

スポーツを楽しむ、健康維持、促進と地域交流を！

P4



総合型 地域
スポーツクラブ
Since 2006.10

生涯にわたって、だれもが気軽にスポーツを楽しみながら、健康維持、促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、下記の14種目で活動しています。どなたでもご参加いただけますが、参加費はご入会により、お得な会員価格となります。

<活動種目>バドミントン、卓球、テニス、ポッチャ、太極拳、ZUMBA GOLD®、健康体操、シェイプアップ体操、高齢者体力アップ体操、アブストレージング、シニアヨガ、おでかけウォーク、ノルディックウォーク、健康筆習い(習字)

<お問い合わせは、うみかぜクラブ事務局 (TEL 046-870-1296) まで>

ジュニア中心でスポーツを楽しめる教室のご案内

<テニス、バドミントン、卓球、ポッチャのジュニア会員募集中！>

以下の4つの教室は、小学1年生から中学3年生までのジュニア会員が、スポーツを楽しめる教室です。

学校での夏休みを迎えるこの時期に、気軽にスポーツを楽しみながら運動能力の向上も狙える「うみかぜクラブ」に、お子さんのご参加を、是非ご検討ください。

種目	曜日	時間	会場	持ち物
テニス	第2・4 土曜	4~8月>8:00~10:00 9~3月>9:00~11:00	第一運動公園 テニスコート	テニスシューズ (運動靴)
バドミントン 卓球 ポッチャ	水曜	16:00~18:00	逗子アリーナ メインアリーナ	室内用運動靴



◆小学生は中学校での部活動に向けて経験豊富な指導員が丁寧に指導> 小学生の段階から、特定の種目を選び技術を身に付けることで、中学校進学後の部活動に参加しやすく、更なる活躍を狙うこともできます。

◆中学生は学業を優先しながら> クラブに参加する場合、一般のスポーツ教室のような事前予約や連絡は不要で、教室時間内であれば参加及び退出の時間も自由です。このため学業を優先し、都合の良い場合のみ活動することも可能です。

◆経験豊富な指導員が丁寧に指導> スポーツ協会に加盟の各協会から派遣された指導員が、技術指導を行います。初心者には、特に丁寧に指導いたしますので、安心してご参加下さい。ジュニア会員の保護者も一緒に参加することも可能です。

◆シューズが有れば参加OK> ポッチャを除く3種目で使用するラケットなどは、個人所有の物でも結構ですが、貸出しも有りますので上記表の持ち物が有れば参加可能です。なお新型コロナ対策のため、活動以外ではマスクの着用をお願いしています。

【ジュニア会員の参加費用】

◆入会金 1,000円 (市外 2,000円) + 年会費 3,600円※

・保護者が会員として参加の場合は、年会費 7,200円※ + 参加費1回 100円。

ファミリー会員は、年会費 12,000円※。(非会員でも参加可能⇒参加費1回 500円) ※入会月により割引有



P1



さあみんなでスポーツを楽しもう!!

ZASA Sports News

2021.7
Vol.14

ZASA=Zushi Amateur Sports Association.



写真：上段>サッカー広場 (P3 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：逗子水泳協会からのお知らせ

P3：スポーツイベント&教室

P3：ジュニアスポーツ教室

P4：うみかぜクラブ

マシントレーニングでダイエット&健康・体力づくりを!

初めての方へ <トレーニングルームは、そんなあなたの強い味方です>

●マシントレーニングの3つのステップ

Step1 身体の状態(InBody)のチェック> トレーニング開始に向け、まずはInBodyチェックで、体重、体脂肪量(率)、筋肉量を確認。脂肪量と筋肉量は、両腕、両脚、体幹の5箇所の部位ごとに計測できます。

Step2 トレーニングメニューを作る> トレーニングルームには、腕、脚、体幹の部位ごとに、さまざまな方法による筋力アップと有酸素運動のマシンが有ります。上記のInBodyチェックの結果を参考に、使用するマシンとウエイト、運動回数(有酸素運動の場合は負荷と時間)を決めましょう。

★初めての方にはスタッフが丁寧に、各マシンの効果や使い方、適切な身体の動かし方や呼吸法などについて、指導をいたします。

Step3 サイクルを決めて継続> 週1~2回程度のサイクルで、継続することが大切です。最初は無理のない範囲で計画し、ある程度続いたらStep1のInBodyチェックで成果を確認し、メニューの調整をしながら進めましょう。

●「スポーツ健康相談」のご案内

スポーツによる健康づくりの進め方について、以下のような、それぞれの方の状況に応じた個別相談を受け付けます。(医療に関わることは対象外です。)

- 例>・ダイエット(減量)をしたいが、どのような運動から始めればよいか。
- ・健康づくりや生活習慣病予防のためスポーツをしたいが、身体に不安がある。
- ・トレーニングを長期間休んでしまった。どの程度の運動から始めたら良いか。
- ・スポーツをしているが、運動中に肩・腰・膝に少し痛みや不安を感じる。

日時 : 7月21日(水)・25日(日)・27日(火) 14:00~(事前予約制)

場所 : 逗子アリーナトレーニングルーム

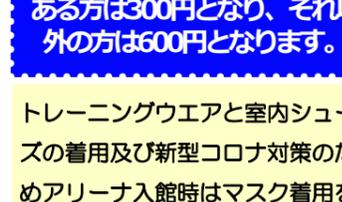
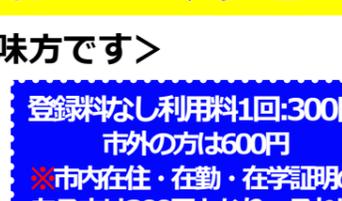
定員/所要時間 : 各日4~6名/1人20分程度

相談員 : 中川 晴美(健康運動指導士/逗子アリーナ館長)

参加費 : 無料/マシン利用の場合、利用料300円・市外600円※

申込み・問合せ : 逗子市スポーツ協会 TEL 046-870-1296

発行 公益財団法人逗子市スポーツ協会
〒249-0003 逗子市池子1-11-1
逗子市立体育館内
TEL 046-870-1296



★初めての方は、新規登録時のみ以下の無料クーポンがご利用いただけます。

キトリ

逗子アリーナトレーニングルーム
新規登録時無料利用券

逗子市スポーツ協会
有効期限 令和3年8月31日まで

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スポーツ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。

すいえいはすほらしいすぽーつ!

健康とのつながりを様々な側面から感じることができます

ダイエット効果

水の特性を利用して筋力アップと脂肪燃焼が期待でき、基礎代謝量も上がります。

リラックス効果

水に浮いているだけでも体の力を抜くことができ、リラックスができます。

風邪予防

水に入ることにより体温調節機能と体の免疫力が向上し、風邪を引きにくくなるのが期待できます。

脳の活性化

手で水をかく、足で水を蹴る、異なる動きをリズムカルに行うため、脳の活性化につながります。

●協会の概要

昭和21(1946)年、逗子町役場内に「海洋倶楽部」が設立され、逗子海岸で各種海洋活動を行った事で始まります。昭和24(1949)年には「逗子水泳協会」と改名し、神奈川県水泳連盟に加盟、翌年、逗子町体育協会設立の際に母体団体として参画。以来、水泳に対する情熱は時代と共に受け継がれ、今年で72年を迎えます。現在は主に、市内で開催される水泳大会では競技役員やスタッフとして、児童を対象とした水泳教室では指導員として、協会員が運営に参加し活動しています。また神奈川県で開催される「かながわスポーツマスターズ」には毎年、逗子市を代表し選手として出場しています。今後は、次世代に向け若い会員を増やし、更に活気ある協会運営を継続していきたいと考えています。

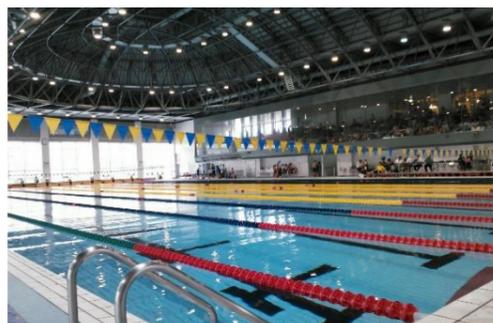
◆逗子市水泳大会（8月）

学童水泳大会・逗葉地区中学校水泳大会・市民水泳大会の3つを一緒に実施します。



◆かながわスポーツマスターズ（8月）

神奈川県各市町村別対抗戦。逗子市代表選手が毎年活躍します。



逗子水泳協会の主な活動

◆水泳教室（7～8月）

小学生を対象に夏休み期間の7日間、2会場で実施します。



◆寒中水泳大会（1月）

昭和25年から連続71回続く伝統行事。冬の逗子海岸は透明度が抜群です。



【お問合せ】上記の協会員としての活動に興味の有る方、各イベントの詳細や参加方法についてお問合せの有る方は下記にご連絡下さい。

逗子水泳協会事務局 かがみしま 鏡島 恵 090-6109-3206 blessing1962@ezweb.ne.jp

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：7/18(日) ※8月は休み ●時間：15:00～17:00
- 場所：池子の森自然公園 野球場大
- 対象：幼児～ ※小学2年生以下は保護者と一緒
- 費用：500円/回 ※保護者と一緒の場合…2人で800円/回
- 持物：サッカーボール（無くてもOK）



夏特訓教室：鉄棒(申込：7/2～逗子アリーナにて)

- 大人気！夏の短期教室です。今回は鉄棒を集中的に指導します。
- 日程：①7/10(土)・11(日)②8/28(土)・29(日)
 - 時間：A,9:30～10:30 B,11:00～12:00
 - 場所：逗子アリーナ 会議室
 - 対象：A,年中・年長 B,小学校1～6年生
 - 人数：①②各12名 ●費用：①②各2,000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：9/2～11/11 ※9/23を除く 全10回
 - 時間：①9:00～10:00(中上級) ②10:15～11:15(初級)
 - 場所：逗子アリーナ 会議室 ●対象：18歳以上
 - 人数：①②各13名
 - 費用：①②各10,000円・ビジター1,500円/回

ジュニアスポーツ教室

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】7月7日(水)・8日(木)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。受付開始日翌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。◆申込書1枚につき1種目(※1日程)のみ可。 ※ウインドサーフィンとヨットは人気のため、1日程のみ。 ◆1回の申込で、お一人様につき申込書2枚まで提出可。

●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。

受講する日程(1種目)の赤枠内に○を付けて下さい

ジュニアスポーツ教室一覧、兼申込書

種目	日程(月/日)	時間	申込み受付日	対象	人数	場所	費用
ジュニアテニス	7/29(木)～8/1(日) 4回	平日 9:00～11:00 土・日 8:00～10:00	7/7(水)	小学校3年生～高校生	60名	第一運動公園 テニスコート	各 2,500円
ジュニアヨット	9/4(土) 予備日9/5(日)	① 9:30～12:00 ② 13:00～15:30		小学生	各 10名	第一運動公園 プール	
ジュニアウインドサーフィン	8/3(火)	① 10:00～12:30 ② 14:00～16:30	7/8(木)	小学生	各 15名	逗子海岸	
	8/4(水)	③ 10:00～12:30 ④ 14:00～16:30					
	8/5(木)	⑤ 10:00～12:30					
ジュニア水泳	初級① 7/21(水)～7/29(木) 土・日を除く7回	9:30～11:30	7/7(水)	泳力25m未満の小学校4～6年生	各 60名	第一運動公園 プール	
	初級② 8/2(月)～8/11(水) 土・日・祝を除く7回	9:30～11:30				小坪飯島公園 プール	
	中級 7/21(水)～7/29(木) 土・日を除く7回	15:00～17:00				第一運動公園 プール	

フリガナ氏名 _____ 男・女 年齢 _____ 才 学校名 _____ 学校 年 _____

住所 _____ TEL () _____ 保護者氏名 _____