H27年5月　vol.4「一般社団法人あすぽスタート号！」

一般社団法人 あすぽ
明日への一歩・・・

toto FOR ALL SPORTS OF JAPAN
スポーツ振興くじ助成事業

あすぽと

一般社団法人あすぽ、スタート！

今春、あしがら総合型スポーツクラブ「あすぽ」は、一般社団法人あすぽとして新しい一歩を踏み出しました。多くの皆さまに支えていただき、新しい会員も増え、感謝を実感するあたたかなスタートとなりました。

地域のみんなで作るあすぽ、改めまして、これからもよろしくお願いします。

幼児体操クラス「ファイトキッズ」の一コマ～助走をつけて、勢いよく！～
【「ファイトキッズ」は園児対象、月曜・水曜クラス会員募集中！】

一般社団法人
になりましたー！

◆発行元・お問い合わせ先　一般社団法人あすぽ
〒258-0113　神奈川県足柄上郡山北町山北 2522-5
✉ asupo2009@yahoo.co.jp
☎ 090-8013-5541　　http://asupo1.com

一般社団法人あすぽのはじまり

●ごあいさつ

あしがら総合型スポーツクラブ「あすぽ」は、東日本大震災のすぐ後の2011年3月22日に設立しました。日本中が心を痛めたときでしたが、そうしたときだからこそ、私達あすぽができることを深く考えました。「元気な人を増やしたい。笑顔の人を増やしたい。子育てしやすい地域を作りたい。」あすぽを立ち上げた想いが、そこにありました。

そして2015年春、あしがら総合型スポーツクラブ「あすぽ」は、3月9日を設立日とし、非営利型「一般社団法人あすぽ」として新たな一歩を踏み出しました。発足当初から変わらぬ理念を大切に、一層の情熱を持ち、信頼頂ける団体として増々元気に頑張っていきます。今後ともよろしくお願い致します。

一般社団法人あすぽ　代表理事　瀬戸穂波

【あすぽのあゆみ】

2009年 1月	**あしがら総合型スポーツクラブ「あすぽ」設立準備会発足**
2009年 4月	「朝のエクササイズチャージ！」スタート
2009年 5月	「ホリデージム」スタート
2011年 1月	「朝のエクササイズチャージ！」南足柄市にて（みなみ会場）イベント実施
2011年 3月	**あしがら総合型スポーツクラブ「あすぽ」正式発足・22日設立総会開催**
2011年 4月	「朝のエクササイズチャージ！」みなみ会場定期開催スタート
2012年 4月	子ども・大人・親子の3つを柱とした事業を開始、「マーリンスイミング」スタート
2012年 7月	「ファイトキッズ」スタート
2013年11月	設立3周年記念イベント開催
2013年12月	クラブ広報誌「あすぽっと」準備号発行
2014年 6月	クラブ広報誌「あすぽっと」創刊
2015年 3月	**法人格取得・9日「一般社団法人あすぽ」設立**

【役員紹介】

代表理事	瀬戸穂波
理事・正クラブマネジャー 兼事務局長	飯田満美子
理事・副クラブマネジャー 南足柄担当	山野華鈴
監事・副クラブマネジャー 兼副事務局長	秋葉紀代美

【会員のしくみ】

- **●一般会員:あすぽの事業に参加する会員**
- **●正会員:あすぽの趣旨目的に賛同し、議決権を持つ会員（正会員費3000円／年）**
- **●賛助会員:あすぽの趣旨目的に賛同し、活動を支援する会員（一口3000円～）**

＊賛助会員としてあすぽを支援してくださる個人・団体・お店の方がいらっしゃいましたら、ぜひご連絡ください。特典として、あすぽのホームページや広報誌に無料で店名・団体名を掲載致します（任意）。

「一般社団法人あすぽ」の誕生日（法人登記日）は3月9日:「サンキュー」の日です！あすぽを支えてくださる方々、あすぽに来て下さる方々、スタッフや家族のみんな…これからも、感謝を忘れず歩んでいきたいと思います。

●一般社団法人あすぽ　事業紹介

あすぽは、山北町で、母親が自分や友達の子どもに運動を教えることから始まりました。「子どもが元気な地域にしたい。地域のみんなに元気でいてほしい」という思い、さらには日本一子育てしやすい地域をめざしたいという理念は、母親達が立ち上げた当初から変わりはありません。原点にある思いを大切に、子ども・親子・大人を事業の3つの柱として、スポーツに親しみ、人との交流が深まるような教室を展開しています。

★各事業の記載は対象／場所／日時の順。
詳細は表紙記載のお問い合わせ先へ。

各事業
体験受付中！

ホリデージム

年長～小2（Bクラス）、小3～小6（Aクラス）／山北町立川村小／月2回日曜午前中
★体育の授業で習う運動を中心に、ニュースポーツにも楽しく取り組んでいます。仲間（特にBクラス）募集中！

親子体操

歩けるお子さん～未就園児とその保護者／「きらきら親子体操」みなみ会場※（火曜月2回）・「じゃれっこ教室」山北会場※（水曜月1回）
★いろいろな道具を使ったり、音楽に乗って親子で楽しく体を動かします！

子どもから大人まで
みんなのあすぽ！

ファイトキッズ

幼稚園・保育園児（3歳～）
山北児童館／月曜・水曜午後
★とび箱、マット、鉄棒等の器械運動を中心に、楽しく体を動かしながら、幼児期に必要な体力づくりをします。未就園児「プレクラス」も実施。6月から体験会スタート！

託児付朝のエクササイズ チャージ！

18才以上の大人／山北会場、みなみ会場※／平日午前中
★ママの元気は家族の元気！をモットーに託児付きで日替りエクササイズを実施。6月は「ビジターさんいらっしゃいキャンペーン」実施、体験のチャンス！

マーリンスイミング

小3～中3／月曜18～19時／山北町健康福祉センターさくらの湯
★1レッスンで800～1000Mを4泳法を使って泳ぎます。もう少しタイムを伸ばしたい、日々の運動不足を解消したい等、とにかく泳ぎたい子におすすめ。

※「チャージ！」、「親子体操」の会場表記:
「みなみ会場」…南足柄市中部公民館（他）、
「山北会場」…山北町健康福祉センター

○あすぽさん○

今回は新しくスタッフに加わった、チャージ会員でもあるK.Mさんをご紹介！

Qあすぽを始めたきっかけは?
「“チャージ！”の会員だったお友達から話を聞いて、普段体を動かしていない私でもできそうだなと思ってレッスンに参加しました。」

Q今はスタッフもして下さっていますが、お仕事の内容は?
「幼児体操クラス“ファイトキッズ”と朝のエクササイズ“チャージ！“（山北会場）の受付のお手伝いをしています。」

Qあすぽをしていて良かったことは?
「“ファイトキッズ”では子どもの成長が見られること。“チャージ！”ではどの先生も楽しくて、レッスンもお話も素晴らしいです。年齢に関わらず受け入れてくれて、友達もたくさんできました。こうしたことがレッスンに参加する励みになっています。」

「児童学」を学ぶ大学生でもあるK.Mさん。愛ある眼差しで子ども達を見守っています♥

キャンディーボックス

「あすぽ」に関わるみんなのタメになる情報♪
これまで、疲労回復法・元気が出る食べ物などをご紹介してきました。健康でいるには睡眠も大事ですね。会員さんの声にもお応えし、今回は安眠の工夫をお伝えします！

●テーマ:「よく眠るための私の工夫」

✿無理に眠ろうとしない!

「疲れているのに寝付けない日は、眠ろうとしないで何かやり始めちゃう。やらなきゃいけないことをやっつけちゃうと安心するのか、ガツンと眠れて、睡眠時間は短くても次の日は意外と元気です。」（やっちゃん）

✿ふくらはぎを優しくマッサージ

「チャージ！“美ウォーキング“の先生から聞いたお話。寝る前にふくらはぎを丁寧にマッサージすると（ラップの芯使いがおススメ！）、リラックスして体が温まり、安眠できますよ。」（Kさん）

✿カギは「副交感神経」

「心地よく眠るためには、交感神経から副交感神経へ切り替えられることがカギ。次のことはNG！逆をしてみて。」
×寝る前に明るい画面を見る
×寝酒　×満腹で寝ようとする（みーさん）

ほかにも、「時には贅沢にアロマディフューザー」「本を読むと眠くなる」…という声をいただきました。私も、細かい字を追っていると気づいたら寝てるー。（笑）

編集後記

4月30日、「あすぽ」で神奈川県が推進している「3033運動」の普及員養成講習会を実施。あすぽの仲間で受講しました。30分の運動を週3日、3週間やってみようというのがこの運動。久しぶりの座学も楽しかったです！事務局スタッフはデスクワークが多いですが、やはり運動は続けることが大切ですよね～。お腹周りを引き締めるぞ！反り腰を治したい…と気合いが入る機会だけは多いワタシ。

［広報誌担当：りん］
似顔絵：チャージ！講師
津田美奈子

今号も、あすぽっとを読んで下さり、ありがとうございました!
ご意見ご感想、いつでも受付中♪

信じよう。スポーツの力を。

FOR ALL SPORTS OF JAPAN

toto や BIG の収益は、日本のあらゆるスポーツに役立てられています。