

# スポーツ施設利用のクラブ紹介

## 逗子なぎさ(バドミントン)

昭和45年(1970年)市主催のバドミントン教室卒業生で設立された「逗子なぎさ」。  
昭和54年(1979年)日本家庭婦人連盟が設立する前に東京で行われた、全国大会の前身ともいえる大会に出場してBクラスで優勝。同じ年に県家庭婦人連盟第1回団体戦においてAクラスで優勝しました。

その後、全国大会(クラブ対抗の部)において、第5回(1987年)大会をはじめとし、20・22・24・26・29・30・33・35回大会まで9回出場。  
33回と35回大会では見事優勝!

5回と22回大会でも第5位の成績を残し、関東大会にも数回出場しています。

平成23年(2011年)には永年にわたり市の教室や中学校のクラブ活動・うみかぜクラブなどへ指導者の派遣を積極的に行ってきたことにより、県教育委員会から平成23年度県体育功労者表彰(団体の部)をいただきました。



体育協会が主催するバドミントン教室にも指導者を派遣しています。

現在は幅広い年齢層のメンバーが分け隔てなく集い、それぞれの目的を持って汗を流しています。今後もクラブの伝統である「粘り強いプレー」をモットーに活動を続けていきます。

逗子市内で活動するスポーツクラブ・サークルの紹介ページです。この情報を提供することで、スポーツ人口の増加に繋がってほしいという願いを込めて更新して行きます。掲載を希望されるスポーツクラブ・サークルの方は、逗子市体育協会(046-870-1296)までご連絡下さい。多くの申し込みをお待ちしています。

## 未病センター(逗子アリーナ)~有料~

### スポーツ健康相談やってます!

有料で機器を使ってトレーニングできるほか、健康運動指導士等による運動の相談をすることができます。(相談のみは無料です。予約制 046-870-1296 トレーニングルーム)

#### ■トレーニングルーム

【利用時間】8:30~20:45 【受付時間】8:30~20:00(時間厳守)  
【利用対象】中学生以上 ※中学生のみでのご利用は18:30まで  
※保護者同伴・お迎えがある場合、20:45まで利用可能  
【使用料金】1回 市内 300円 市外 600円 (券売機でチケット/回数券を購入)

# スポーツくじ



スポーツは育てることができる。

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申請をして発行しています。

スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

2018年4月



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



## 会員募集中

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。

## 2018年4月から会員以外の方も参加できるようになります!!

### ★入会・参加資格

小学生以上の逗子市に在住・在勤・在学する方及び逗子市周辺に居住する方

### ★種目

バドミントン、卓球、シェイプアップ体操、健康体操、高齢者体カアップ体操、ZUMBA GOLD®、太極拳、アブストレーニング、ノルディックウォーク、テニス、ソフトテニス、社交ダンス、おでかけウォーク

### ★会場

逗子アリーナ、第一運動公園テニスコート、保健センター、池子の森自然公園テニスコート

### ★費用

入会金(1人に付き、団体は1口に付き、入会時のみ必要)  
市内に在住、在勤、在学する方 1,000円 市外の方 2,000円  
年会費(すべてのメニューに会員価格で参加できます。)入会月により割引あり。

一般	シニア	ジュニア	ファミリー	団体(1口)
7,200円	6,000円	3,600円	12,000円	7,200円

\*一般…高校生以上、シニア…65歳以上、ジュニア…小中学生、ファミリー…同一世帯、団体…事業所等

### ★参加費(メニュー参加1回に付き)

会員 100円「ジュニア会員(ファミリー会員の小中学生含む)は無料」  
\*100円券11枚綴りの回数券を逗子アリーナ券売機にて、1,000円で販売します。  
非会員 500円

### ★申込

うみかぜクラブ事務局(逗子アリーナ)にて、随時受け付けています。

# スポーツ教室のご案内

## 逗子アリーナのフィットネス教室

- **姿勢改善 火曜日 16:30~17:20**  
正しい姿勢・美しい姿勢になりたい方、姿勢美人を目指しましょう。
- **体幹エクササイズ 火曜日 18:50~19:30**  
ポテリライン、メタボリック症候群、筋力の衰えが気になる人におすすめの体幹エクササイズです。
- **骨盤コンディショニング 火曜日 19:40~20:20**  
骨盤の歪みを調整し、骨盤を支えているインナーマッスルを無理なく鍛えます。
- **ZUMBA® 水曜日 9:00~9:50**  
中南米のサルサやメレンゲの音楽に合わせて行うダンスエクササイズ。脂肪燃焼が高く汗を沢山かいて、体を動かすプログラムです。
- **ヨガ 水曜日 10:00~10:50**  
呼吸に合わせて、ゆっくりと行うことで筋肉がしっかりと伸び血液の循環がよくなります。
- **ソフトヨガ 金曜日 9:00~9:50**  
ミニボールを使いながら、呼吸法とポーズで精神統一をします。
- **キックエアロ 金曜日 10:00~10:50**  
キックボクシングの動作を取り入れ、ストレス発散に効果的です。
- **朝いちソフトヨガ 土曜日 8:50~9:40**  
呼吸に合わせて、ゆっくりと行うことで筋肉がしっかりと伸び血液の循環がよくなり、一週間の疲れが癒されます！
- **EZ DO DANCERCIZE 土曜日 9:50~10:50**  
ヒット曲に合わせて踊るダンスサイズ。短時間で楽しく効果的にエクササイズできます。
- **筋力アップ&チェアストレッチ 金曜日 13:30~14:30**  
(対象：55才以上) イスに座って出来る運動です。
- **夜のピラティス 第1・3木曜日 18:50~19:30**  
筋肉の正しい動かし方を知り筋肉を「鍛える」だけでなく「癒し」「正す」ためのコンディショニング。
- **リラックス・ストレッチ 第1・3木曜日 19:40~20:20**  
疲れた体をリフレッシュするプログラムです。

※上記 12 種目のご利用方法…券売機で、フィットネス共通利用券を購入してください。  
ビクター：1 回 500 円 回数券：4,000 円(10 枚綴り)

## こどもの教室

- **ジュニア陸上 4/21~7/14 の内8日間 土曜日 9:00~11:00**  
会場：池子の森自然公園 400mトラックほか 対象：小学校 4~6 年生 定員：50 名 費用：2,000 円
- **ジュニア卓球 5/10~6/28 木曜日 8日間 16:30~18:00**  
会場：逗子アリーナ 対象：小学校 4~6 年生 定員：40 名 費用：2,000 円
- **ジュニアバドミントン 5/8~6/26 火曜日 8日間 16:30~18:00**  
会場：逗子アリーナ 対象：小学校 4~6 年生 定員：30 名 費用：2,000 円
- **avex Dance Box 4/18~ 水曜日**  
会場：逗子アリーナ 費用：①③全 10 日間 10,000 円 ②④全 30 日間 30,000 円  
対象：①②未就学児 4~6 才 16:10~17:10 ③④小学校 1~3 年生 17:20~18:20 定員：①②③10 名 ④15 名
- **親子体操 5/10~6/28 木曜日 8日間**  
会場：逗子アリーナ 対象：2~4 歳児と保護者 定員：20 組 費用：5,600 円
- **苦手な種目にチャレンジ 5/10~6/28 木曜日 8日間 16:30~17:30**  
会場：逗子アリーナ 対象：小学校 1~6 年生 定員：40 名 費用：4,000 円
- **かけっこ 5/11~6/8 金曜日 5日間 ①16:00~17:00 ②17:10~18:10**  
会場：池子の森自然公園 400mトラック 対象：小学校 1~3 年生 定員：各 40 名 費用：各 4,000 円
- **ジュニアテニス 5/9~6/6 水曜日 5日間**  
会場：池子の森自然公園テニスコート 費用：各 4,000 円  
対象：●小学生 1~3 年生 16:00~17:00 定員 24 名 ●小学校 4~6 年生 17:00~18:00 定員 24 名

※上記 8 種目は 4/11(水) 16 時から逗子アリーナ第 1 会議室にて一斉申し込みとなります。  
※申し込みは全て先着順となります。12 日以降、空きがある場合は逗子アリーナ 1 階受付で申し込みできます。  
※一人につき申込書 2 枚まで可能。1 枚の申込書につき 1 教室のみ申し込み可能。  
※申し込み時に参加費をお支払いください。

## おとなの教室

- **電太健康和太鼓教室 6/7~7/5 木曜日 5日間 ①11:00~12:30 ②14:00~15:30**  
会場：逗子アリーナ 対象：60 才以上 定員：各 10 名 参加費：各 3,000 円 申込：5/2~
- **テニス 4/30、5/3~5/6 5日間 10:00~12:00**  
会場：第一運動公園テニスコート 対象：18 才以上 定員：30 名 参加費：2,500 円 申込：4/4~
- **ヨット 5/19、5/27 2日間 19日 9:00~13:30 27日 9:00~16:30**  
会場：逗子アリーナ、逗子海岸 対象：中学生~シニア 定員：20 名 費用：5,000 円 申込：5/2~5/15
- **土曜テニス 第 1・3 土曜日 9:00~12:00**  
会場：会場：第一運動公園テニスコート 対象：18 才以上 定員：20 名 費用：1 回 500 円 申込：当日会場へ

# からだにちょっと良いこと(運動編)

「今年こそは！生活習慣を改善する」と思いつつ、なかなか思い通りにいかなかった経験はありませんか？  
毎日の生活の中でできる運動が身近にたくさんあるのです！気楽な気持ちで「まずは」始めてみませんか？

## エスカレーターやエレベーターを使わない習慣を！<sup>POINT!</sup>

積極的に階段を選ぶことで下半身の筋肉量は増やせるのです。階段を使う生活を 3 カ月間続けることができれば、下半身の筋肉が強化され、脂肪が燃焼しやすい体になるでしょう。

## 気分転換にウォーキング！<sup>POINT!</sup>

ウォーキングには、肥満による高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病の予防、自律神経の機能改善、ストレス解消、脚・腕・体幹の筋肉や骨量の増強など大きな健康効果もあると言われています。

無理はせず、体調を考えながら、できることから始めてみましょう♪

# セルフチェック！

## 生活習慣病危険度チェック<sup>CHECK!</sup>

- ・1. 仕事が忙しく、外食が多い
- ・2. 毎日、ジュースを 1 缶 (350ml) 以上飲んでいる。または、おやつに甘いものは欠かせないタイプ
- ・3. 毎日、日本酒 2 合以上 (ビールなら大ビン 1 本以上) 飲んでいる
- ・4. 朝食を抜きにすることが多い
- ・5. 夜のおやつ、または夜食をとるのが習慣になっている
- ・6. 「最近ストレスがたまっているなあ」と感じる
- ・7. 1 日 1 時間以上歩かない。自分でも運動不足だと思っている
- ・8. たばこを吸う

## ● チェック 1~3 の解説 <sup>確認!</sup>

外食は脂肪を多く含む高カロリーのものが多いため、肥満を招きやすいといわれています。特にファーストフード類、揚げ物などに注意しましょう。糖分やアルコールも摂り過ぎると肥満のもとになります。また、血液中に糖分が溜り過ぎると「糖尿病」の原因にも…。砂糖は 1 日 20g くらいまでが適当とされていますが、缶ジュースによっては、1 缶でそれ以上というものもあります。甘いお菓子なども同様に注意しましょう。

アルコールは、チェック欄にある通り、1 日に日本酒で 2 合くらいまでが健康な飲酒の量です。

## ● チェック 4、5 の解説 <sup>確認!</sup>

「肥満解消には食べなければいいだろう」なんて、朝食を抜いたりするのは厳禁です。夜食として食べた甘いものは寝ているうちに脂肪に変わってしまうのに対し、朝食を抜いても脂肪が減ることはないようです。

これは実験などでも証明されています！

## ● チェック 6~8 の解説 <sup>確認!</sup>

普段は脂肪細胞内に貯えられている中性脂肪は、ストレスを感じて心拍数が上がることにより、血液中に放出されます。この繰り返しによって血液中の中性脂肪の量が増え、動脈硬化などを引き起こす可能性があります。適度な運動は肥満解消だけでなく、ストレス解消にも効果があります。最後のたばこも動脈硬化などを引き起こす危険因子です。肥満していて血液中に中性脂肪が多い人が喫煙すると、さらに危険が増すという説もあります。