SINCE 2006.10

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（ずし）

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。

会員募集中

大注目の教室

参加費（１回）：会員…100 円・非会員…500 円

太極拳

曜日	時間	場所
金	13:30～15:00	逗子アリーナ

やわらかくゆったりとした動きが特徴の太極拳。筋力や心肺機能の強化、バランス機能の向上をはじめ、新陳代謝をアップさせ、肩こり、冷え性、腰痛の改善などにも期待できると言われています。難しい動きや激しい動作がないため体を動かすことに慣れていない人でも比較的行いやすい運動です。

7月▸6・13・20・27
8月▸10・24・31
9月▸7・14・21・28
１０月以降も開催しております。

ZUMBA GOLD®

曜日	時間	場所
水	15:00～16:00	逗子アリーナ

平成３０年度より新メニューとして加わりました「ZUMBA GOLD®」。

アクティブアダルト（活動的に行動する中高年者の方）、フィットネス初心者、ダンス初心者などを対象としたプログラムです。動きのトランジション（切り替え）がステップとして含まれているので、急な方向転換が無く、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にも分かり易くできています。

7月▸4・11・18・25
8月▸1・8・15・22・29
9月▸5・12・19・26
１０月以降も開催しております。

スポーツくじ

toto FOR ALL SPORTS OF JAPAN　BIG

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交付を受けて発行しています。

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７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

ZASA Sports News

Zushi Amateur Sports Association

Vol. 2

ジュニアスポーツ教室

申込方法
7月１１日(水)16:00～16:30 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。

ジュニア水泳教室「初心者コース」

日程　①7月２３日(月)～３１日(火)
　　②8月１日(水)～9日(木)
　　土・日曜日を除く　全7回
時間　9:30～11:30
人数　各６０人
場所　①沼間小学校プール
　　②小坪飯島公園プール
対象　泳力２５m未満の小学校４～６年生
費用　各2，０００円

ジュニア水泳教室「中級者コース」

日程　7月２３日(月)～３１日(火)
　　土・日曜日を除く　全7回
時間　15:00～17:00
人数　４０人
場所　沼間小学校プール
対象　泳力２５m以上の小学校１年生～中学校３年生
費用　２，０００円

夏特訓教室　跳び箱&マット教室

日程　7月２８日(土)・２９日(日)　２日間
時間　①9:30～10:30
　　②11:00～12:00
人数　各１０人
場所　逗子アリーナ
対象　①年中～小学校２年生
　　②小学校１年生～３年生
費用　各1，０００円

ジュニアヨット教室

日程　9月8日(土)　予備日　9月9日(日)
時間　①9:30～12:00
　　②13:00～15:30
人数　各１０人
場所　第一運動公園プール
対象　小学生
費用　各2，０００円

ジュニアテニス教室

日程　8月１日(水)～4日(土)　4日間
時間　平日　9:00～11:00
　　土曜日 8:00～10:00
人数　６０人
場所　第一運動公園テニスコート
対象　小学校３年生～高校生
費用　２，０００円

ジュニアウインドサーフィン教室

日程　①7月３１日(火)　②8月　1日(水)
　　③8月　2日(木)　④8月　3日(金)
　　⑤8月　6日(月)
時間　10:00～13:00
人数　各１５人
場所　逗子海岸
対象　小学生
費用　各2，０００円

夏特訓教室　鉄棒&マット教室

日程　8月２５日(土)・２６日(日)　２日間
時間　①9:30～10:30
　　②11:00～12:00
人数　各１０人
場所　逗子アリーナ
対象　①年中～小学校２年生
　　②小学校１年生～３年生
費用　各1，０００円

おとなのスポーツ教室・イベント等

薬膳＆ストレッチ教室

日程　8月１９日(日)
時間　10:00～12:00
人数　２０人
場所　逗子アリーナ　第一会議室
対象　１８才以上
費用　1，０００円
申込　8月１日(水)
　　逗子アリーナ１階受付
講師　中医薬膳営養師　aco

メッセージ
「日本の暑さと湿気…みなさんどう乗り越えますか？？
体がダルい、食欲がわかない、やる気が出ない、体が熱い、夜寝られない…こんな夏バテの症状に悩まされないよう、日頃の食事でケアしましょう！
スーパーで買える食材でできる簡単な薬膳をご紹介します♪」

おとなのバドミントン教室

日程　9月7日(金)～１０月２６日(金)
　　金曜日　８日間
時間　9:00～11:00
人数　４０人
場所　逗子アリーナ
対象　２０才以上
費用　4，０００円
申込　8月１日(水)
　　逗子アリーナ１階受付

スポーツ推進委員の紹介

スポーツ推進委員（スポ推）って、なあに？

スポーツ基本法第 32 条に基づき、教育委員会の規則で定めた、スポーツの推進の為の事業の実施に係る連絡調整及び住民に対するスポーツの実技の指導、その他スポーツに関する指導及び助言を行う非常勤職員です。

スポーツ基本法と逗子市スポーツ推進委員規則に基づき逗子市教育委員会から委嘱されます。市内８地域体育会から推薦された 60 名で活動しています。

どんなことをやっているの？

自主事業・主管事業を実施

開始前の打ち合わせ

オリエンテーリング
今年は 12 月９日（日）に行います。ご参加ください。

コースの安全指導

体力テスト会
今年は 10 月８日（月･祝）に行います。ご自分の体力をチェックしてみませんか？

救急救命講習
自分達のスキルアップも行っています。

もちろん地元の運動会も手伝っています。　（今後の各地域の予定）
山の根：9/23、小坪：9/30、池子：10/6、東逗子・久木：10/7、逗子：10/20　（終了しましたが、桜山 5/20、新宿 6/17）

スポーツの祭典

ボッチャ風景

ボッチャの普及に力を入れています。ご希望の所に伺って指導も致します。

スポーツの指導

市民まつり

ペタンク風景

今年は市民まつりとスポーツの祭典を10月21日（日）に同時開催します。ご参加ください。

クリーン作戦にも協力

水分足りてますか？

汗ばむ季節はこまめな水分補給が欠かせません。

今回は、これからやってくる暑い夏を乗り切るための水分補給についてお伝えしたいと思います。

「のどが渇いた…。」と、感じた時には、既に脱水が始まっていると言われています。のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

どうしてこまめな水分補給が必要なの？

１回の水分摂取で胃が吸収できる量は 200～250ml と言われているので、のどが渇いたからといってガブガブ飲んでも上手く吸収できません。寝起きや就寝時、食事中、食間に 200ml 程ずつ摂取することで、１日の最低必要量（下記参照）摂取できます。特に高齢の方は、のどの渇きを感じにくいので定期的な水分摂取が望まれます。発汗の多い運動前後や入浴前後にも摂るようにしましょう！

セルフチェック！

- □1. エアコンの効いた場所によくいる。
- □2. 濃い味つけの料理を好んで食べている。
- □3. 喉が渇いたときはコーヒーをよく飲む。
- □4. 外出中はトイレが面倒なので水分摂取を控えている。
- □5. ダイエット中なので、水分摂取を控えている。
- □6. 夕飯時はアルコール飲料を食事と一緒に摂取している。
- □7. 入浴後はビールが欠かせない。
- □8. トイレに起きたくないので、就寝前は水分を控えている。
- □9. 朝起きるといつも喉がカラカラに渇いている。

上記の項目に一つでも☑がついた方は、隠れ脱水症状に要注意！

１日を通して水分を小まめに摂取することが脱水症を遠ざけます。のどが渇いていなくてもお茶や水を飲み、運動時などたくさん汗をかく場合はスポーツ飲料で水分と一緒に塩分も補給を。

１日にどれだけの水分が必要か、把握しておきましょう！

１日の必要水分量計算式

- 乳児（１歳未満）　120ml×（体重）kg＝（　　）ml
- 幼児（１歳～６歳）　90ml×（体重）kg＝（　　）ml
- 成人　50ml×（体重）kg＝（　　）ml

例：①5 歳の幼児で体重が 15 kgの場合
90ml×15 kg＝1350ml
②60 歳の成人で体重が 56 kgの場合
50ml×56 kg＝2800ml

※ただし、食事の水分量を含む

スポーツドリンクを手作りしてみよう！

- スポーツドリンクの消費量が多くて困る…。
- 体調が悪くてスポーツドリンクを買いに行くことができない…。

などなど…。

そんな方におすすめ！

スポーツドリンクがすごく簡単に手作りできちゃうのです！

作り方は右の絵を参考にしてください。

氷を入れて冷た～くしたり、砂糖をハチミツにチェンジしてみたり、オリジナルスポーツドリンクを作ってみても良いですね。