

スポーツを楽しみ、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、高齢者体カ
アップ体操、アブストレニング、シニアヨガ、おでかけウォーク、ノルディックウォーク、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>

さあ家族みんなで、スポーツを楽しもう!

お得なファミリー
会員のご案内

うみかぜクラブを上手に利用中...スポーツ家族のご紹介

ファミリー会員として入会し、家族全員でスポーツを楽しんでいる中嶋さんご家族に、うみかぜクラブでの活動について、お話しを伺いました。以下をご参考に是非、ご家族でスポーツを楽しむこと、始めてみませんか!

ばあば 「おでかけウォークに参加しています。歩くのが好きだけど、一人ではなかなか行けない場所にも、指導者や他の会員さんと一緒なら、安心して参加することができます。次回の行き先が発表されるのを楽しみにしています。これからも、健康でいられるよう、楽しく参加していきたいです。」

ママ 「テニスに参加しています。個人で入会しても会費が安いのに、ファミリーで入会するともお得! 指導者は毎回丁寧に教えてくれます。子どもにとっては、本格的に競技を始める前に、いろいろな種目に挑戦してみて、スポーツが好きになるきっかけづくりの教室があるのが良い。」

ぱぱ 「テニスに参加しています。知り合いが少なかった昔に比べて、うみかぜクラブに入会し、テニス仲間が増えました。テニスコートに来ると仲間に出会えるのが嬉しいです。今後は他の種目にも挑戦したいです。」

子ども 「テニスに参加しています。初めはラケットの持ち方も知らなかったけど今ではラリーが続けられるようになりました。お友達もいて、テニスに行くのが楽しみです。」



<ファミリー会員だと、こんなにお得!>

上記のご家族を例に、個別に入会した場合と年会費で比較すると、右記のとおり個別入会の場合は、合計金額27,600円、ファミリー会員は1家族で12,000円ですので、その差は歴然。プラス入会金1人1,000円(市外2,000円)、参加費(ジュニア以外)1人1回100円です。※ファミリー会員...同一世帯居住者。

おばあちゃん (シニア)	6,000円
パパ・ママ	... (一般)	7,200円×2=14,400円
子ども2人	(ジュニア)	3,600円×2= 7,200円
個別入会の年会費(12ヶ月)		合計 27,600円
ファミリー会員の場合(1家族)		12,000円

フィンランド発祥のスポーツ「モルック」が今人気上昇中!



老若男女で楽しめ、公園でもできる手軽さが特徴で、コロナ禍でも「距離をとって密を避けられる」として、競技人口が増えています。子どもからご年配の方まで楽しめるモルック。気になった方(非会員も可)は、体験会に来てください! お散歩がてら隙間時間の参加もOK!

モルック体験会> 毎月第1日曜日 10時~12時/第一運動公園自由運動広場 参加費無料

詳細は、うみかぜクラブ事務局 TEL 046-870-1296にお問い合わせください。

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。

P1

さあみんなでスポーツを楽しもう!!

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



2021.9
Vol.15

ZASA=Zushi Amateur Sports Association.



写真: 上段>ステップアップ!運動基礎、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)

P1 : 一泊健康ハイキング開催

P2 : 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

今年度新企画 一泊健康ハイキング開催!

<紅葉の谷川岳ハイキングと世界遺産「富岡製糸場」見学>

昨年まで大好評で多くの方にご参加いただきました「日帰り健康ハイキング」を、一泊の行程に拡大し開催いたします!今年度からの新企画!記念すべき第1回目の一泊ハイキングは、群馬県の谷川岳と観光名所を巡ります。美しい紅葉に彩られた谷川岳を歩き、明治時代の建物がほぼ完全に保存されている世界遺産「富岡製糸場」を見学し、2日間を楽しく過ごしませんか。夜は美味しいお食事と温泉に浸かり、身も心も癒されることでしょう。



日程: 10/25(月)~10/26(火)
時間: 午前7:15 アリーナ前に集合
宿舎: 水上高原ホテル200 TEL:0278-75-2222
※ホテルの部屋割りは2~3名で1室となります。

場所: 群馬県 谷川岳と観光名所
対象: 18歳以上 人数: 46名
費用: 21,000円/消費税込
(バス代、1泊2食、施設見学料、ロープウェイ往復代、リフト代、傷害保険料他)
携行品 防寒着、着替え、健康保険証、洗面具等
(タオル、バスタオル、浴衣、歯ブラシ有り。)



写真<上段左>谷川岳ロープウェイ<同右>日帰り健康ハイキングでの集合写真<下段左>水上高原ホテル200露天風呂・眺望の湯<同右>世界遺産「富岡製糸場」

申込み>9月2日(木) 9:00~ 逗子アリーナにて受け付け。
※ご不明な点は、スポーツ協会(鈴木)にお問い合わせください。(TEL:046-870-1296)



● **2日間のスケジュール(予定)** ※道路事情等により行程を変更する場合があります。また、出発時間以外は、大まかな目安です。あらかじめご了承ください。

1日目
7:15 逗子アリーナ前集合 => 11:10 谷川岳ベースプラザ着 => ロープウェイ上り => 11:50~12:40 天神平(昼食)
=> 観光リフト => 天神峠 => 歩き=> 天神平 => ロープウェイ下り => 14:00 ベースプラザ着・ハイキング出発(歩行約3時間)
=> マチガ沢出合 => ノ倉沢出合 => 慰霊塔 => ベースプラザ着 => 17:30 水上高原ホテル200着

2日目
10:00 水上高原ホテル200出発 => 11:30~13:00 道の駅川場田園プラザ(昼食・買い物) => 14:00~15:00 富岡製糸場見学(ガイド付き) => 15:15~16:20 こんにゃくパーク(無料ハイキング有り) => 19:30 逗子アリーナ着・解散

注) 新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。

FIGURE8

まさに究極のくびれメイク！
フィギュアエイトはラテン社交ダンスの動きを取り入れたダイナミックコアカーディオトレーニングです。簡単なステップと効果的なコアカーディオを組み合わせ、楽しみながら体重を減らし、柔軟性を向上し、コアの強化を目指します。
一つのセッションで、初心者から上級者まで、何百ものスタンディングコアクランチを様々なリズムやテンポに合わせて行い、ウエストを効果的に引き締めます！
●日程：10/14～12/2 木曜日 全8回
●時間：9:30～10:30
●場所：逗子アリーナ 第1格技室
●対象：16歳以上
●費用：4,800円
●人数：25名
◆申込：9/30～逗子アリーナにて
講師：HITOMI (FIGURE8 インストラクター)
高校の部活動でダンスを始め、バックダンサーなどの出演を経て今現在はダンスインストラクターとして活動中。
自身の身体作りのためにダイエットインストラクター、アスリートフードマイスターの資格を取得。キッズコーディネーショントレーナーの知識を活かして、下は3歳から上は80歳まで幅広く指導をしています。



お知らせ

新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、下記のイベントの中止が決定いたしました。開催を楽しみにして下さった皆様は、大変残念なお知らせとなりますがご了承ください。

- ・体カテスト会
- ・地域ファミリー運動会(桜山・山の根・新宿・久木・小坪・東逗子・池子・逗子)

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、そこに行くとだれ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：9/19(日)・10/17(日)・11/28(日)
●時間：15:00～17:00
●場所：池子の森自然公園
野球場小(9月・11月)・野球場大(10月)
●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)



大人のバドミントン教室

初心者から中級者まで、バドミントンがうまくなりたいたいの教室です。ラケットの握り方からスイングの仕方、打ち方、守り方やルール等を丁寧に学ぶことが出来るので、初めてバドミントンを楽しみたい方でも安心して参加できます。充実したコーチ陣が優しく指導します。
●日程：10/1～11/19 金曜日 全8回
●時間：9:00～11:00
●場所：逗子アリーナ
●対象：20歳以上
●費用：4,500円
●人数：40名
◆申込：9/2～逗子アリーナにて



第1回池子の森マラソン

こちら、今年度の新しい企画として、晩秋の色に染まる池子の森を会場として、マラソンイベントを開催いたします。下記のとおり中距離で、対象年齢以上の方であれば市内、市外を問わずご参加できます。健康のため普段からランニングをしている方、池子の森で一度走ってみたいと思っていた方など、是非、お気軽にご参加ください。

日時：11月3日(水・祝) 午前9時30分受付開始・10時開会

場所：池子の森自然公園 (当日受付、スタート、ゴールは400mトラック)

対象：高校生以上

種目：男女各3km・5km

参加料：市内の方>1,000円 ※1
市外の方>2,000円

※1:市内在住、在学、在勤の方
証明できる、健康保険証、学生証、社員証などを、申込時ご提示ください。



※2:コース>池子の森自然公園400mトラックをスタート及びゴールとし、距離区分ごとに折り返し地点を設定します。5kmにおいては、2.5kmのコースを2周します。

◆申込：9月15日(水)～10月15日(金)の間に、申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて逗子アリーナ窓口にてお申し込みください。
お問合せは逗子市スポーツ協会まで (TEL 046-870-1296)

スポーツの経験で、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！ 本号では、開催する各教室の指導内容や効果について、ご紹介します。



こどもダンス

音楽に合わせて踊ることでリズム感やバランス感覚を養ったり、先生の動きを見て“真似る”ことで「見る力」や「聞く力」など観察力も鍛えられます。お友達と一緒に踊ることで、協調性や社交性を身に付けましょう。



ステップアップ！運動基礎

基礎的な「走る」「跳ぶ」「回る」「支える」といった運動を行います。丈夫な体づくりを目指して色々な運動にチャレンジし、「やればできる！」といった自信を身につけていきます。



親子体操

音楽に合わせて動く全身運動や、サーキット運動等、体の使い方が自然と上手になってきます。保護者の方もお子さんと体を動かしたり、走ったり…これからどんどん活発に動き回るお子さんの体力に負けない体を作りましょう！



ジュニアレスリング

レスリングは、体力をつけるのにとっ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。



ジュニア陸上・低学年

大人気！キム先生(元韓国代表の陸上競技短距離選手)の教室です。キム先生の楽しいトレーニングで、走り方や体の使い方を覚えて、走るのが楽しくなること間違いなし！



ジュニアテニス

初心者、初級が中心のテニス教室です。ラケットは無料でレンタルできるので、初めてでも安心して通えます。ラケットの持ち方から指導します。ラリーができるよう目指しましょう！



【申込方法】9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、1枚につき1種目のみ可。

キリトリ

受講する種目(1つ)の赤枠内に○を付けて下さい

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	9/21～11/30 ※11/23を除く	火	10回	①16:20～17:10 ②17:20～18:20	①15名 ②25名	①未就学児5～6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	9/16～11/11 ※9/23を除く	木	8回	16:30～17:30	40名	小学校1～6年生	4,000円	
親子体操	9/16～11/11 ※9/23を除く	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	10/6～12/1 ※11/3を除く	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	9/17～11/12 ※10/22を除く	金	8回	16:30～17:30	40名	小学校1～3年生	4,000円	
ジュニアテニス	9/22～11/17 ※11/3を除く	水	8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	4,000円	

フリガナ氏名 男・女 年齢 才 学校名 学校 年

保護者氏名 TEL () 住所

注) 新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。