務局> クラブハウス 河内長野市西代町14-1 長野小学校裏

電話 : 0721-56-2032

F A X : 0721-22-4770

事務局携帯 : 090-8933-7213

メール : info@nagaspo.com

ホームページ : <http://www.nagaspo.com/>

開館時間 平日 9:00~15:00 土曜日10:00~16:00 日曜/祝祭日閉館

# スクールプログラム

自分の好きな種目、会場、時間を選んでプログラムに参加できます。プログラムへの参加は年間運営費とそれぞれのスクール料が必要です。(カフェテリアシステム)

活動場所について・・・ナガスポの活動は、市の公共施設を利用していますが、抽選状況により変更になる場合がありますことをご理解、ご了承願います。

| 名称   |              | 活動日・時間         | 場所         | 対象・定員                                 | 目標・内容   |
|--|--------------|----------------|------------|---------------------------------------|---|
| ちびママィ<br>(おやこ教室)<br>後援：公益財団法人<br>ライフスポーツ財団 |              | 金曜10:45～11:45  | 武道館<br>その他 | 2歳及び<br>未就園の3歳児<br>親子最大30組<br>1歳児→要相談 | 行動範囲も広くなり、色んなことに興味を持ち始める頃ですが、普段家庭の中ではついつい行動を制限してしまう場面も多いのでは？ちびママィで普段できないような動きや遊びをおうちの方と一緒に広い場所で思い切り体を動かして楽しみましょう。季節の行事や製作もします。          |
| プチキンダー<br>後援：公益財団法人<br>ライフスポーツ財団           |              | 土曜11:20～12:20  | 長野小体育館     | 年少(3歳児)<br>各クラス<br>最大10名まで            | プチキンダー担当のコーチと一緒にキンダースポーツに参加します。年長、年中のお兄ちゃんお姉ちゃん達の動きを身近に感じ、個性を十分に発揮しながら体を動かす楽しさを体験します。   |
|  |              | 土曜 9:15～10:15  | 小山田小体育館    |                                       |   |
| キンダースポーツ<br>後援：公益財団法人<br>ライフスポーツ財団         |              | 土曜11:20～12:20  | 長野小体育館     | 年中(4歳児)<br>年長(5歳児)<br>最大25名まで         | 「自分のからだを上手に使う！」これは子供たちがこれからスポーツをする上で基礎になる大事なことです。体育館の中が公園に変身！体を動かす=体がいろんな動きを経験する=動くのが楽しくなる・・・心も体もたくましく！運動遊びでたくさんの動きを経験してキッズスポーツへと繋がります。 |
|  |              | 土曜 9:15～10:15  | 小山田小体育館    | 年中(4歳児)<br>年長(5歳児)<br>最大25名まで         |   |
| 長野   | キッズ<br>スポーツ  | 土曜 9:00～10:00  | 長野小体育館     | 小1～小2<br>35名程度                        | キンダースポーツから発展した、遊び感覚のプログラムで、マット、跳び箱、ドッジボール、ミニサッカー、ポートボール等で楽しくスポーツに親しむキッカケづくりを目指します。  |
|  | トータル<br>スポーツ | 土曜10:00～11:15  | 長野小体育館     | 小3～小6<br>35名程度                        | キッズスポーツから発展した運動プログラムでマット、跳び箱、ドッジボール、ミニサッカー、ミニバスケット等の基本的な技術を身につけて楽しく体カアップを目指します。<br>仲間と一緒にLet's Sport!                                   |
| 小山田  | キッズ<br>スポーツ  | 土曜10:15～11:15  | 小山田小体育館    | 小1～小2<br>40名程度                        | キンダースポーツから発展した、遊び感覚のプログラムで、マット、跳び箱、ドッジボール、ミニサッカー、ポートボール等で楽しくスポーツに親しむキッカケづくりを目指します。  |
|  | トータル<br>スポーツ | 土曜11:15～12:30  | 小山田小体育館    | 小3～小6<br>40名程度                        | キッズスポーツから発展した運動プログラムでマット、跳び箱、ドッジボール、ミニサッカー、ミニバスケット等の基本的な技術を身につけて楽しく体カアップを目指します。<br>仲間と一緒にLet's Sport!                                   |
| 卓球   |              | 土曜13:50～15:20  | 小山田小体育館    | 小1～一般<br>25名程度                        | 年令とレベルに応じて基本練習から試合の出来るところまで指導します。初心者歓迎します。  |
|  |              | 木曜19:00～21:00  | 小山田小体育館    | 小1～一般<br>15名程度                        | 卓球を通じて、あいさつなどのマナー向上を図るとともに、基礎的技術をマスターすることをめざします。  |
| ミニ<br>バスケットボール                             |              | 土曜15:35～16:35  | 小山田小体育館    | 小1～小3<br>20名程度                        | ゲームを通じてバスケットボールの楽しさを体験しましょう！運動が苦手でも、背が低くても、小1から小6まで誰でも楽しめますよ。   |
|  |              | 土曜16:35～17:35  |            | 小4～小6<br>35名程度                        |   |
|  |              | 日曜16:15～17:45  |            | 小3～小6<br>30名程度                        |   |
| バドミントン                                     |              | 日曜12:30～14:30  | 小山田小体育館    | 小3～一般<br>初心者から<br>24名程度               | シャトルコックを打つ楽しさ、ゲームをする楽しさなどを丁寧に指導します。このため、ストレッチなどの基本的な運動も取り入れています。初心者の方にはラケットの使い方から指導します。   |
|  |              | 火曜18:30～20:30  |            | 小3～一般<br>初級から中級者<br>12名程度             | バドミントンをやっているが、物足りない、もっとうまくなりたいと思っている人にいろいろな技術指導を行います。練習はちょっときついかもしれませんが、やる気のある人は参加して下さい。  |
| バレーボール                                     |              | 水曜 18:30～21:00 | 長野小体育館     | 小1～中学生<br>20名程度                       | 基本からバレーボールの技術を習得し、楽しみましょう。スクールを通じて、バレーボールが大好きになって欲しいと願います。<br>※小1～小3は20:00までの練習となります。   |

# スクールプログラム

| 名称                             | 活動日・時間                          | 場所                      | 対象・定員                               | 目標・内容  |   |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--|---|
| ちびっ子武道教室<br>(スポーツチャンバラ)        | 土曜14:45~16:15                   | 長野小<br>多目的ホール           | 年少(3歳児)~小6<br>15名程度                 | 古武道を基本理念に掲げ、幼児・子供達が楽しみながら武道の精神を学べるようスポーツ感覚も加味し、礼儀・作法を幼少より学び、自分に厳しく他人を思いやる精神を養うことを目標とする。  |   |
| 3B体操                           | 土曜10:15~11:45                   | 長野小<br>多目的ホール           | 小4~一般<br>25名程度<br>※小学生は<br>ご相談ください。 | 3B体操で体も心もイキイキと！<br>ストレッチ、手具体操、ダンス、筋力アップ等音楽に合わせて仲間と楽しみながら行う健康体操です。続けて行うことで身体機能が維持・増進されることを目指します。遊びの運動やシニア向けの体操も対象者に合わせて行っています。初心者歓迎します。   |   |
| 太極拳                            | 水曜10:00~11:30                   | 武道館                     | 一般<br>30名程度                         | ゆっくりとした動きで心身を鍛える太極拳は中国の伝統的な武術・健康法です。腹式呼吸が基本の動作は呼吸器官を鍛えるのに役立つと共に足腰を強化する効果もあり高齢者の転倒予防にもなります。   |   |
|                                | 金曜9:00~10:30                    | 武道館                     | 一般<br>30名程度                         |  |   |
| ヨガ                             | 水曜朝 9:00~10:00                  | 武道館                     | 一般<br>25名程度                         | 仕事やスポーツ等日常生活の中で、知らないうちに身についた体癖を取り除き身体を修正する。脊椎を中心に身体全体の歪みをなくし神経、ホルモンの動きを高め血液循環を良くし内臓を強化することにより自然治癒力が高まり自然に健康になる。<br>又、呼吸法により酸素の吸収力が高まり血液が浄化され頭脳や自立神経の動きも高まる。内体面ではまず健康になりそして美しくなります。 |   |
|                                | 土曜 9:00~10:00                   | 長野小<br>多目的ホール           | 小1~一般<br>25名程度<br>※小学生は親子参加のみ       |  |   |
|                                | 水曜夜19:30~20:30                  | キックス<br>多目的スタジオ         | 小1~一般<br>25名程度<br>※小学生は親子参加のみ       |  |   |
| ジュニアダンス                        | 土曜13:00~14:00                   | 長野小<br>多目的ホール           | 小学生<br>20名程度                        | 楽しい音楽に合わせて体を動かしながら、基本のステップ、柔軟性などを身につけていきます。<br>元気いっぱい、笑顔いっぱい頑張っています。   |   |
| ピーチスマイル                        | ダンスエアロ<br>土曜12:35~13:35         | 小山田小体育館                 | 小学生<br>20名程度                        | ダンスしてみたいけれど、ちょっとはずかしい・・・でもここに一歩足を踏み込んだら、いつのまにかHappy Smileになっちゃうよ！学年の壁を越えて大きなダンス友達の輪が広がっています。1曲通して踊れるようになる頃にはダンス大好き子になっているはず！発表の場も増えて、自信もついてきたようです。楽しさ第1に今年もがんばります！                 |   |
|                                | ジャズ<br>(ベーシック)<br>日曜14:30~15:30 |                         | 小4以上<br>15名<br>(最小履行人数3名)           | ダンスが楽しくなってきたら「もっと上手になりたい」「カッコいいダンスを踊ってみたい」と思うのは当然の事そんな熱〜い子ども達の声からできたステップアップをめざすクラスです。ちょっとスパイスをきかせてダンサー気分で踊るともうやみつきになるかも・・・！  |   |
| N.O.Bフレンズ<br>(プレバトン)           | 金曜18:00~19:30                   | 長野小体育館                  | 小学生<br>25名程度                        | パトンやボンボン・その他色々な手具を使って、楽しく踊り、年数回の出演を通して人前で演技する「わくわく感」を感じてもらえたら最高ですね！！一緒にハジケましょう！！   |   |
|                                | 月曜18:00~19:30                   | 小山田小体育館                 | 小学生<br>25名程度                        |  |   |
| フラ<br>ハラウ<br>マーラ<br>ブア<br>(フラ) | 経験者<br>クラス                      | 原則第2・4日曜<br>9:00~10:30  | 長野小<br>多目的ホール                       | 中学生~一般<br>15名程度  | ハワイアンミュージックに心も癒されながら、フラを通じて健康づくりをしましょう！   |
|                                | 初心者<br>クラス                      | 原則第2・4日曜<br>10:40~12:00 | 長野小<br>多目的ホール                       | 小4~一般<br>※小学生は<br>親子参加のみ<br>(最小履行人数5名)   | 初心者でも大丈夫！フラの基本ステップを通して健康づくりの第1歩を始めてみませんか？ |
| 休止中<br>将 棋                     | 原則第2・4日曜<br>9:30~11:00          | クラブハウス                  | 小1~中学生<br>20名まで                     | 将棋に親しみ、いろいろなパートナーと将棋を指すことで将棋のルールを楽しく身につけ集中力や根気を養いましょう。   |   |
| 囲 碁                            | 原則第1・3土曜<br>13:00~14:30         | クラブハウス                  | 年中(4歳児)~一般<br>20名程度                 | [きちんとあいさつ][みんなで一緒に楽しもう][思いやりの心を大切に][考えることはおもしろい]以上4つの方針から感性を伸ばし、心身を健全に育てます。  |   |
| 書 道 ①                          | 原則第2・4土曜<br>13:00~14:00         | クラブハウス                  | 小1~一般<br>8名程度                       | 筆を持って文字を書く、日頃の雑念・ストレスを忘れ、力強く字を書くことで精神統一、身も心も健康につながります。また、子供達の個々の個性が発揮できる楽しい時間。そして平安時代から日本だけが持つ“かな”文字の美しさ、これらをマスターし、暑中見舞い・年賀状などその他独自の作品を作ってみませんか？<br>(スクール料に半紙、ノート代は含まず。)           |   |
| 書 道 ②                          | 原則第2・4土曜<br>14:00~15:00         |                         | 小1~一般<br>8名程度                       |  |   |
| 書 道 ③                          | 原則第2・4土曜<br>15:00~16:00         |                         | 小1~一般<br>8名程度                       |  |   |

※月2回表示のスクールは活動内容や施設状況により、週を変更して活動することもあります。またナガスポスクールは年単位のプログラムですので必ずしも月2回で活動があるわけではありません。

# サークル

それぞれのチーム等によって運営され、会費もそれぞれ異なります。メンバーはサークル会員として、クラブのさまざまな行事に参加が可能です。入会は各連絡先へ。

| 名称                      |  | 代表・連絡先  | 活動場所                            | 対象                                | 会費   | 目的・内容   |                   |
|-------------------------|--|---|---------------------------------|-----------------------------------|--|---|-------------------|
| 長野フットボールクラブ             | 長野FC<br>ジュニア                           | 飯田 聡<br>62-6958   | 土・日<br>長野小G                     | 小学生男女                             | 2400円～<br>3600円/月  | 長野FCはサッカーを通じて立派な社会人になると共に、サッカー競技力の向上に寄与する事を目的としています。<br><a href="http://www.naganofc.org/">http://www.naganofc.org/</a> |                   |
|                         | 長野FC<br>ジュニアユース                        |   | 月・水・金<br>土・日<br>長野小G<br>赤峰G・大師G | 中学生男子                             | 8400円/月  |   |                   |
|                         | スクール事業                                 |   | サッカースクール<br>長野・小山田・<br>三日市教室    | 月・火・水・木・<br>金<br>各小学校             | 小学生男女  |   | 2500円～<br>4000円/月 |
|                         |  |   | ゴールキーパー<br>スクール                 | 金<br>長野小G                         | 小学<br>4年～6年生   |   | 3500円             |
|                         |  |   | キッズスクール                         | 水<br>てんとう虫パーク<br>フットサル場           | 3歳児<br>4歳児<br>5歳児  |   | 3500円/月           |
| 小山田<br>サッカークラブ          | 矢野 多希雄<br>090-1024-5765                | 土曜<br>9:00～17:00<br>小山田小G<br>日曜<br>試合等未定                                  | 小学生                             | 6000円/3ヶ月                         | サッカー競技を通して技術の向上を図ると共に集団の中での仲間への思いやりや子供たちの健全な育成を目指します。  |   |                   |
| 小山田サッカークラブ<br>キッズスクール   |  | 土曜<br>9:00～12:00<br>小山田小G   | 年中児<br>年長児                      | 保険代<br>800円/年<br>のみ               | 遊び感覚でサッカーを楽しみながら、スポーツを好きになり同時に友達の輪を広げることを目的とします  |   |                   |
| 小山田源流館<br>(剣道)          | 菅 貴美子<br>53-5220<br>090-2354-1212      | (水) (土)<br>小山田小体育館  | 年長～<br>中学3年                     | 基本組1500円<br>～/月<br>防具組3500円<br>/月 | 武道を通じて青少年の精神と身体を鍛えます。<br><a href="http://homepage3.nifty.com/genryukan/">http://homepage3.nifty.com/genryukan/</a> |   |                   |
| グローブ空手<br>眞道會館<br>眞鍋道場  | 眞鍋 健児<br>090-1907-8028                 | (月)<br>長野小体育館<br>(金)<br>小山田小体育館   | 小学生                             | 3500円/月<br>入会金必要                  | 空手拳法・グローブ空手<br><a href="http://www.ican.zaq.ne.jp/euazm100">http://www.ican.zaq.ne.jp/euazm100</a>                 |   |                   |
|                         |  |   | 中学生                             | 4000円/月<br>入会金必要                  |  |   |                   |
| 河内長野<br>バトントワリング<br>クラブ | 本田 和子<br>090-2288-0567                 | 土<br>長野小体育館<br>市民総合体育館  | 年少～男女                           | 3500円/月<br>入会金なし                  | バトンを通じて心と身体を鍛えバトンテクニックはもちろん、表現力を養います。  |   |                   |
| Ai.b<br>(バトン)           | 西野 智子<br>090-4032-6947                 | 月・火・金<br>長野小体育館<br>小山田小体育館  | 3才～中学生                          | 3000円/月4<br>年会費必要                 | バトンの技術向上を目指しながら表現する楽しさを感じてもらえるレッスンを心掛けています。  |   |                   |
| BLUE SKY<br>バレーボール      | 中岡 由紀<br>0721-54-4758<br>090-9622-5351 | 月:千代田中学校<br>木:千代田小学校<br>18:30～21:00<br>(4月～9月)<br>18:00～21:00<br>(10月～3月) | 中学生以上                           | 1000円/月                           | 月に6～8回練習予定・春合宿あり<br>ヤングクラブ公式戦出場<br>河内長野市内バレーボール大会出場  |   |                   |

賛助会員 私たちは 長野総合スポーツクラブを 応援しています！

- 協和電気工事株式会社
- カメラのタカラヤ
- 有限会社 橋 爪
- 河内長野ガス株式会社
- (株)塔本博文堂
- 読売センター河内長野
- アクアクララ河内長野
- 四宮 章夫 (コスモス法律事務所)
- 森本 益行 (森本工務店)

