

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、
高齢者体力アップ体操、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 赤字の種目は現在休止中

新型コロナウイルスに負けない!

シニアヨガ(血流アップ! 免疫力アップ!)

第2・4木曜日 14:00~15:00 逗子アリーナ(第2格技室)

新型コロナウイルスの影響により、外出を控えたり、運動不足、食生活の乱れにより、心身ともに不調を感じる方が多いのではないのでしょうか。そこでウイルスに負けない体づくりとして家の中で気軽にできる3つのヨガをうみかぜクラブのシニアヨガ講師、板脇真壽美さんにお聞きしました。

●ヨガは調和をとらず自分の心と体に向き合い呼吸や瞑想を意識して、無理なく行うことが大切です。

瞑想と呼吸 POINT! 呼吸を意識すること



●呼吸が入りやすい座り方で座り、手のひらを上にして膝の上に置きます。目を瞑り、胸をはって呼吸を意識を向けます。背骨の周りには自律神経があるので、呼吸によって整えましょう。(椅子に座った状態で行うことも可) ●呼吸法>4カウントで鼻から吸っておなかを膨らまし、4カウントで止めて、8カウントで鼻から細く長くゆっくり吐き出します。

効果 浅い呼吸から深い呼吸にすることで、自律神経のバランスが整います。

英雄のポーズ POINT! 下半身に意識を向ける



●後ろ足を内側にし、床をけて前の足の膝を曲げて踏み込む。床と平行に手を上げ、顔は踏み込んだ足の指先に向ける。(無理なく前後に足を広げ、床と平行に手を広げる。顔は指先の方へ向ける方法でも可)

効果 下半身の血流がアップし体幹が鍛えられます!

ヨガスクワット POINT! 腸をリズムカルに動かす



●両足を肩幅の2倍くらいに開き、つま先を外向きにし、腰を垂直に床方向に下げながら、手は合掌する。息を吐きながら、体をダウンさせ、吸いながら体をアップさせる。これを5セット行う。(無理なく両足を開き両手を合掌し、無理なく体をダウンさせ、吸いながら体をアップさせる方法でも可)

効果 肛門活約筋や骨盤底筋を鍛えられます。
おなかの中が温まり、腸にいる6~7割の免疫細胞が活性化されます。

スポーツくじ

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。



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、親子体操、ジュニアレスリング (以上P3 ジュニアスポーツ教室)

P2: 逗子市体育協会からのお知らせ 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



こんな時だからこそ

バランスよく食べて、免疫力を高めよう!

●感染症に負けない免疫力を確保するために大事なものは、運動、食事、睡眠です。運動では本誌前号にも掲載しました自宅でする運動、筋トレや、ウォーキングなどの有酸素運動を無理をしないで行うこと。そして、これを支える食事についてはバランス良く食べることです。栄養が不足していても、特定の物が多すぎても、免疫システムが十分に働かず抵抗力が落ちてしまいます。

..... 3つの色をそろえて



●丼ぶり、めん類でも「穀類・タンパク質・野菜」が入ったものなら一品でもOK!
お弁当の場合でも、「肉や魚」と「野菜」を意識して選ぶとメタボ予防にも!

足りない野菜をプラスしてね。



●何かと敬遠されがちな炭水化物ですが、運動するためのエネルギー源として必要です。
「筋肉」になるタンパク質だけが重要ではないのです。



運動するには炭水化物が必要



【逗子市 福祉部 国保健康課より】

公益財団法人 逗子市体育協会 創立70周年記念事業

逗子市体育協会は、昭和25年(1950)11月に、スポーツを愛する人々の熱い想いの結集により逗子町体育協会が設立し、昭和29年(1954)4月の市制施行に伴い逗子市体育協会となり、平成3年(1991)10月の財団法人化を経て、本年で70周年を迎えました。これを記念し、スポーツ界の著名人を招き、以下のイベントを開催させていただきます。ご家族、友人などお誘いあわせのうえ、是非ご参加下さい。



注意

新型コロナウイルス感染拡大の状況に応じて、当日会場では、ご参加の皆様にご協力をお願いします。ご参加時のマスク着用(実技中を除く)を必須とします。また、状況により中止にすることがあります。

楽しい体操

講師 小林よしひさ氏

運動の「楽しさ」「面白さ」を感じていただける、主に幼児とその保護者をメインとした「誰でも」楽しめる体操です。

日時：10月18日(日) 10:00~11:00

会場：逗子アリーナ メインアリーナ

定員：先着75組

(2歳から小学6年生までのお子様を含む1組4人以内)

小林よしひさ

- ・タレント
 - ・体操インストラクター
- 生年月日
1981年6月29日(39歳)
日本体育大学 体育学部卒



<略歴>

2004年卒業後、同大学 運動方法 体づくり研究室助手及び体操部コーチとして就職。

2005年、NHK Eテレ『おかあさんといっしょ』第11代 体操のお兄さんに就任。歴代のお兄さんお姉さんとして最長の14年間担当。

2019年卒業後は、タレント活動や体操指導員として活動中。オフィシャルYoutubeチャンネル『よしお兄さんと遊ぼう』では、子ども達や家族に向けて、運動遊びや、手遊びなど、誰でも楽しく安心して視聴できる動画を配信中。

申込：9月3日(木) 午前9時から逗子アリーナにて受け付け。TEL可。TEL 046-870-1296
※申込時に、代表者様の氏名、連絡先(TEL)、お子様の年齢(学年)、グループの人数をお知らせください。

山登りは最高のアンチエイジング

講師 三浦 豪太氏

～認知症予防 膝痛改善 美肌効果～

- ・エベレスト登頂のムービー及び体験談
- ・山登りの効果(認知症・膝痛・美肌)、実技

日時：10月18日(日) 15:15~16:45

会場：逗子アリーナ メインアリーナ

定員：先着200名

三浦 豪太

- ・プロスキーヤー
 - ・医学博士
- 生年月日
1969年8月10日(51歳)
神奈川県鎌倉市生まれ
米国ユタ大学
スポーツ生理学部卒



<略歴>

1991年よりフリースタイルスキー、モーグル競技に参加、以来10年にわたり全日本タイトル獲得や国際大会で活躍。オリンピック2大会連続出場。長野オリンピック13位、ワールドカップ5位入賞。

2003年、父・雄一郎氏とともに世界最高峰エベレスト山(8848m)登頂、初の日本人親子同時登頂記録を達成する。

2013年、父をサポートして2度目のエベレスト登頂、親子での2度登頂は世界初であり、父(80歳)は世界最高齢登頂記録を樹立。

現在、ミウラ・ドルフィンズ低酸素・高酸素室のトレーニングシステム開発研究所長、低酸素下における遺伝子発現・抑制の研究(専攻・加齢制御医学 アンチエイジング)を行い、また子どもから高齢者までの幅広い年齢層やアスリート向けのトレーニング及びアウトドアプログラムを国内外で数多く手がけている。

申込：9月10日(木) 午前9時から逗子アリーナにて受け付け。TEL可。TEL 046-870-1296
※申込時に、参加される方の氏名、連絡先(TEL)をお知らせください。

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設します。

- 日程：9/22(火・祝)、10/25(日)、11/23(月・祝)
- 時間：15:00~17:00
- 場所：池子の森自然公園 9、11月：野球場小 10月：野球場大
- 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：500円 ※保護者と一緒の場合2人1回：800円
- 持物：サッカーボール(無くてもOK)



健康ハイキング

逗子アリーナ前から大型バスで現地まで向かいます。歩行時間(休憩含む)約3時間、約7kmと温泉

- 場所：長野県箕輪町萱野高原
- 日程：10/26(月)
- 時間：6:30アリーナ前に集合予定
- 対象：18歳以上 ●人数：40名(最低催行人数30名)
- 費用：6,000円 ※温泉入浴料別途500円
- 申込：10/2(金)~/逗子アリーナにて



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!



ジュニアレスリング

レスリングは、体力をつけるのにとても良いスポーツです。基本的なマット運動や、基礎体力づくり、瞬時に動ける体の使い方など、安全に楽しく指導します。運動が大好き、これから身体を強く丈夫にしたいお子さんは、是非!一緒にレスリングしましょう。



【申込方法】
9月9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。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)

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	回数	時間	人数	対象	費用	場所
こどもダンス	10/6~12/15	火	10回	①16:20~17:10 ②17:20~18:20	①15名 ②25名	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
ステップアップ! 運動基礎	9/24~11/12	木	8回	16:30~17:30	40名	小学校1~6年生	4,000円	
親子体操	9/24~11/12	木	8回	9:30~10:30	30組	2~4歳児と保護者	5,600円	
ジュニアレスリング	10/7~11/25	水	8回	16:30~18:00	30名	小学校1~3年生	2,500円	池子の森自然公園400mトラック
ジュニア陸上・低学年	9/18~10/16	金	5回	16:30~17:30	40名	小学校1~3年生	2,500円	
ジュニアテニス	9/16~10/14	水	5回	①16:00~17:00 ②17:00~18:00	各24名	①小学校1~3年生 ②小学校4~6年生	2,500円	同公園 テニスコート

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。