



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  
**うすかぜクラブ**

**会員募集中**  
15種目で活動中

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。

**新メニューの紹介**

参加費(1回): 会員...100円・非会員...500円

**健康筆習い**

曜日	時間	場所
第2・4 火曜日	13:30~15:00	逗子アリーナ 第一会議室

- ・筆ペンを使った習字です。(先ずは、名前を綺麗に書けるように)
- ・筆ペン(ぺんてるの中字用位の物)をご持参ください。
- ・寺院で御朱印を担当されていた方が講師です。

『書くって楽しい!』  
とっていただける  
教室です。美しく書  
くコツを一緒に習  
得しましょう。



4月▶9・23 5月▶14・28  
6月▶11・25 7月▶9・23  
8月▶13・27 9月▶10・24  
10月以降も開催しております。

**Jr.バドミントン・卓球**

曜日	時間	場所
水	16:30~18:30	逗子アリーナ

- ・一度にバドミントンと卓球が楽しめます。
- ・小中学生及び小中学生と一緒に参加される方のみ。
- ・経験豊富な指導者が親切丁寧にお教えします。
- ・ジュニア会員は年会費のみで参加できます。

4月▶3・10・17・24  
5月▶8・15・22・29  
6月▶5・12・19・26  
7月以降も開催しております。

今年度から『日曜・祝日メニュー(年10回程度)』  
や『手芸教室(偶数月に1回。年6回程度)』など、  
新メニューを増設いたしました。皆様がより一層楽し  
めるようなイベントや教室を企画開催していき  
ます。  
詳しくは046-870-1296までお問い合わせ  
ください。

**スポーツくらじ**



**BIG**

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。

2019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

**ジュニアスポーツ教室**

申込方法  
4月10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。10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	ステップアップ!運動基礎教室	親子体操
日程 5月8日~7月10日 水曜日 各10日間 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	日程 5月9日~6月27日 木曜日 8日間 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	日程 5月9日~6月27日 木曜日 8日間 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
ジュニア陸上	かけっこ	ジュニアテニス
日程 4月20日~7月27日の内8日間 土曜日 時間 9:00~11:00 人数 50人 場所 池子の森自然公園400mトラックほか 対象 小学校4~6年生 費用 2,500円	日程 5月10日~6月4日(5月24日を除く) 金曜日 5日間 時間 ①16:00~17:00 ②17:10~18:10 人数 各40人 場所 池子の森自然公園400mトラック 対象 小学校1~3年生 費用 4,000円	日程 5月8日~6月5日 水曜日 5日間 時間 ①16:00~17:00 ②17:00~18:00 人数 各24人 場所 池子の森自然公園テニスコート 対象 ①小学校1~3年生 ②小学校4~6年生 費用 4,000円
フラッグフットボール	ジュニアバドミントン	ジュニア卓球
日程 5月7日~6月4日 土曜日 5日間 時間 17:00~18:00 人数 24人 場所 池子の森自然公園400mトラック 対象 小学校4~5年生 費用 4,000円	日程 5月7日~6月25日 火曜日 8日間 時間 16:30~18:00 人数 30人 場所 逗子アリーナ 対象 小学校4~6年生 費用 2,500円	日程 5月9日~6月27日 木曜日 8日間 時間 16:30~18:00 人数 40人 場所 逗子アリーナ 対象 小学校4~6年生 費用 2,500円

**スポーツイベント&おとなの教室**

**ラグビー体験会(当日参加OK)**

日程 4月14日 日曜日  
時間 9:00~13:00  
場所 池子の森自然公園 野球場大  
対象 幼児(3歳から)・小学生  
費用 無料  
問合せ・申込 zushi.hayama.rugby.school@gmail.com  
090-5819-3257

ラグビーワールドカップ2019日本大会に向けて盛り上がりましょう!!「大きい子も小さい子も。足が速い子も遅い子も。女の子も男の子も。どんな子でも。ラグビーはだれでも楽しいスポーツです。」

**みんなでスポーツ(当日参加OK・一部事前申込)**

日程 5月3日 金曜日(祝日)  
時間 10:00~15:00  
場所 逗子アリーナ  
対象 どなたでも  
費用 無料(一部材料費実費あり)  
問合せ 046-870-1296

●ゴールデンウィーク5/3は逗子アリーナ『みんなでスポーツ体験!!』をしよう。障がいのある方も、そうでない方も子どもから大人までだれでも参加でき、たくさん身体を動かせる1日です!内容:鬼ごっこのような「タグラグビー」、パラリンピック種目でボールの中の鈴の音を頼りに行う「ゴールボール」、そして「ポッチャ」。「バットボールボウリング」的入れ」等を自由に体験。また、親子で楽しく身体を動かす「親子体操」や「みんなで歌おう♪」「ハバーリウム」事前申込【材料費実費】等の体験も行います。詳細は体育協会HP、チラシ、直接お問い合わせください。

**サッカー広場(申込:当日会場にて)**

日程 4月14日・5月5日・6月2日(7月以降も開催) 日曜日  
時間 15:00~17:00  
場所 池子の森自然公園野球場大(4月)・池子の森自然公園400mトラック(5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、そこに行くか誰か来ていると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、誰でも自由に楽しめるサッカー広場を開設します。

**おとなのテニス教室(申込:4/3~逗子アリーナにて)**

日程 テニス 4/29、5/3~5/6 5日間  
時間 10:00~12:00  
人数 30人  
場所 第一運動公園テニスコート  
対象 18歳以上  
費用 2,500円

# 逗子サッカー協会からのお知らせ

逗子サッカー協会は 1969 年に創設され、今年 50 周年を迎えます。サッカーの競技人口は、1993 年の Jリーグ開幕や 2002 年の W 杯日本開催などがきっかけとなって、少しずつですが増えてきています。現在の活動は、小学生対象の事業が中心で、ジュニアユース世代（中学生）以上は市外で活動する者も多いため、十分に手が行き届いているとは言えません。



- 小学生のチーム**
- ※逗子リトルサッカークラブ
  - ※ALL Z
  - ※逗子少年サッカークラブ
  - ※小坪少年サッカークラブ(GAROTO)

市内には小学生を対象とした 4 チームがあります。近隣のチームを招待して公式戦を行っていて、池子の森グラウンドが利用できるようになって、これまで以上に大会を開催するようになりました。

池子の森グラウンドは、成人の大会も開催できますので、シニア（35 歳以上）、マスターズ（48 歳以上）、レディース、それぞれの大会を春と秋に開催しています。これからは、各種大会を開催するばかりではなく、『親子サッカーフェスティバル』や『サッカー広場(表面下段参照)』など、誰でも参加できる環境づくりを行って、生涯スポーツとしてのサッカーを育てていこうと考えています。



親子サッカーフェスティバル

# 逗子アリーナ フィットネス教室のご案内

<b>①骨盤体操</b> 4月2日(火)～ 第1・3・5火曜日 13:45～14:35	<b>②姿勢改善</b> 4月2日(火)～ 第1・3・5火曜日 14:45～15:35	<b>③夜のダンス</b> 4月2日(火)～ 第1・3火曜日 18:50～19:30	<b>④夜のストレッチ</b> 4月2日(火)～ 第1・3火曜日 19:40～20:20
<b>⑤ZUMBA®</b> 4月3日(水)～ 毎週水曜日 9:00～9:50	<b>⑥水曜ヨガ</b> 4月3日(水)～ 毎週水曜日 10:00～10:50	<b>⑦ピラティス</b> 4月10日(水)～ 第2・4水曜日 14:45～15:35	<b>⑧朝いちソフトヨガ</b> 4月6日(土)～ 毎週土曜日 8:50～9:40
<b>⑨EZ DO DANCERCIZE</b> 4月6日(土)～ 毎週土曜日 9:50～10:40	<b>⑩ソフトヨガ</b> 4月5日(金)～ 毎週金曜日 9:00～9:50	<b>⑪キックエアロ</b> 4月5日(金)～ 毎週金曜日 10:00～10:50	<b>⑫筋力&amp;チェアストレッチ</b> 4月5日(金)～ 毎週金曜日 13:45～14:45
<b>⑬ソング&amp;ストレッチ</b> 4月26日(金)～ 毎月第4金曜日 11:10～12:40	場 所：逗子アリーナ 対 象：①～⑩16歳以上 ⑫・⑬ 55歳以上 持ち物：ヨガマット又は大きめのバスタオル(①・②・④・⑥・⑦・⑧・⑩)・室内シューズ(③・⑤・⑨・⑪) 費 用：500円(回数券10枚綴り4,000円) 申 込：当日会場へ 問合せ：逗子アリーナ(046-870-1296)へ ※共通祝日、年末年始は休講。また施設の都合でお休みになる場合があります。		

# 春ですし…動きませんか？

運動しないと！という義務感から始める運動は続きにくいもの。

ナッジ (nudge) ※ というちょっとしたきっかけづくりがおすすめです。

※ ナッジ (nudge) …「そっと後押しする」

「続かない人」は、「沢山チャレンジをしている人」でもあります。自分を褒めて伸ばしましょう。

例えば、

## 1 デフォルト (初期設定)

玄関にお気に入りのスニーカーやリュックを用意。



## 2 モニタリング

ノートやウェアラブル(電子機器)に自分の頑張りを記録。



## 3 インセンティブ (動機づけ)

3回続いたらカフェ、10回続いたらご褒美ランチなど、自分の頑張りに応じ、自分へご褒美を。



## 4 サスティナブル (持続性)

自分の気分や体調、都合などに合わせられる流動性や選択肢のある運動メニューを作成。



# 子どももまだ小さいし、なかなか自分の時間ができにくい方へ～私の場合

## 1 ウォーキング

子どもをベビーカーに乗せて、ほぼ毎日、買い物に行っていました。ベビーカーの下にはスーパーの買い物の荷物。産後の運動、体力回復、気分転換、楽しみ、子どもの生活リズムづくり、日光浴などが目的で、わざと買い物を日々、分散して行っていたのですが、街中で、よく宅配サービスの勧誘をされました。業者さんの無駄な勧誘業務を増やしてしまいました。体重が、ほぼ産前に戻ってからは、1人の時間がとれれば、10分でもウォーキングからジョギングにシフトして続けていました。

## 2 DVD で体操

貧乏性なので、「買ったなら、元を取らないと！」と続きやすいタイプ。

当時流行っていた運動のDVDを1枚購入し、子どもの昼寝のタイミングで、家中のカーテンを閉めてやっていました。

動くことで、結構ストレス発散になります。5分からでもいいので、ぜひ、やってみてください。



逗子市国保健康課 佐藤さん

キ リ ト

## 2019年度 ジュニアスポーツ教室申込書

(受講する種目に1つ〇してください)

未就学児： 親子体操 ・ avex Dance Box

低学年： avex Dance Box ・ ステップアップ!運動基礎 ・ かけっこ ・ テニス

高学年： ステップアップ!運動基礎 ・ テニス ・ ジュニア陸上 ・ ジュニアバドミントン ・ ジュニア卓球

小学4～5年： フラッグフット

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 \_\_\_\_\_