

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.

活動再開(一部を除く)のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、活動を休止していましたが、6月16日より条件付きながら活動を再開しました。しかし、油断できない状況ではありますので、下記の注意事項を厳守の上、ご参加ください。

●注意事項

- 発熱、咳、喉の痛み、味覚・嗅覚異常などの体調不良時は参加しない。
- メニュー開始時間の10分前を目安に参加してください。(早すぎないこと。)
- 接触、会話は控えめにしてください。
- 会員のみ参加できます。(当面の間、非会員の参加はできません。)
- ※決して無理なさらず、お身体にお気を付けの上、ご参加ください。



●施設について

- すべての施設において、更衣室の使用はできません。
- 逗子アリーナにおいては、トレーニングルーム、第2・3会議室、ラウンジ、プレイルーム、ランニングコース、観覧席の使用はできません。また、第1会議室においても運動での利用、30人以上の使用及び飲食はできません。
- 種目を問わず、扉、窓を開けて換気を行います。

●休止又は会場変更のメニュー

対策	対象メニュー	使用会場
休止	社交ダンス、健康筆習い(習字)、手芸etc.、吹き矢	逗子アリーナ
	※高齢者体カアップ体操、ボディメンテ	保健センター
会場変更	アブストレーニング	逗子アリーナ2階 風除室(旧かあむ)

※健康体操、シニアヨガへのご参加をお勧めします。

ジュニアバドミントン・卓球

毎週水曜日 16:00~18:00 逗子アリーナ

小中学生が対象です。運動不足解消や、楽しくスポーツをしたいお子様! 指導者が丁寧に教えてくれますよ。ご参加をお待ちしています。



スポーツくらぶ



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



さあみんなですポーツを楽しもう!!

2020.7
Vol.10

ZASA=Zushi Amateur Sports Association.



写真: 上段>サッカー広場(P2 スポーツイベント) 下段左から: ジュニアウインドサーフィン2枚(P3 ジュニアスポーツ教室) ジュニアバドミントン、卓球(P4 うみかぜクラブ)

P2: 逗子卓球協会
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



自宅でも体を動かし、健康を維持しよう!

~おうち時間が多い今こそ、自宅でできる運動を習慣にしよう~

自分に合ったメニューを作り、自宅で運動、筋トレをしよう。

健康や筋力を維持するための運動や筋肉トレーニングは、日々の積み重ねと継続が大切です。つぎのことに注意しながら、無理せずコツコツ着実に!

- 時間や回数などは体調に応じて無理をしない。
- 無酸素運動は血圧上昇を招きます。呼吸を止めないで行うメニューを中心に。
- 持病のある方は主治医に相談を。

市役所1階の未病センターでは、健康に関するたくさんの情報があり、体の部位別の筋肉量や体脂肪量など、さまざまな計測ができます。また、健康に関する相談や講座のほか、計画、実行、成果のチェックというサイクルを進めるパーソナルトレーニングを受けることもできます。未病センターの利用方法などについては、事前に逗子市ホームページや電話でご確認ください。TEL 046-873-1111

NEAT(非運動性活動熱産生)を増やそう。

NEATとは、立ったり歩いたり、家事をしたりと、運動以外の日常の活動で消費されるエネルギーのことです。雑巾がけや窓ふきなど、おっくうな家事もエネルギー消費につながると考えれば、部屋も気持ちも明るくなり、筋トレにもなります。

30分以上座りっぱなしの時は、少し体を動かそう。

在宅ワークやオンライン学習、ゲーム、テレビ視聴など、座っている時間が増えているかもしれませんが、どんなに正しい坐位姿勢を保っていたとしても、30分以上の座りっぱなしは、血流量が低下し、代謝が悪くなります。学校の時間割のように、こまめに合間をつくって立ち上がったたり、背伸びやストレッチなどを行い、座り続けられないことが大切です。



【逗子市 福祉部 国保健康課より】



卓球は年齢・性別に関係なく楽しめるスポーツで、最近は特に人気が高まっています。

●協会の概要

逗子卓球協会は1955(昭和30)年11月に設立され、登録者は団体21チームで個人登録を含め男性185名、女性171名、計356名(2020年3月現在)です。逗子アリーナを中心に、クラブ単位の練習、協会練習で技術の向上と仲間作りを図っています。

●年間の活動

試合は、右表のとおり春、秋の2つの大会と市民大会の他に、昭和42年から県内で最初のオープン戦である「逗子新春オープン大会」を開催、平成6年度からは「なぎさオープン大会」も開催しています。これらのオープン大会は県内はもとより、関東各県・新潟・富山からの参加もあり、逗子のレベルアップや刺激になっています。毎年正月4日には逗子アリーナで「初打ち」を開催し、会員の交流の場となっています。団体登録チームの逗子クラブは、毎年優秀な成績(マスターズ大会で県内で上位入賞・全国大会も制覇)を残している選手もいます。

名称	対戦方式	開催時期
初打ち		1月4日
逗子新春オープン大会	個人	2月
なぎさオープン大会	団体	5月
春季大会	団体	6月
市民大会	個人	9月
秋季大会	団体	10月

●入会のご案内

会員には「ずし卓めーる」というメール配信で練習日の予定や大会日程、試合結果などをお知らせしています。これから卓球を始めたい方、以前やっていたけれど久しぶりに再開したい方、多くの方の参加をお待ちしています。お問合せや入会ご希望の方は、下記にご連絡ください。

◇福本 TEL:080-5419-3637 E-mail: zushi.pingpong@gmail.com



Q&A

Q: 協会練習に参加するには?	A: 毎週木曜日18時半~21時・火曜日(月1回)16時~18時半。協会会員ならどなたでも参加できます。体験参加も可です。
Q: 卓球協会会員になるには?	A: 市内の卓球クラブの会員になる(団体登録)か、協会に個人登録する。(年間1,500円)のどちらかです。
Q: どんなクラブがありますか?	A: 試合を目指しているクラブや、試合には出ずに楽しく練習しているクラブがあります。

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!

長らくお待たせしました。フィットネス教室が7/1(水)より再開します!(ソング&ストレッチを除く)

各教室の開催曜日や時間、参加方法などは、これまでと同じ(体育協会ホームページ参照)ですが、新型コロナウイルス感染対策のため、右記を条件に開催させていただきます。(今後の状況によっては、開催中止となる場合もあります。)詳細についてお問合せは、逗子アリーナまで⇒TEL:046-870-1296

☆久しぶりに運動される方は体調に十分気を付けていただき楽しんでください。

●ご参加の皆様へのご協力をお願い

- ①参加者が密にならないよう先着50名までとします。
- ②受付にて体調チェック及び名前・連絡先を記入。
- ③出入口のアルコールジェルで手を消毒してから入室。
- ④参加者どうしは、常に一定の間隔をあけること。
- ⑤更衣室内の人数は3人まで、シャワーの使用は不可。

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、そこに行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: 8/30 日曜日 ●時間: 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)



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。

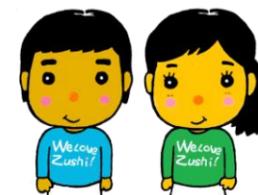
- 日程: 7/2~9/24 ※8/13を除く 全12回
- 時間: ①9:00~10:00(中級) ②10:15~11:15(上級) ③11:30~12:30(初級) ※②は発表会に向けて練習します。
- 場所: 逗子アリーナ 会議室
- 対象: 18歳以上
- 人数: ①②③各13名
- 費用: ①②③各12,000円・ビジター1,500円/回

おとなのバドミントン(申込 8/2~ 逗子アリーナにて)

- 日程: 9/11~10/30 金曜日 全8回
- 時間: 9:00~11:00 ●場所: 逗子アリーナ
- 対象: 20才以上 ●人数: 40名
- 費用: 4,500円

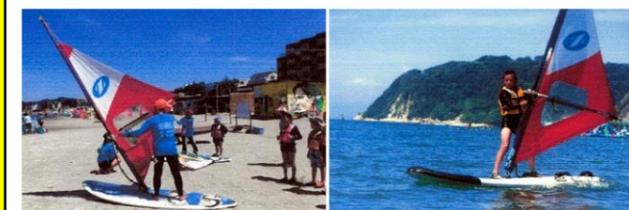
ジュニアスポーツ教室 スポーツで子どもの成長を促そう!

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!



ジュニアウインドサーフィン

長年開催しているジュニアウインドサーフィンは、大変人気の教室です。この教室をきっかけに、逗子の魅力である自然やマリンスポーツの楽しさを知っていただければと思います。スポーツを通じて得られる達成感や爽快感、自然の素晴らしさを子どもたちに感じてもらうチャンスです!



【申込方法】

●ジュニアウインドサーフィン

7月9日(木)16:00~逗子アリーナ第一会議室にて先着順。10日以降空きがある場合は逗子アリーナ1階受付にて申し込み可。お一人様につき申込書2枚まで可。(1枚につき1日程のみ可)

●電太スポーツ太鼓ジュニア

7月8日(水)~ 逗子アリーナ1階受付にて

- 新型コロナウイルス感染防止や、市内小中学校の夏休み短縮により、以下の教室は中止となりました。
- ①ジュニア水泳教室(初・中級) ②ジュニアテニス ③ジュニアヨット ④夏特訓教室

キリトリ

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	時間	回数	人数	対象	費用	場所
ジュニアウインドサーフィン	①	8/3	月	10:00~12:30		各15名	各2,500円	逗子海岸
	②	8/3	月	14:00~16:30				
	③	8/4	火	10:00~12:30				
	④	8/5	水	10:00~12:30				
	⑤	8/6	木	10:00~12:30				
電太スポーツ太鼓ジュニア	7/23・8/6	木	13:30~14:15	2回	13名	小学生	500円/回	逗子アリーナ

氏名	男・女	学校名	小学校	年	年齢	才
住所	TEL ()		保護者氏名			

●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。