長野総合スポーツクラブ

NAGASPO
OSAKA

プログラム

R8.3.1

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
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　第2・4土曜日13：00～16：00
（第1・3土曜/日曜/祝祭日　閉館）

ナガスポ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る為、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
キンダースポーツ		土曜 9:00～10:00	小山田小 体育館	年中(4歳児) 年長(5歳児) 最大15名まで 最少履行人数 5名以上	あそび＋運動＝自分の体をじょうずに使って 元気いっぱい！やる気満々！！ 特定の種目にこだわらず、跳び箱や平均台などたくさんの用具をダイナミックに使い遊んでいる感覚で自然に体が色々な動きを経験できるようなプログラムを通して、「集中力」「想像力」「空間認知力」「自己肯定感」などを養い、次のステップ「キッズスポーツ」へと繋がります。 キンダースポーツからトータルスポーツまで最長8年間の長い期間心と体の成長を見守ることができます。
長野	キッズ スポーツ	土曜 9:00～10:00	長野小 体育館	年長・小1～小2 20名程度	･ひとりひとりの個性を大切にします。 ･遊びながら体を動かして感覚を養っていきます。 (マット･鉄棒･跳び箱･縄跳び･かけっこ･バスケット･サッカー･バドミントン等)
	トータル スポーツ	土曜 10:00～11:15	長野小 体育館	小3～小6 20名程度	こどもまんなか活動でSPORT（体ほぐし、運動遊び、様々なスポーツの基礎習得、仲間が創意工夫した身体活動等）に親しもう。仲間を感じたり、つくったりしましょう。ひとりひとりを大切にしながら環境構成をしていく内容を体感しましょう。
小山田	キッズ スポーツ	土曜 10:00～11:15	小山田小 体育館	小1～小3 20名程度	子どもの「楽しい!!」を大切に、走ったり･跳んだり･投げたり･転がったりと体を動かす事を遊び感覚のプログラム中心に行います。「小さなできた」を積み重ね、何事にも「やってみよう！」と思う気持ちを育みます。
	トータル スポーツ	土曜 11:15～12:30	小山田小 体育館	小4～小6 20名程度	キッズスポーツから発展した多彩なプログラムに取り組みます。仲間と一緒に体を動かす楽しさや「できない」から「できる」そのプロセスを楽しみ共有しましょう。
卓　球		土曜 13:00～14:45	小山田小 体育館	小4～一般 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。
ミニ バスケットボール		土曜 14:45～16:15	小山田小 体育館	小1～小3 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 16:15～17:45		小4～小6 30名程度	
		日曜 9:30～11:30	長野小 体育館	小3～小6 30名程度	真剣に！本格的に！バスケットマンを目指す方なら大歓迎！ バスケの基本をきっちり学びましょう。
バドミントン		日曜 12:30～14:30	小山田小 体育館	小3～一般 初心者から 20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。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 19:00～21:00		小3～一般 (ｸﾘｱｰを打てる人) 初級者から中級者 10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 18:30～20:30 (中学生21:00まで)	長野小 体育館	小･中学生 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。※季節や学年により練習時間が多少前後する場合があります。その際はLINEで案内します。

名称	活動日･時間	場所	対象･定員	目標･内容	
太 極 拳	水曜 10:10～11:40	武道館 他	一般 15～20名	42式太極剣のみ	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 9:30～11:00	武道館 他	一般 15～20名	簡化24式太極拳 32式太極剣 太極扇	
ヨ　ガ	水曜朝 9:00～10:00	武道館 他	一般 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。 又、呼吸行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 多目的ﾎｰﾙ	小1～一般 25名程度 ※小学生は親子参加のみ		
	水曜夜 19:00～20:00	キックス 多目的ｽﾀｼﾞｵ	小1～一般 25名程度 ※小学生は親子参加のみ		
キンダー チアダンス	土曜 13:00～13:50	長野小 多目的ﾎｰﾙ	4歳児･5歳児 20名	チアダンスを通じて、明るく楽しみながら体を動かし、運動に親しみをもち、お友達と一緒に踊ることでお子様の協調性も育みます。　※年数回イベント出演予定です。	
フラハラウ マーラプア （フラ）	原則第2･4日曜 9:00～10:30	キックス 多目的ｽﾀｼﾞｵ 他	中学生～一般 20名程度	ハワイアンミュージックに癒されて「ゆったりと優しさあふれるフラ」「軽快に笑顔あふれるフラ」楽しみませんか？希望者のみフライベント参加有！	
書　道　①	原則第2･4土曜 13:30～14:30	ｸﾗﾌﾞﾊｳｽ	小１～一般 8名程度 ※小3以上は毛筆のみ	筆で文字を書く、個々の個性が発揮され書くことが好きになりうれしくなる。ストレスを忘れ身も心も健康につながります。また、日本だけが持つ“かな”文字の美しさもマスターし、独自の作品を作ってみませんか？ ※小3以上は毛筆のみとしておりますが、諸事情によりどうしても硬筆をご希望の方はお申し出下さい。	
書　道　②	原則第2･4土曜 14:30～15:30		小１～一般 8名程度 ※小3以上は毛筆のみ		
そろばん	土曜 16:00～17:00	ｸﾗﾌﾞﾊｳｽ	小１～中学生	そろばんにより暗算力、記憶力、集中力が養われ指先を使う事で右脳が発達し左脳とのバランスが取れるようになります。 みんなで楽しくそろばんしましょう！	

※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。

サッカースクール

名称	活動日･時間	場所	対象･定員	内容
長野スクール 三日市スクール	火･木曜 17:00～19:00	長野小 三日市小	小学生男女	週１回コース　2,750円/月 週２回コース　4,400円/月
キッズスクール	水曜 14:30～16:30	てんとう虫 パーク フットサル場	３歳児 ４歳児 ５歳児	3,850円/月

クラブ

名称	統括	活動場所	対象	会費(全て税込)	目的･内容
長野FCジュニア	森本　純次	水･土･日 長野小G	小学生男女	4,100円～ 7,500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。 http://www.naganofc.org/ 連絡先：0721-56-2032
長野FCジュニアユース	飯田　　聡	月･水･金　土･日 下里人工芝G	中学生男子	R8～ 15,400円/月	
ノガーナFC金剛	土口　忠大	水･土･日 久野喜台小G	小学生男女	4,100円～ 7,500円/月	
ノガーナFCｈ橋本	飯田　　聡	火･木　土･日 初芝橋本高校G	中学生男子	R8～ 14,300円/月	

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
小山田 サッカークラブ	川畑　利秋 090-5049-6840	土曜 9:00～17:00 小山田小G 日曜　試合等未定	小学生男女	6,600円/3ヶ月 (別途登録料必要)	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。
キッズ スクール		土曜 9:00～10:30 小山田小G	年中･年長 男女	2,400円/年 保険代 800円/年	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。
おやまだとうびどうじょう 小山田桃美道場 (剣道)	岸本　豊和 080-5714-8791	火曜18:30～20:30 武道館 水曜18:30～20:30 土曜18:00～20:30 小山田小体育館	年少～中学生 高校生 大学生 社会人	2,500円/月 入会金1,500円 未就学児は 500円/月 (19:30まで)	剣道を通して、誠実かつ柔軟に自分の人生を切り拓く事ができる様、子ども達の未来を考えて指導します。 Email oyamada.toubi@gmail.com
河内長野 バトントワーリング クラブ ピュアクラス	宮川 090-5965-9209	土曜 長野小体育館 市民総合体育館	小学生～ 男女	Aｸﾗｽ 3,000円/月 Bｸﾗｽ 4,000円/月 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。
ハピネスクラス (入門)			年少～ 男女	2,000円/月 入会金なし	音楽にあわせておどったりバトンをまわしてみたり楽しく踊ろう、身体をのびのび動かそう！
ＢＬＵＥ　ＳＫＹ バレーボール	中岡　由紀 090-9622-5351	週3回程度の練習 18:00～21:00 長野小学校 (地域部活動として、中体連の試合にも参加します。)	小6以上 男女	3,850円～/月 入会金3,000円 Tｼｬﾂ･保険代 として	「元気！勇気！笑顔！チャレンジ！」を合言葉に創部15年。ケガをしにくい身体づくり・動きづくりを大切に、バレーボールを通して、技術だけでなく自分で考え行動する力や社会性を育てます。仲間と支え合うチームの中で、自立して自己肯定感を高め、心も体も大きく成長できるクラブです。 「やってみたい！」その1歩をぜひ体験から！
Nagano Spirits (チアダンス教室) チアホリックス所属	チアホリックス 事務局 080-8812-0896	土曜 小1～小4(ｼｬｲﾆｰｸﾗｽ) 14:00～14:50 小5～中3(ｽﾀｰｸﾗｽ) 15:00～15:50 長野小多目的ﾎｰﾙ 阪和学園体育館	小1～小4 20名 小5～中3 20名	5,610円/月 入会金5,500円 (Tｼｬﾂ代含) 年会費1,650円 (入会翌年度以降)	Nagano Spritsではレッスンを通じて相手を応援する気持ちチアスピリットを教えています。チーム競技かつ表現スポーツのチアダンスでは、協調性や自主性が身につきます。元気いっぱい、満面の笑顔でありがとう！と言えるチアリーダーを育てます。