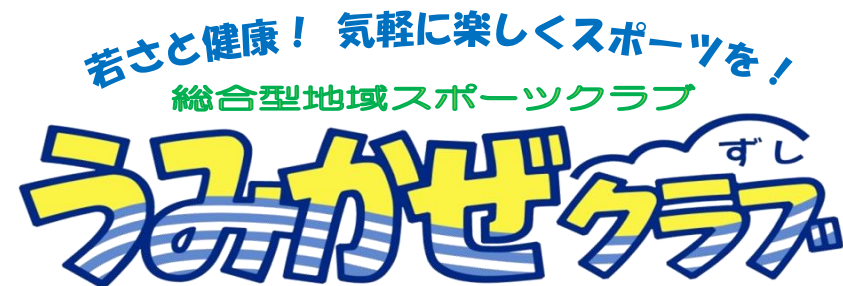




会員募集中 15 種目で活動中



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。

うみかぜクラブの



夏休み特別企画

ペーパークラフト・タイルクラフト

日時	場所
8月7日(水) 10:00~12:00	逗子アリーナ 第一会議室

費用：ペーパークラフト
会員…100 円 非会員…500 円
タイルクラフト
会員…500 円 非会員…1,000 円
定員：各 25 人
申込：7月9日(火)～ 逗子アリーナ1 階受付

お一人様でも、親子でも、お友達と一緒にでも、どなたでも楽しめます！
夏休みの工作の宿題にも最適！



10月・12月・2月も手芸教室を開催します。
ご参加お待ちしております。

★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、社交ダンス、アブストレーニング、高齢者体カアップ体操、ZUMBA GOLD®、ソフトテニス、テニス、おでかけウォーク、ノルディックウォーク、太極拳、健康筆習い(習字)、手芸 etc.
※ジュニアバドミントン・卓球教室も毎週水曜日 16:30 から開催

★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。

2019 年 7 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

7月10日(水)と11日(木)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。開始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。 *申込開始日のお間違えがないようご注意ください。

★夏特訓教室 跳び箱&マット教室

日程 7月27日(土)・28日(日) 2日間
時間 ①9:30~10:30
②11:00~12:00
人数 各 12 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

申込
7/10~



★夏特訓教室 鉄棒&マット教室

日程 8月24日(土)・25日(日) 2日間
時間 ①9:30~10:30
②11:00~12:00
人数 各 12 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

申込
7/10~



ジュニアテニス教室

日程 8月1日(木)~4日(日) 4日間
時間 平日 9:00~11:00
土・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 2,500 円

申込
7/10~

ジュニアヨット教室

日程 9月7日(土) 予備日 9月8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 2,500 円

申込
7/10~

ジュニアウインドサーフィン教室

日程 ①8月5日(月) ②8月6日(火) ③8月7日(水)
④8月8日(木) ⑤8月9日(金)
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 2,500 円

申込
7/11~

ジュニア水泳教室「初心者コース」

日程 ①7月22日(月)~30日(火)
②8月1日(木)~9日(金)
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2.5m未満の小学校4年生~6年生
費用 各 2,500 円

申込
7/11~



ジュニア水泳教室「中級者コース」

日程 7月22日(月)~30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2.5m以上の小学校1年生~中学校3年生
費用 2,500 円

申込
7/11~



スポーツイベント&おとなの教室

おとなのバドミントン教室

日程 9月13日(金)~11月1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 4,500 円
申込 8月2日(金)~ 逗子アリーナ1 階受付

電太健康和太鼓教室

日程 8月22日(木)~10月17日(木)
木曜日 9日間
時間 ①12:00~13:00 ②13:15~14:15
人数 各 16 人 ※②は発表会に向けて取り組みます。
場所 逗子アリーナ 第一会議室
対象 18才以上
費用 9,000 円
申込 7月19日(金)~ 逗子アリーナ1 階受付

みんなで踊ろう東京五輪音頭

日程 8月12日(月・祝)
時間 13:00~16:00
場所 逗子アリーナ
対象 どなたでも
費用 無料※縁日のゲーム等は有料
問合せ 逗子市民協働部オリンピック・パラリンピック担当
046-873-1111(代)
E-mail: Oly-para@city.zushi.lg.jp

スポーツくらぶ

totoo
FOR ALL SPORTS OF JAPAN

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交付を受けて発行しています。

サッカー広場(申込：当日会場にて)

日程 7月28日・8月25日(9月以降も開催) 日曜日 15:00~17:00
場所 池子の森自然公園 400mトラック
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、そこに行くとか誰かしら来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サッカー広場を開場します。

~ようこそスペインセーリングチーム~
逗子で事前キャンプを行っている
スペインセーリングチームと盆踊り
で交流します。縁日やお神輿、逗子
アリーナが一日お祭り会場に。



ダンスパフォーマンスグループ「EMPTY KRAFT」が
一緒に盛り上げます。

逗子市のスポーツ団体の紹介

逗子葉山ラグビースクールは、2011年10月に生まれました。現在、日本には419のスクールが活動しており、神奈川県では20のスクールで約3,000人の幼児から中学生がラグビーを楽しんでいます。逗子葉山ラグビースクールの主旨は、あくまでもラグビーフットボールの競技技術を教えることは主眼ではなく、ラグビーフットボールというスポーツを通じて、子どもたちの心身の健全な育成と協調性の発達を図ることにあります。スクールの歴史はまだ浅いですが、ラグビーフットボールというスポーツを通じて、「次世代を担う人材を育て、地域の活性化に貢献できれば」という思いで活動しています。



★2018年度 大会成績★

★ミニラグビー神奈川県大会ブロック

3年の部…優勝
4年の部…優勝

★鎌倉ビーチラグビー大会

3年の部…準優勝
4年の部…優勝

★湘南カッブ

幼稚園の部…優勝
1年の部…優勝

★厚木新春タグラグビー大会チャレンジの部 フットナメント

1年の部…優勝

★神奈川県小学生セvens大会

4年の部…優勝



ラグビーは一人ひとりの「個性」が輝くスポーツ

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。きみにぴったりのポジションがきっとある。ラグビーはだれでも楽しいスポーツです。

ラグビーワールドカップ 2019 日本大会

2019年9月20日～2019年11月2日の期間で、ラグビーワールドカップ2019日本大会が日本各地で開催されます。ラグビーワールドカップは、世界3大スポーツイベントの一つです（残りの二つはオリンピックとサッカーワールドカップ）。4年に一度開催される世界最高峰のラグビーを是非この機会にご覧いただければと思います。

【スクール生募集】

幼児(3歳から)・小学生(5年生まで)

【お問合せ・体験申込】

E-mail: zushi.hayama.rugby.school@gmail.com



ZUSHI ★ HAYAMA
RUGBY SCHOOL



日頃からの熱中症・予防

1. 暑さを避ける

エアコンや換気による室温調整

窓を開け、通気をよくする。
扇風機などを利用

目につくところに
温度計、湿度計を置く

エアコン室温設定温度≠室温ではない
室温28℃前後、湿度60%以下が目安

気温が体温を超える時は、特に注意が必要。
冷房の併用を。



2. こまめな水分補給としっかり3度の食事をとる

食事で1L



飲水で1.2L (150mlで8杯)



カフェインを含まない
麦茶や水がおすすめ。
(経口補水液の作り方は裏面)



運動・作業の前後の体重差が汗をかいた量の目安になります。日ごろから体重を計り、汗の量の確認を。



食事で夏バテ予防

そうめんだけ、おにぎりだけ・糖質に偏った食事では栄養素が不足し夏バテに！

・肉や魚、卵、大豆製品を使った料理を1食に1皿食べましょう。
豚肉やうなぎは疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富！



・カロテンやビタミンCが豊富な旬の緑黄色野菜をたっぷり食べましょう。



3. 暑さに備えた体をつくる

梅雨明け前から、軽く汗ばむ程度の運動を。30分程度のウォーキング等を2週間以上続けると、暑さに強い体に。(暑熱順化*)

*暑熱順化：発汗量や皮膚血流量の増加、汗に含まれる塩分濃度の低下、血液量の増加、心拍数の減少等、暑さに対する体の適応。

半身浴での発汗も効果あり。



状況に応じた水分補給を

次のような場合は、スポーツドリンクや経口補水液での水分補給がおすすめです。スポーツドリンクは、糖分が多いので飲みすぎには注意を。軽度～中等度の脱水状態には、経口補水液が適しています。
*持病のある方は、担当医と相談の上補給してください。

1 大量に発汗したとき

日中の屋外での作業や運動、部活動など

2 軽度～中等度の熱中症症状のとき

軽度 手足のしびれ・こむら返り・めまい・立ちくらみ・気分不快
頭痛・だるい



情報提供…逗子市国保健康課健康係 参考文献：熱中症環境保健マニュアル2018(環境省)、日本医師会、熱中症診療ガイドライン2015(日本救急医学会)、食品成分データベース

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○してください)

7/10 夏特訓教室：跳び箱マット教室(① ・ ②) 夏特訓教室：鉄棒マット教室(① ・ ②)

ジュニアヨット(① ・ ②) ジュニアテニス

7/11 ジュニアウインドサーフィン(① ・ ② ・ ③ ・ ④ ・ ⑤)

ジュニア初心者水泳(① ・ ②) ジュニア中級者水泳

フリガナ

氏 名

男・女 学校(幼稚園・保育園)名

学校(園) 年 才

住 所

Tel

()

保護者氏名

手作り経口補水液の作り方

経口補水液は、体が脱水状態にあるときに、水分と塩分などの電解質や糖などをバランスよくとって症状を改善するためのもので、体に速やかに吸収され、失った体液や電解質を補給します。

市販品がありますが、手に入らないときは応急処置的に自宅でも作ることが可能です。



水1リットルにイラストの材料を入れ、よく溶かす。
※清潔な容器に入れて冷蔵庫に保管し、その日のうちに飲んでください。

ゆっくり少しずつ飲みましょう。大人の方は500ml～1ℓ/日が目安です。



よくあるご質問

Q.「暑い夏は塩分補給のために、塩をなめたり、梅干しを食べた方がいいですか？」

A. きちんと食事が食べられていれば、追加して塩分をとる必要はありません。大量に汗をかいたときは上記を参考に塩分を含んだ水分補給も有効です。
高血圧の方は特に塩分の取り過ぎに注意しましょう。