

若さと健康! 気軽に楽しくスポーツを!

P4



総合型 地域
スポーツクラブ
Since 2006.10

19種目で活動中 会員募集中!!

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。現在、19種目(※参照)で活動しています。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。お問い合わせは、うみかぜクラブ事務局(TEL 046-870-1296)まで**

※活動種目>バドミントン、卓球、テニス、ソフトテニス、ポッチャ、吹き矢、太極拳、健康体操、シェイプアップ体操、高齢者体カアップ体操、ボディメンテ、ZUMBA GOLD®、アブストラレーニング、シニアヨガ、おでかけウォーク、ノルディックウォーク、社交ダンス、健康筆習い(習字)、手芸etc

令和2年度 新メニューが始まります!

ポッチャ・吹き矢 (逗子アリーナ・メインアリーナ) 14:00~15:30

*日曜・祝日メニューに追加(年8回程度。メニューカレンダーをご確認ください。)
*パラリンピック種目の「ポッチャ」と心肺機能を高める「吹き矢」を楽しめます。

*ぜひ一度、ポッチャを体験してみませんか?

ポッチャは、障がいの有無や年齢、性別を問わず、子どもから高齢者まで楽しめるレクリエーションスポーツとして南ヨーロッパで生まれました。学校・スポーツクラブ・病院・老人ホーム等で幅広い年齢層で行われているスポーツです。どなたでも参加できます! きっとハマること間違いなしです!



*「吹き矢」はじめませんか? 気分爽快! ストレス解消!

腹式呼吸で行うため、内臓の活性化に効果があります。また、ストレス解消、集中力アップ、脳トレにもなるので、幅広い年齢層の方にオススメのスポーツです。

シニアヨガ (第2・4木曜日、逗子アリーナ・第2格技室) 14:00~15:00

*シニア世代の方が無理なく出来るヨガです。

*腰痛の緩和や生活の質の改善、不安・うつ症状・不眠をやわらげる効果や、体調・体力・柔軟性の向上が期待できます。

*呼吸法や瞑想法も合わせて実践していくヨガならば、体力が無理なくついていくうえ心と向き合う術も習得していくので精神面にも良い効果をもたらしてくれます。アクティブシニアを目指す健康づくりと、日々を穏やかに過ごすサポートが同時にできることもシニアヨガの利点だと言えるでしょう。シニアでもチャレンジできる「シニアヨガ」を生活に取り入れて、心身ともに健康な生活を手に入れましょう!

ボディメンテ (毎週月曜日、保健センター・大会議室) 14:10~15:10

*加齢・運動不足に負けないカラダづくり。

*青竹やストレッチで歪みを整えながら、体重を利用してバランスの取れた体力の有る身体づくりを目指します。

スポーツくじ



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。

P1



さあみんなでスポーツを楽しもう!!

ZASA Sports News

ZASA=Zushi Amateur Sports Association.

2020.4
Vol.9

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



写真: 上段>ジュニアテニス、下段左から>ジュニア陸上・低学年、こどもダンス教室、親子体操、ステップアップ運動基礎(以上P3 ジュニアスポーツ教室)

P2: 逗子市テニス協会からのお知らせ | P2: 逗子アリーナ フィットネス教室のご案内 | P3: スポーツイベント&おとなの教室 | P3: ジュニアスポーツ教室 | P4: うみかぜクラブ

アクティブエイジングをめざして!!

- 「アクティブ・エイジング」とは、人々が歳を重ねても生活の質が向上するように、健康、参加、安全の機会を最適化するプロセスのことで、世界保健機構(WHO)が1990年に採用した用語です。このプロセスにより、元気でアクティブに活動できる時間が増え、人生の選択肢が大幅に広がります。
- そこで、逗子市から、ライフスタイルの提案です!
5本柱①健康管理、②食事、③運動、④口腔ケア、⑤社会参加を意識して生活をしましょう。当たり前の5本柱。でも、この基本の積み重ねが、健康への近道、健康長寿への近道となるのです。
- さあ、アクティブエイジングをめざして
あなたも、5本柱の目標を作ってみませんか?



5本柱の目標設定例

5本柱	柱の内容	目標設定例
①健康管理	定期的な健診(検診)・受診、血圧チェック、体重管理などのセルフチェック	・毎年〇月に健康診断を受ける ・毎朝(トイレに行ったあと)体重、血圧を測る
②食 事	栄養毎日の食事で健康づくり	・毎食、肉、魚、卵、豆類どれかを食べる ・毎食野菜を食べる
③運 動	自分らしくいつも元気に	・ウォーキング 1日平均歩数 〇〇歩以上 ・自宅で筋トレ 〇種目×〇回
④口腔ケア	口から全身を健康に	・夜の就寝前の歯磨き 〇分以上 ・歯間ブラシの活用
⑤社会参加	街に出ていつまでもいきいきと	・市で開催のイベントに参加 ・ボランティアや地域奉仕活動に参加

③運動

普段、あなたはどのような運動をしていますか。30代頃から筋肉量は落ちていきます。人間の筋肉の約7割は下半身にあり、これらの低下は、歩行力に直結します。筋肉は、何歳になっても強化できることが分かっています。人生計画を立てるうえで、筋力維持・増進のための運動をぜひ取り入れましょう!

【逗子市 福祉部 国保健康課より】

逗子市テニス協会は、硬式テニスの普及及び振興を図るとともに、スポーツを通して人間性を高め、社会教育の発展に寄与することを目的としています。

上記目的を達成するため、競技会の開催、技術の向上及び普及のための講習会の開催、逗子市内における各種行事に対する協力、その他本会の目的達成に必要な事項を事業として、下記の通り実施しています。

種別	名称	日程
大会	ZASA市民大会	9/20(日), 9/21(月祝) 予備日9/27(日)
	春季ダブルス大会	4/5(日), 4/12(日)
	ミックスダブルス大会	6/7(日), 6/14(日)
	シングルス大会	10/11(日), 10/25(日)
	秋季ダブルス大会	11/1(日), 11/3(火祝)
	他テニス協会との親睦試合	11/23(月祝)
	テニス協会団体戦	2021/2/21(日)
講習会	地域対抗球技大会(テニス)	11/8(日), 予備日11/15(日)
	市民テニススクール	5/3(日), 5/4(月祝), 5/5(火祝), 5/6(水祝), 5/10(日), 予備日5/7(日)
	ジュニアサマーテニススクール	7/30(木), 7/31(金), 8/1(土), 8/2(日) 全4回
	審判講習会	2021/3/14(日)
	うみかぜクラブ支援	第2.4土曜日/毎月/4H/1面
	土曜テニス教室	第1,3,5土曜日/毎月/9時~12時/2面
	スポーツの祭典	4/29(水)
市民まつり	10/18(日)	



逗子市テニス協会は、逗子市内の硬式テニス団体（逗子テニスクラブ、逗子市役所テニスクラブ、グリーンヒルテニスクラブ、リビエラ逗子マリーナテニスクラブ）をもって構成されています。逗子市テニス協会傘下の硬式テニス団体に加入し、各種大会や講習会に参加してみませんか。老若男女、多くの方が楽しんでテニスをしています。皆様のご参加を心よりお待ちしております。 ●ホームページ：https://zta1980.home.blog ●お問合せ：zushi.ta1980@gmail.com

逗子アリーナフィットネス教室のご案内 男性の方も大歓迎!

種目	日程(月/日)	間隔	曜日	時間
①ZUMBA®(お子さんと一緒にどうぞ)	4/4~	毎週	土	9:50~10:40
②ZUMBA®	4/1~	毎週	水	9:00~9:50
③滑盤体操	4/14~	毎週	火	9:00~9:50
④姿勢改善	4/14~	毎週	火	10:00~10:50
⑤水曜ヨガ	4/1~	毎週	水	10:00~10:50
⑥ソフトヨガ	4/3~	毎週	金	9:00~9:50
⑦朝いちソフトヨガ	4/4~	毎週	土	8:50~9:40
⑧キックエアロ	4/3~	毎週	金	10:00~10:50
⑨FIGURE8	4/9~	全8回	木	9:30~10:30

種目	日程(月/日)	間隔	曜日	時間
⑩筋力アップ&チェアーストレッチ	4/3~	毎週	金	I)12:45~13:45 II)14:00~15:00
⑪ソング&ストレッチ	4/10・24	第2/4	金	11:10~12:10
⑫75才からの健康体操	4/1~	毎週	水	11:10~12:00

場所：逗子アリーナ
 対象：①中学生以上 ②~⑨ 16才以上 ⑩⑪ 55才以上 ⑫75才以上
 費用：⑨4,800円 その他 500円/回・回数券 10枚綴り4,000円
 申込み：⑨は事前予約制。その他は当日会場へ
 *休日・年末年始は休講。施設の都合でお休みの場合有り。
 *教室によりヨガマット、又は大きめのバスタオル、室内シューズが必要になるためご確認ください。

*お問合せは、逗子アリーナへ TEL 046-870-1296

●新型コロナウイルス対策により、状況によっては開催できない場合があります。

ラグビー体験会(当日参加OK)

昨年のラグビーワールドカップ2019日本大会、盛り上がりましたね!
「ONE TEAM」を合言葉に、一緒にラグビーをしよう!

- 日程：4/19 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
- お問合せ：080-8026-0298
- 協力：逗子葉山ラグビースクール



スポーツの祭典2020(当日参加OK)

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開催を前に逗子市から盛り上がりましょう! スポーツを始めるきっかけづくりや新しいスポーツに挑戦できます。

- 日程：4/29 水曜日(祝日) ●時間：10:00~15:00
- 場所：逗子アリーナ、第一運動公園他
- 対象：幼児以上 ●人数：不詳
- 費用：無料

サッカー広場(当日参加OK)

ちょっと時間があるときに、だれかとボールを蹴って遊びたい、そこにいくと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設します。

- 日程：4/12・5/10・6/7 日曜日
- 時間：15:00~17:00
- 場所：池子の森自然公園 野球場小(4月)・野球場大(5月)・400mトラック(6月)
- 対象：どなたでも(幼児~)
※小学2年生以下は保護者と一緒に
- 費用：1人1回につき500円
※保護者と一緒にの場合…2人1回につき800円
- 持物：サッカーボール(無くてもOK)



おとなのテニス教室(申込：4/8~逗子アリーナにて)

- 日程：5/3~5/6・5/10 全5回 ●時間：10:00~12:00
- 場所：第一運動公園テニスコート
- 対象：18歳以上 ●人数：30人
- 費用：2,500円

電太スポーツ太鼓(申込受付中：逗子アリーナにて)

電子太鼓を使って、基礎の太鼓の打ち方から、握力・体を支える体幹・筋力アップ運動を行います。楽しく運動ができます。

- 日程：4/9~6/25 全12回
- 時間：①9:00~10:00(中級) ②10:15~11:15(上級) ③11:30~12:30(初級) *②は発表会に向けて練習します。
- 場所：逗子アリーナ 会議室
- 対象：18歳以上 ●人数：①②③各13人
- 費用：①②③各12,000円・ビシター1,500円

ジュニアスポーツ教室 スポーツで子どもの成長を促そう!

幼少期に運動する習慣を身につけ、体を動かすことが楽しいと思うことで、子どもの運動神経を高く向上させることが期待できます。さまざまなスポーツを経験して、運動の好きな子どもになってもらいましょう!



ジュニア陸上・高学年/低学年

「走る」ことはすべての運動の基本! 基本姿勢や走るフォーム、バランスやリズムなど、ちょっとしたコツをマスターするだけで、グンクン速く走れるようになるのです。走ることに苦手な子、得意な子、陸上教室にチャレンジしてみよう!



【申込方法】4月8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。8日以降空きがある場合は逗子アリーナ1階受付にて申し込みできます。お一人様につき申込書2枚まで可能。(1枚につき1種目のみ可)

2020年度 ジュニアスポーツ教室一覧、兼申込書

種目	日程(月/日)	曜日	回数	時間	人数	対象	費用	場所
こどもダンス教室	5/12~7/14	火	10回	①16:20~17:10 ②17:20~18:20	①15人 ②25人	①未就学児4~6才 ②小学校1~6年生	5,000円	逗子アリーナ
ジュニアバドミントン	5/12~6/30	火	8回	16:30~18:00	30人	小学校4~6年生	2,500円	
ステップアップ! 運動基礎	5/7~6/25	木	8回	16:30~17:30	40人	小学校1~6年生	4,000円	
親子体操	5/7~6/25	木	8回	9:30~10:30	30組	2~4歳児と保護者	5,600円	
ジュニア卓球	5/7~6/25	木	8回	16:30~18:00	40人	小学校4~6年生	2,500円	
ジュニア陸上・低学年	5/8~6/5	金	5回	16:30~17:30	40人	小学校1~3年生	2,500円	
ジュニア陸上・高学年	4/18~7/18	土	8回	9:00~11:00	50人	小学校4~6年生	2,500円	
ジュニアテニス	5/13~6/10	水	5回	①16:00~17:00 ②17:00~18:00	各24人	①小学校1~3年生 ②小学校4~6年生	2,500円	

氏名 _____ 男・女 _____ 学校名 _____ 小学校 _____ 年 _____ 年齢 _____ 才 _____

住所 _____ TEL _____ () _____ 保護者氏名 _____

E-mail _____ *ジュニア陸上・高学年を受講される方は、メールアドレスをお書きください。会場変更などの場合に連絡用として使用します。

●新型コロナウイルス対策により、状況によっては開催できない場合があります。