



会員募集中 15種目で活動中

若さと健康! 気軽に楽しくスポーツを! 総合型地域スポーツクラブ うみかぜクラブ

生涯にわたって、誰もが、気軽にスポーツを楽しみながら、健康維持・増進と地域の交流を深めることを目的とするクラブです。どなたでもご参加いただけますが、ご入会いただくとお得な会員価格でご参加いただけます。

「人生いつ何が起きるかわからない…。だから、今を楽しく過ごすことが大切。」



永山 洋二さん(76歳 池子在住)
洋子さん(72歳 池子在住)
ご夫婦でうみかぜ会員歴 14年

うみかぜクラブ設立当初からの会員である永山さんご夫妻にお話しを聞かせていただきました。ご夫婦で週に数回、バドミントンをするために逗子アリーナに足を運んでくださっています。あまりにも、軽やかなステップでバドミントンをされているものだから、てっきり学生時代からバドミントンをされているかと思いましたが、奥様の洋子さんは子育てが落ち着いた40歳を過ぎてから、ご主人の洋二さんは退職後、62歳になってから奥様のお誘いでバドミントンを始められたそうです。とっても、お元氣そうに見えるお二人ですが、洋二さんは週に3回透析をしています。洋子さんも以前、脳の病気で倒れ、救急車で運ばれたことがあるそうです。洋二さんは『透析をしていても、こんなにスポーツが楽しめるなんてとても幸せなこと。これからも、体が動く限りうみかぜクラブでバドミントンを続けたい。』洋子さんは『病気をしたり、入院したり、いろいろな事があって、これからも、いつ何が起きるかわからないのが人生。元気に楽しめる今を大事にしたい。』と、おっしゃっていました。対談中、時折お二人がニコニコ笑顔で目を合わせている姿が、心の会話を楽しんでいるようで、お話を聞かせていただいているこちらまで幸せな気持ちになりました。



曜日	時間	場所
水曜日	15:00~ 16:00	逗子アリーナ サブアリーナ



「ZUMBA GOLD® (ズンバゴールド)」!!!!!! 名前だけ聞くと何だか普通のズンバの上をいくパワフルな上級者ズンバのようですが…。違います! そうじゃないのです! 初心者や高齢者にも踊りやすいようにデザインされたプログラムなんです。シンブルな動きと低い強度の動きで構成されて、インストラクターが次の動きを声に出して丁寧に指示を出します。よって「動きについていけない…。」「振付が覚えられない…」なんて、不安は一切ありません。いつ来ても、不安になることなく楽しめる教室なんです。是非一度参加してみてください。ズンバゴールドの魅力にはまってしまいますよ!

会員でない方の参加大歓迎!
この機会にお友達やご家族と
この機会にご参加ください!

うみかぜまつり(無料体験 day)

令和2年2月9日(日)開催 会場:逗子アリーナ
ZUMBA GOLD®・ボッチャ・吹矢・体力テスト・バドミントン・卓球など
時間帯、詳細はお問い合わせください。
申込:直接逗子アリーナにお越しください
室内履きをご持参ください!



スポーツくらじ



ZASA Sports News は、スポーツに関する様々な情報をお届けする逗子市体育協会が発行するスポーツ情報誌で、スポーツ振興くじ助成金の交付を受けて発行しています。

2019年12月



Zushi Amateur Sports Association

発行 公益財団法人逗子市体育協会
〒249-0003 逗子市池子 1-11-1
逗子市立体育館内
TEL 046-870-1296



ジュニアスポーツ教室

申込方法
12月11日(水)16:30~17:00の間、逗子アリーナ第一会議室にて先着順となります。11日以降空きがある場合は逗子アリーナ1階受付にて申込できます。お一人様につき申込書2枚まで可能。申込書1枚につき1教室のみ可能。※中面の申し込み用紙をご利用ください。

avex Dance Box

日程 1月15日~3月18日 水曜日 各全10回
時間 ①16:10~17:10
②17:20~18:20
人数 ①20人
②25人
場所 逗子アリーナ
対象 ①未就学児4~6才
②小学校1~3年生
費用 各10,000円

ステップアップ! 運動基礎教室

日程 1月16日~3月5日 木曜日 全8回
時間 16:30~17:30
人数 40人
場所 逗子アリーナ
対象 小学校1~6年生
費用 4,000円

親子体操

日程 1月16日~3月5日 木曜日 全8回
時間 9:30~10:30
人数 30組
場所 逗子アリーナ
対象 2~4歳児と保護者
費用 5,600円

ジュニアバドミントン(初・中級)

日程 1月18日~2月15日 土曜日 全5回
時間 9:15~10:45
人数 20人
場所 逗子アリーナ
対象 小学校5年生~中学生
費用 4,000円

ジュニアテニス

日程 1月15日~2月12日 水曜日 全5回
時間 17:00~18:00
人数 24人
場所 池子の森自然公園
テニスコート
対象 小学校1~6年生
費用 4,000円

スポーツイベント

クリスマススポーツランド

日程 12月7日(土)
時間 10:00~11:30
人数 70組
場所 逗子アリーナ サブアリーナ
対象 未就学児(2~6歳)とその保護者
費用 大人300円・子ども700円
申込 11月2日(土)9:00から逗子アリーナにて

みんなでクリスマス

日程 12月7日(土)
時間 13:00~15:00
人数 50人
場所 逗子アリーナ サブアリーナ
対象 障がいのある方もみんなで一緒に!
費用 300円
申込 11月2日(土)9:00から逗子アリーナにて



サンタさんと一緒に
体操をしよう!
最後にサンタさんから
プレゼントもあるよ!



サッカー広場(申込:当日会場にて)

日程 12月15日・1月12日・2月9日・3月1日 日曜日
時間 15:00~17:00
場所 池子の森自然公園 400mトラック(12月~2月)・池子の森自然公園野球場大(3月)
対象 どなたでも(幼児~) ※小学2年生以下は保護者と一緒
費用 1人1回につき500円・保護者と一緒の場合...2人1回につき800円
持物 サッカーボール(無くてもOK)

ちょっと時間があるときに、仲間達とボールを蹴って遊びたい、そこに行く誰かいられて一緒にサッカーをしたいなど、もっと気軽に手軽にサッカーを楽しみたいという人達のために、子どもから大人まで、誰でも自由に参加できるのがサッカー広場です。

第67回逗子市内一周駅伝競走大会 令和2年1月12日(日) 6区間(27.6km)

[スタート] 9:00 第一運動公園 [ゴール] 10:30頃 第一運動公園
第1区(2.6km) 第一運動公園~北分署前~JR逗子駅裏~風早橋~久木小学校手前角~妙光寺前~久木神社入口~久木小学校前
第2区(4.2km) 久木小学校前~風早橋~JR逗子駅裏~北分署前~池子駐在所前~神武寺登山口~JR東逗子駅裏
第3区(4.2km) JR東逗子駅裏~沼間陸橋~逗子インター入口~沼間小学校入口~逗子病院前~逗子消防署前
第4区(5.2km) 逗子消防署前~延命寺前~旧八百辰青果前~田越橋~池田通り~新小坪トンネル~マリーン歯科前~小坪コミセン前
第5区(4.4km) 小坪コミセン前~マリーン歯科前~披露山入口~小坪入口~田越橋~旧八百辰青果前~延命寺前~逗子消防署前
第6区(7.0km) 逗子消防署前~逗子インター入口~沼間陸橋~JR東逗子駅裏~池子駐在所前~池子十字路~北分署前~第一運動公園

市内各所で交通規制が実施されます。ご協力をお願いいたします。





2020年に東京オリンピックのセーリング競技 逗子の目の前で開催！

セールと風だけで水面を走ることをセーリングといいます。
穏やかな逗子の海ならではの、自然を生かすスポーツです。



セーリングは、ヨット=セーリング・ボート(Sailing Boat)のセール(帆)に風を受け、流し、スピードを競うスポーツです。広い海を自由自在に走り回り、陸上のスポーツでは味わえない爽快感が得られます。

◆セーリングは、マリンスポーツに適した立地を有する逗子に、まさにふさわしいスポーツです。

一年を通して誰でも楽しめるスポーツですが、自分の判断で安全に帰港するためにはスキルアップが必要で、考え、判断する力が養われます。セーリングは、奥が深いスポーツでハマると抜けられません。

◆海から逗子の街を眺めると、違う景色が見えてくるでしょう。

セーリングは生涯スポーツです。

逗子ヨット協会は、子どもから中高年層まで、市民の方にセーリングの第一歩をご案内します。

●逗子ヨット協会の主な活動●

- ショアミーティング 毎月の定例日にセーリングを楽しむ場
- 市民ヨット教室 5~6月頃開催する入門教室
- 子どもヨット教室 9月に実施、逗子の小学生に向けた教室
- 障がい者ヨット大会 秋に葉山町セーリング協会と共催
- ZASA Sports Games
- 市民ヨットレース 秋に逗子湾で開催
- 逗子市民まつり 10月、市民プールでラジコンヨット体験会開催

【お問合せ】

eメール sasso@aurora.dti.ne.jp
ホームページ <http://zushisasso.com/>



【市民ヨット教室】



【子どもヨット教室】



パーティーや集まりで気をつけたい、あんなことやこんなこと。

①ごちそうが並び中・・・いつでも食べられる物は控えめにしましょう。

オードブルやピザなど、いつでも食べられる物は次の機会にする勇気を！
本当に食べたいものだけを決めて、選んで食べましょう。



これらは
いつでも食べられますよね～

クリスマスケーキやチキン、
おせちやお雑煮など・・・
「その時」しか食べられない
物を優先させましょう。



②オイル少なめ(カロリー少なめ)のサラダや野菜料理を用意しておきましょう。

生野菜たっぷりのサラダも、市販のドレッシングでは高カロリーに。
ノンオイルのドレッシングやポン酢、野菜スティックにはカロリーハーフのマヨネーズを使った味噌マヨネーズやわさびマヨネーズなどで高カロリーになるのを防ぎましょう。



少量だからいいや！なんて気を
抜きがちなドレッシングですが、実
は意外と高カロリーな食品です。
これを機に、手作りドレッシング
に挑戦してみたいいかがですか？



③飲み物は出来るだけカロリーの低い物を

美味しい飲み物は意外と高カロリー。
炭酸水やウーロン茶、ストレートティなど無糖の飲み物を利用して賢くカロリーダウンを！！



食事のおともにお茶、お水で食事の味
をゆっくい味わってみてはいかがですか？
食べ物の味を邪魔しないシンプルな
飲料水がおすすめです！

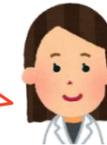


④そうは言っても・・・

気をつけていても、それでもやっぱり普段よりカロリーの摂り過ぎになりやすいものです。
摂り過ぎたカロリーを挽回するために、食べ過ぎたあと一週間くらいは野菜たっぷりでかさ増し、揚げ物や炒め物も控えて「いつもよりカロリー少なめ」を心がけて、体重の増加を防ぎましょう。



毎日、体重計に乗る習慣をつけて
みませんか？食生活や生活習慣の
見直しをするチャンスです。



逗子市福祉部国保健康課より

キ リ ト リ

2019年度 ジュニアスポーツ教室申込書

●avex Dance Box (① ・ ②)

(受講する教室に1つおしてください)

●ステップアップ！運動基礎

●親子体操

●ジュニアバドミントン(初・中級)

●ジュニアテニス

フリガナ氏名 男・女 学校名 小学校 年 年齢 才

住所 TEL () 保護者氏名