

きっとすべて上手にいくよ!

I'm sure everything will be alright!



Let's be more excited.

もっとドキドキしようよ! /

スポーツイベント

Event

1

あさひ スポーツフェスタ

期日: 6月9日(日)・10月14日(祝)
会場: 朝日多目的グラウンドほか
ソフトボールと山村広場での
いろいろなアトラクションが
楽しめます。



Event

2

雪⛄フェス

期日: 1月26日(日)
荒天・小雪中止
会場: 朝日山村広場ほか
スノーモービル体験
スノーフラッグ、宝さがし
子どもvs大人の雪合戦
雪上ドッチビーほか



Event

3

村上市民野球大会

期日: 9月7日(土)
予備日 9月14日(土)
会場: 朝日多目的グラウンドほか
参加費: 1チーム一般4,000円
中高生のみ
チーム3,000円



Event

4

バドミントン親善大会

期日: 10月20日(日)
会場: 朝日総合体育館
対象: 中学生以上
参加費: 1チーム一般5,000円
中高生のみチーム4,000円
初心者から上級者まで楽しめる
クラス別団体戦による大会



Event

5

愛ランドカップ バスケットボール大会

▶ 成人男子
期日: 12月開催予定
会場: 朝日総合体育館
参加費: 1チーム3,000円
先着8チームによる
中～上級者向けの大会



▶ 小学生
期日: 4月6日(土)男子
4月7日(日)女子
会場: 朝日総合体育館

Event

6

バレーボール大会

▶ 小学生バレーボール大会
期日: 9月22日(日)
会場: 朝日総合体育館
対象: 小学生
参加費: 1チーム3,000円

▶ 新春バレーボール大会(6人制)
期日: 1月19日(日)
会場: 朝日総合体育館
対象: 中学生以上
参加費: 1チーム4,000円

▶ 如月カップ(9人制)
期日: 2月16日(日)
会場: 朝日総合体育館
参加費: 1チーム3,000円



Event

7

サッカー・フットサル

▶U-10サッカー大会

期日:7月20日(土)

対象:小学生4年生以下

▶U-12サッカー大会

期日:9月21日(土) 予備日翌日

対象:小学生

▶8人制サッカー大会

期日:10月13日(日)

対象:中学生以上

<各サッカー大会>

会場:朝日多目的グラウンド

参加費:1チーム5,000円

▶U-12フットサル大会

期日:11月23日(土)

会場:朝日総合体育館

対象:小学生

参加費:1チーム5,000円



Event

8

グラウンド・ゴルフ大会

期日:6月18日(火) 予備日翌日

会場:朝日多目的グラウンド

副賞に地元特産品をご用意してお待ちしております



Event

9

真夏の大定番!
ボル・スラ・ジェ

期日:8月 2回(予定)

会場:村上市スケートパーク

ボルダリングやスラックラインに

挑戦した後は、おいしいジェラートが待っている!



瀬波南国フルーツ園さんの
ジェラートサイコー!

Event

10

ウォーキング・トレッキング

回数:年数回 行き先:県内・隣県

自然のヒーリング効果と登頂後の
絶景でココロもカラダもハッピー!

Event

11

おとなの散策

回数:年数回 行き先:近隣市町村ほか

四季の彩に触れながら史跡や
名所を巡ります。大人旅へようこそ。

Event

12

愛ランド・サックスDays

朝日多目的グラウンドに咲く
満開の桜を見に来てください

時 期

桜の開花時期

時 間

9:00から日没まで

会 場

朝日多目的グラウンドほか

入場料

無料

内 容

お花見、ランニング、ウォーキングなど

その他

桜の開花状況等は、愛ランドHP・
ブログ・SNSで配信します。

*夜間の施設開放は行いません。

*開催期間中において、荒天時の施設利用は
ご遠慮ください。

スポーツ・健康づくり教室

子ども～高校生



ジュニアダンス教室

楽しいダンスを通じてリズム感・集中力・
自主性・協調性を育てます

- ▶ 概ね 3才～年長児 (金) 18:30～19:15
- ▶ 小学校 1～3年生 (木) 18:30～19:30
- ▶ 小学校 4～6年生 (木) 19:00～20:30
- ▶ 中学生～高校生 (金) 19:00～20:30



ちびっこ運動教室

年長児から小学生を対象に基礎的な
運動能力の向上を目指します

期間 ①5～7月 ②9～11月 ③2～3月
3期開催予定 水曜開催

クラス別開催時間

- ①年長児～小学1年生 18:00～18:50
- ②小学校 2・3年生 19:00～19:50

会場 朝日総合体育館

会費 (1回)会員300円 ビジター500円

内容 サーキット運動、マット運動
ボールゲーム、リズムジャンプ等



保育園からプラスのあそび場 あそびプラス

保育園帰りに体育館によってみませんか？
広い体育館でからだを動かそう！

期間 通年(8・1・2月除く) 年10回程度
水曜 16:30～17:20

内容 16:30～17:00 サーキット・運動あそび
17:00～17:20 自由あそび

会場 朝日総合体育館

対象 未就学児(年少～年長児)

会費 (1回)会員100円 ビジター300円



保育園終了後に、朝日総合体育館で愛ランド指導者と
運動あそびやミニハードル、バランスストーンを組み
合わせたサーキットで遊びながらカラダづくりしよう！



スキー教室

有資格者による少人数制の指導で
確実に上達できる人気の教室です

期日 1～2月 2回(予定)

会場 ぶどうスキー場

会費 会員4,000円 ビジター5,000円



06

みんなで夏休みの宿題しようよ!

夏のこども塾

期日 8月(予定)
 会場 朝日総合体育館
 会費 調整中
 対象 小学生



07

スポーツ・健康づくりの基礎!

ランニング教室

期日 年数回(予定)
 会場 朝日多目的グラウンドほか
 会費 会員500円 ビジター800円
 対象 小学生以上



08

小・中学生の得意を増やします!

運動の「個別指導」

走る、跳び箱、マット運動、なわとび等、
 運動神経UPにつながる体づくり等
 要望に合わせて個別に指導します

日時 平日の16:00~17:30(1回30分程度)
 指導者と予定を調整します
 希望される方は、朝日総合体育館
 までご連絡下さい
 (☎0254-72-1445)

会場 朝日総合体育館
 会費 (1回)会員500円
 ビジター800円



09

eスポーツクラブ ALE

メンバー募集中!

eスポーツクラブ ALE主催

オフライン集合型
ゲームイベント

毎週金曜 18:30~

会場: 村上市朝日総合体育館会議室 運営協力金 200円/回

※高校生以上

主に「任天堂 Switch」のハードを使用したタイトルで遊んでいます。
 PlayStation、Steamタイトルも扱います。
 使用するハードおよびソフトは個人でご用意願います。

参加希望の方は朝日総合体育館までご連絡下さい
 ☎0254-72-1445

遊び場

vival

10

スポーツ少年団加入前の体験教室

ジュニアスポーツ教室

期日 通年 随時
 *参加を希望される方は
 朝日総合体育館まで
 ご連絡下さい
 (☎0254-72-1445)

会費 無料
 対象 スポ少未加入の児童
 種目 野球 空手 剣道
 少林寺拳法 サッカー
 ミニバレーボール
 ミニバスケットボール



新規団員
募集中!

一般・シニア

01

エアロビクス教室

軽快なリズムに合わせて気軽に始める
ことができる有酸素運動です

日時 通年 金曜 月3回程度
19:30～20:30

会場 村上市総合文化会館 ほか

会費 (1回) 会員500円
ビジター800円

*ヨガマットをご持参ください



02

健康太極拳教室

ゆったりとした呼吸法とゆるやかな動きが
理想的な体内バランスをつくります

日時 ①第1・3木曜(1・2月は第3木曜のみ)
13:30～14:30

②第2木曜
19:00～20:00

会場 ①朝日総合体育館 ほか

②朝日保健センター(予定)

会費 (1回) 会員500円
ビジター800円



曜日が
変わります

03

女性のためのフラ(ダンス)教室

しなやかなハンドモーションとステップは
リラクゼーションなどの効果があります

日時 通年 日曜 月2回
9:30～11:00

会場 村上市総合文化会館

会費 (1回) 会員500円
ビジター800円

*パウスカート貸出しします(要連絡)



04

ベーシック・ヨガ

呼吸を改善し、身体の歪みや癖を改善し
自律神経を整えます

日時 通年 木曜 月3回程度
19:30～20:30

会場 朝日保健センター(予定)

会費 (1回) 会員500円
ビジター800円

*ヨガマットをご持参ください



05

トレーニング機器講習会

朝日総合体育館 2Fトレーニング機器を
使って、インストラクターが指導を行います

日時 当クラブ指導者と予定を合わせて実施
15～30分程度

会費 (1回) 会員500円 ビジター1,000円

*2Fトレーニングルームのご利用は、
トレーニング機器講習会修了者のみです

2025年1～3月まで、2025年春に
高校を卒業される方から
専門・大学生までの特別応援企画開催!

①学生証のご提示で、講習会費500円OFF!
②平日日中の利用が100円OFF!

設置機器

レッグプレス
クランチベンチ
パワーラック
トレーニングベンチ
チン&ディップスジム
エアロバイク、ダンベル
BOSUバランストレーナー ほか



06

にこにこ健康体操

ウォーキングやボール運動等で運動機能の維持向上を目指します

日時 通年 火曜 月3回程度
10:00～11:00
会場 朝日総合体育館ほか
会費 (1回)会員300円
ビジター400円



07

イストレ健康体操

イスに座ってできる体操や脳トレでいつまでも若々しく!

日時 通年 最終火曜 月1回
10:00～11:00
会場 村上市総合文化会館
会費 (1回)会員300円
ビジター400円



08

長寿けんこう倶楽部

送迎付きの健康づくり教室で体も心も元気いっぱい!

日時 6～11月(8月除く) 月2回
10:00～11:15
会場 朝日保健センター(予定)
会費 年間(10回) 4,500円
定員 先着30人

*送迎を希望される方は、お申込みの際乗車場所をお聞きます



09

村上市委託事業 元気アップ教室

全身の体操やレクリエーションで、楽しく体を動かしながら普段の生活に欠かせない筋力をつけましょう

日時 通年 平日の日中 月1回開催
当クラブ指導者と予定を合わせて実施
1時間15分程度
会場 集落集会所(鍵の開閉のみ集落の方がお願いします)
対象 概ね65歳以上
会費 無料

R5年度 実施集落(16集落)

瑞雲 下新保 中新保 布部
高根 黒田 岩沢 薦川 寺尾
猿沢 桧原 板屋越 塩野町
早稲田 大須戸 蒲萄

*1回のお試し開催の集落も含む



岩沢集落の様子

スポーツ協会

1

バドミントン

バドミントンクラブ ウィンズ

初心者の方も、競技経験のある方もどなたでもお気軽にご参加ください

日時 毎週金曜
19:30～21:00
会場 朝日中学校体育館
会費 (1回)200円

*参加希望の方は朝日総合体育館までご連絡ください(☎0254-72-1445)



2

ビーチボール

下越ビーチボール協会・KFC

幅広い年代の方が参加しています
白熱したプレー続出!

日時 毎週火・水曜
19:30～21:30
会場 朝日総合体育館
会費 体験したい方は
火曜日直接お越しください
(1回)100円



出前講座・文化活動など

No.1 出前講座

年代や人数など、ご要望に合わせて
スポーツ・健康・笑顔をお届けします！

時間 1 h程度
会場 学校・集落集会所等で指定場所
内容 レクリエーション、ゲーム、脳トレ等
費用 1 団体5,000円～(要相談)
(企画・指導料、保険料、用具貸出料、交通費込)
*ご希望の日時に対応できない場合がありますのでお早目にお問合せください

<2023年度 実施団体>

朝日地区内小学校・村上東中学校 PTA行事
猿沢保育園 村上いずみ園 朝日長寿大学
特別支援学級交流会 高根区 荃太公民館
仲間町

2024年 2月末現在 述べ32団体 572名参加



No.3 大人の日

愛ランドあさひ会員の
体験講座・交流イベント



No.2 漢字検定

活字離れと言われる昨今、
あなたの「漢字力」は？

期日 2月15日(土)
会場 村上市総合文化会館(予定)
受検級 10級～2級
レベル 10級…小学校1年生修了程度
9級…小学校2年生修了程度
8級…小学校3年生修了程度
7級…小学校4年生修了程度
6級…小学校5年生修了程度
5級…小学校6年生修了程度
4級…中学校在学程度
3級…中学校卒業程度
準2級…高校在学程度
2級…高校卒業・大学・一般程度

*常用漢字が全て読み書き活用できるレベル

受検料 受検級によって異なります

*詳しい募集内容は11月にご案内します(予定)



村上市委託事業

歩こうむらかみ Project

ウォーキングは一番身近で、自分のペースで気軽に
できる健康づくり。日常にウォーキングを取り入れて
楽しく「健幸」づくり始めましょう

期間 始めようと思った時から2025年3月31日まで
*継続の方もお申込みが必要です

ウォーキングの効果①

肥満の予防・解消
ダイエット効果
筋力・基礎代謝アップ

ウォーキングの効果②

高血圧・糖尿病・脂質異常症
腰痛・動脈硬化・肝機能等
様々な症状の改善

ウォーキングの効果③

リラックス効果
認知症予防
交友関係の拡大

▶参加者のアンケートから
ウォーキングの継続により
様々な効果が得られたと
いう意見が多数寄せられて
います。

Let's play sports together.

＼朝日でスポーツしようよ！／

スポーツ協会・スポーツ少年団

〇1 体育協会

朝日地区では9競技が活動しています

対 象 どなたでも

＊朝日地区外の方でも加入できます

会 場 朝日総合体育館ほか

年会費 活動団体ごと

競技種目と主な活動(定期活動を除く)

▶野球	ナイターリーグ
▶ソフトボール	定例会、ナイターリーグ
▶バドミントン	バドミントン親善大会運営
▶ビーチボール	協会長杯、ウィンターカップ 審判講習会など
▶少林寺拳法	スポーツ少年団指導など
▶空手	スポーツ少年団指導など
▶スキー	スキー検定運営
▶グラウンド・ゴルフ	各種大会参加
▶ゲートボール	各種大会参加



〇2 スポーツ少年団

朝日地区では7競技8団体が活動しています

対 象 小学生以上

会 場 朝日総合体育館ほか

年会費 小中学生3,000円(スポーツ安全保険料800円込)

他活動団体ごとの会費

競技種目と活動日

▶ミニバスケットボール	月・水・土
▶サッカー	月・水
▶ミニバレーボール	火・木・土
▶野球	木・土・日
▶少林寺拳法	火・木
▶空手・剣道	金

＊体育協会・スポーツ少年団の
詳しい内容は、朝日総合体育
館までお問合せください
(☎0254-72-1445)



朝日地区体育施設

定期利用団体募集！

朝日総合体育館や朝日地区内の小中学校などで定期的にスポーツしませんか
通年の利用はもちろん、1ヵ月だけなど期間を指定した活動もできます

①

朝日総合体育館に
お問合せ下さい

活動内容とご希望の施設、
利用時間をご連絡下さい

＊ご要望に添えない場合があります。
予めご了承ください

連絡先：朝日総合体育館

☎0254-72-1445

②

朝日総合体育館に
申請書を提出

所定の様式に必要な事項を
ご記入いただき提出！
様式のデータもあるので
直接体育館に行かなくても
メールのやり取りでOK！

＊申請には社会体育団体の申請が
必要な場合があります

③

許可書を受け取って
利用開始！

地区内の小中学校を利用
する時は、朝日総合体育館
で鍵と利用簿を受け取って
下さい



NPO法人 総合型地域スポーツクラブ
愛ランドあさひ
☎0254-72-1445

SPECIAL
THANKS

Our Supporting Members.

\ Special Thanks! /

朝日地区スポーツ振興基金

朝日地区体育協会・スポーツ少年団・愛ランドあさひの共通賛助会員

朝日地区スポーツ振興基金は、ジュニアの健全育成、競技力向上、地域スポーツの振興、健康増進等に幅広く役立てております。

<基金の活用内容>

- ・朝日駅伝大会や構成団体の事業運営経費
- ・優秀競技選手の表彰
- ・指導者の育成等

<団体・事業所賛助会員>

1口 3,000円～

<個人賛助会員>

1口 1,000円～

有効期限は1年です

【事業所】

- (有)ファミリーオートサイトウ ●(株)平山電気商会 ●(株)ホンマ自動車
- 富樫精肉店 ●(株)柳自動車 ●大滝豆腐店 ●石田建築(株)
- (有)共同土建 ●(資)ほんぼ ●本間酒販 ●(株)横井組 ●リエスパワー(株)
- (有)相馬工業 ●遠山政好建築 ●(有)遠山木材 ●相馬電機商会
- 旭電工(株) ●(株)コンゴグリーン ●菅井農園 ●(株)中嶋木材
- (株)朝日工務店 ●(株)協和管工 ●大吉亭 ●小田板金店 ●(有)塩野町石油
- (有)ジャック三春屋 ●三面川ドライブイン
- 秋山自動車整備 ●あさひ歯科医院 ●朝日自動車 ●朝日商工会 ●朝日相互燃料(株)
- 焼肉拉麺 旭屋 ●(有)アド建築設計事務所 ●(有)いわふね新聞社 ●(有)内山スポーツ
- (株)恵比須商会 ●オーケーアルミ ●(株)大滝建材 ●(株)大田電気 ●大田酒店
- (株)大場工務店 ●小田工業 ●(株)丸橋 ●きさらぎ自動車 ●小池酒店 ●(有)公衛社
- (株)斎藤工業 ●(医)佐藤医院 ●(有)佐藤不動産センター ●ヘアサロンさぷり
- (有)サムズオート村上 ●鈴熊商店 ●ピッツァ&バー ストレイトアヘッド ●(株)高建
- (有)高橋組 ●(株)高橋塗装工業所 ●タキ電気 ●たこ正 ●(株)地酒の店たむら
- (株)富樫工務所 ●(株)都市環境緑化 ●中安薬局 ●割烹 鳴海 ●(株)まほろば
- (株)新潟クボタ村上営業所 ●福田道路(株)村上支店 ●村上舗材(株) ●(有)北部衛生社
- Honda Cars 新潟中央村上東店 ●(株)本間建設 ●(京)前田商店 ●(有)丸八建設
- 村上印刷(株) ●村上信用金庫東支店 ●(有)村上総合保険事務所 ●悠遊くらぶ
- (税)村山会計グループ ●(株)山木組 ●ユニウッド(株) ●渡辺生花店

【団体】

- 朝日GGA ●朝日フェニックス ●朝日Max's ●村上ロイヤルズ

NPO法人 総合型地域スポーツクラブ
愛ランドあさひ
Seed(種)・Grow up(育ち)・Flowering(開花)
TEL.(0254)72-1445

朝日地区体育施設使用料

愛ランドあさひは朝日地区体育施設の指定管理を行っております。
ご利用の際は、愛ランドあさひまでお問い合わせください。

施設名	種 類	個人 団体	利用 規模	料金 (1時間)	その他
朝日総合体育館	アリーナ	団体	全面	1,000	定期券がお得です
			半面	500	
		個人	全面	100	
			半面	50	
	照明		全面	500	
			半面	250	
	走路・ギャラリー			100	
	トレーニングルーム			200	
	会議室			200	
朝日球場	野球場(軟式のみ)			700	
朝日多目的 グラウンド	グラウンド	団体	全面	500	
			半面	250	
		個人		100	
	照明(全点灯)		2面	1,600	
			1面	800	
	照明(半点灯)		2面	1,000	
			1面	500	
朝日ゲートボール場	ゲートボール場		1面	100	
朝日山村広場				無料	
長津体育館 高根体育館	アリーナ		全面	500	旧小学校体育館のご利用を希望される方は、朝日総合体育館へ申請書をご提出ください。
			半面	250	
	照明		全面	200	
			半面	100	

- 利用時間には、準備及び後片付けに要する時間も含まれます
- 「団体」とは6人以上とします
- 中学生以下が夜間体育施設を利用する場合は、保護者同伴のもとご利用ください
- トレーニングルームを利用する場合は、事前に講習会の受講が必要となります
また、利用対象は18歳以上となります
- その他、詳しい内容は朝日総合体育館までお問い合わせください

NPO法人 総合型地域スポーツクラブ

愛ランドあさひ

TEL. (0254) 72-1445

mailto:info@i-landasahi.com

【お問い合わせ時間】

午前8時30分～午後9時30分
年末年始(12/29～1/3)を除く

愛ランドあさひへの入会・更新方法

■年会費 有効期限は1年間（4月1日～翌3月31日）

適 用	金額(うちスポーツ安全保険料)	備 考
個人会員	3歳～小学生未満	1,000円（800円）
	小学生～中学生	2,000円（800円）
	高校生～一般	3,000円（1,850円）
	シニア	2,000円（1,200円）
団体会員	上記個人会員より10%引き(1団体10人以上…スポーツサークルや集落単位) 1割引き×人数	
入会申込 更新方法	・入会希望の方は、申込書に必要事項をご記入の上、年会費を添えてお申込みください。 ・10月以降の入会は、上記金額から保険料を差し引いた額の半額となります。(保険料は実費) ・入会時に会員証を発行いたします。会員証は、お申込みから約1週間後にお届けいたします。 2年目以降は、継続手続き後、会員証に貼付する有効期限更新シールを発行いたします。	
会員特典	・愛ランドあさひのすべての事業（教室・イベント等）に会員価格・スポーツ安全保険付きでご参加いただけます。 ・下記の瀬波温泉の旅館・ホテルの入浴割引が受けられます ＊会員証のご提示で100～200円引き ●大津荘 ●瀬波ビューホテル ●大観荘 せなみの湯(平日13:00～15:00 土日祝は要お問合せ) ●ゆ処 そば処 磐舟 ●野天風呂 湯元 龍泉 ・賛助会員の事業所で様々なサービスが受けられます。他割引・特典等は入会時にお知らせします。	

スポーツ安全保険

愛ランドあさひが行う事業と団体活動中、その往復も対象

愛ランドあさひの年会費にはスポーツ安全保険料が含まれています

加入区分	掛金	対象範囲	死亡	後遺障害	入院	通院
中学生以下	800円	愛ランドあさひの事業参加中とその往復、団体活動中	3,000万円	4,500万円	4,000円	1,500円
高校生～一般	1,850円		2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
シニア(65歳以上)	1,200円		600万円	900万円	1,800円	1,000円

愛ランドあさひのサポートスタッフになりませんか

愛ランドあさひの事業の企画や運営、インストラクター・サポートスタッフを募集

- ・小学生対象の運動教室や一般向けの各種教室の受付、運営補助等
- ・集落に出向いた転倒予防教室や介護予防教室の指導（指導者養成講習会も行っています）
- ・小学校の体育授業への指導補助やデモンストレーション、未就学児対象の基礎的な運動指導
- ・あさひスポーツフェスタ、各種スポーツ大会の事業運営

スタッフ謝金もありますので、楽しく健康に活動できます。詳しくはお問合せ下さい。

スポーツ活動や健康づくりのご相談、体育施設のご利用等、お気軽にお問合せください



NPO法人 総合型地域スポーツクラブ
愛ランドあさひ
 Seed(種)・Grow up(育ち)・Flowering(開花)

〒958-0251 新潟県村上市岩沢5681番地 朝日総合体育館内

TEL. (0254) 72-1445
FAX. (0254) 72-6815

website <http://i-landasahi.com>
 mailto: info@i-landasahi.com

【お問い合わせ時間】
 午前8時30分～午後9時30分
 年末年始(12/29～1/3)を除く