

スポーツを楽しみ、健康維持、促進と地域交流を!



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>

2022 うみかぜまつり 開催!

無料体験DAY...あなたも是非体験してみませんか

スポーツを楽しみ、健康の維持促進と地域交流を深めることを目的として活動する「うみかぜクラブ」のスポーツメニューを、より多くの皆さんに体験いただきたく、年1回の無料体験DAY「うみかぜまつり」を以下の予定で開催いたします。当日は、通常の活動と同様に、指導員による技術指導も行います。どなたでも楽しめる(年齢制限なし)種目です。お一人でも、家族や友人とご一緒でも、是非気軽にご参加下さい。

日時 2022年2月13日(日) 9:00~16:00

会場 逗子アリーナ、第一運動公園 ※雨天の場合、逗子アリーナ会場のみ開催

種目(会場・時間など)

会場	時間	種目	参加受付
逗子アリーナ メインアリーナ ※1	9:00~10:00	ヨガ ※2	当日開始時間まで
	10:00~11:00	ZUMBA GOLD®	
	11:00~12:00	ポッチャ	
第一運動公園 自由運動広場	13:00~16:00	バドミントン・卓球	当日時間内であればいつでも
	12:00~14:00	モルック	

※1:逗子アリーナの種目にご参加の場合は室内履きシューズをご持参下さい。
※2:ご参加の場合は、ヨガマット又は大きなバスタオルをご持参下さい。

こんなこともやっちゃいます! @逗子アリーナ

★血管健康測定・ストレス測定 10:00~12:00 会場:事務局

⇒血管の健康度とストレスレベルを客観的に確認できます。是非、お試しください。

★豚汁の無料配布 12:00~無くなり次第終了 会場:第一運動公園テニスコート横

⇒スポーツでめいっぱい身体を動かした後は、温かい豚汁でほっと一息、いかがですか。

★文化展 うみかぜまつり当日より1週間程度展示 会場:受付横休憩スペース

作品展示⇒文化展では、うみかぜクラブ唯一の文化活動「健康筆習い(習字)」に、ご参加の皆さんの作品を展示します。その他、会員の皆さんの作品(写真など)も展示していますので、是非ご覧ください。

※うみかぜまつり全般のお問合せは、うみかぜクラブ事務局まで TEL 046-870-1296



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、スポーツ振興補助金の交付を受けて発行しています。

P4

P1



さあみんなでスポーツを楽しもう!!

ZASA Sports News

2021.12
Vol.16

ZASA=Zushi Amateur Sports Association.

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

LINE公式アカウント始めました!

【お友達募集中!!】

イベント情報、教室のご案内、お知らせなど配信しています。お友達登録はこちら⇒



写真:左から>サッカー広場、子どもダンス、ステップアップ!運動基礎、親子体操

P1~2: 逗子市スポーツの祭典 2021

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

12.12 逗子市スポーツの祭典 2021 開催!

新型コロナウイルス感染拡大の影響で延期となっていた「逗子市スポーツの祭典」が、改めて下記の予定で開催されます。本紙では、逗子市スポーツ協会主催のイベントをご案内します。ご家族やお友達、お誘い合わせのうえ、スポーツ三昧の1日を是非お楽しみ下さい。

12月12日(日) 10:00~15:00 / 逗子アリーナ・第一運動公園

<逗子アリーナ> 注)ご参加には、室内シューズをご用意ください。

会場	種目	時間	対象	参加方法/定員	お勧めコメント
メインアリーナ	バドミントン体験	10:20~12:15	どなたでも	当日受付★	気軽にスポーツを楽しもう!
	卓球体験	12:30~15:00			
サブアリーナ	ボディメイク	10:10~11:00	18歳以上	当日受付 30名	目指せ美尻!
	ピラティス	11:15~12:05 12:15~12:45	18歳以上	当日受付 各50名	インナーマッスルを鍛えます。
	75歳からの健康体操	13:00~13:50	75歳以上	当日受付 25名	自宅でもできる体操です。
第1格技室	子どもダンス	12:30~13:15 13:30~14:30	3歳~6歳 小学1~3年生	事前申込 各15名	ノリノリで踊っちゃおう♪
第2格技室	親子ヨガ	11:10~12:00	生後5か月~ 4歳児と保護者	事前申込 10組	親子でリラックスしましょう。
	シニアピラティス	13:00~13:50	どなたでも	当日受付 30名	シニアの方も安心してピラティス!
第1会議室	みんなでソング & ストレッチ	11:00~12:00	どなたでも	当日受付 25名	歌とストレッチで気分爽快♪
	バランスボール	13:15~14:00	18歳以上	事前申込 15名	体幹を鍛えましょう。

<第一運動公園>

会場	種目	時間	対象	参加方法/定員	お勧めコメント
野球場	ラグビー体験	13:00~15:00	どなたでも	当日受付★	ラグビーで心も体も強くなるろう!
テニスコート	テニス・ソフトテニス体験	10:00~15:00	どなたでも	当日受付★	気軽にスポーツを楽しもう!
自由運動広場	小学生のための親子陸上競技教室	11:00~12:00	小学生と保護者	事前申込 15組	元韓国陸上競技代表選手のキム先生に習おう!
	ノルディックウォーク・ポッチャ・モルック体験	10:00~15:00	どなたでも	当日受付★	大人気、アウトドアスポーツ「モルック」体験できます。
弓道場	弓道体験	10:00~12:00	どなたでも	当日受付★	初めての方もOK!

SPORTS DAY
スポーツ協会
主催イベントの
ご案内



●事前申し込みは逗子アリーナ窓口にて受付中!
(電話受付可)
☎:046-870-1296

※当日受付で★の付いた種目は時間内であれば、いつでもご参加できます。その他は開始時間までにご参加下さい。

次ページに続く

トレーニングルーム1日無料体験Day

8:30~20:00 ●中学生以上
この日は、逗子の方もそうでない方も
無料でご利用いただけます。

「健康になりたい。」「トレーニングを始めてみたい。」「何歳になっても、自分の脚で歩き続けたい。」「今度こそダイエットを成功させるぞ!」理由は、何でもいいのです。トレーニングルームに通うきっかけ作りしてください! マシントレーニングが初めての方には、スタッフが丁寧に指導いたします。



OneDayカフェ/2階談話室

11:00~12:30
大好評だった
「OneDayカフェ」を開店!

アリーナ2階談話室にて美味しいコーヒーとパンを販売します。お持ち帰りもOK! ウッドデッキにて食べていただくのもOK! ぜひ、お立ち寄りください。



<ご来場の皆様へ>

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、逗子アリーナ館内では、運動中以外はマスクの着用をお願いします。また運動中においても、第一運動公園会場も含め、密集状態にならないようご注意ください。ご協力宜しくお願いいたします。

三浦豪太さんと行くスキーツアー

一泊二日のスキーツアーを以下の日程で開催いたします。今回は、プロスキーヤーの三浦豪太さんをお招きし、同氏によるグレンデでのワンポイントアドバイスも予定しております。スキーを楽しみながら、スキルアップの機会としても、白銀の世界での2日間を是非お楽しみ下さい。

日程：2022年 2/28(月)~ 3/1(火)
時間：午前 5:45 逗子アリーナ集合
宿舎：尾瀬岩鞍リゾートホテル TEL：0278-58-7131
※ホテルの部屋割りは男女別5名前後の相部屋になります。
場所：群馬県・ホワイトワールド尾瀬岩鞍スキー場
対象：18歳以上 人数：45名(先着順)
費用：28,000円/消費税込

ホワイトワールド尾瀬岩鞍スキー場公式Webサイト



三浦 豪太 氏
プロスキーヤー 医学博士
生年月日 1969年8月10日
(52歳) 神奈川県鎌倉市生まれ
1994年リレハンメルオリンピック・
1998年長野オリンピックフリースタイル
スキー競技男子モーグル日本代表選手。
米國ユタ大学 スポーツ生理学部卒

バス代、1泊2食、リフト2日券、傷害保険料他)
携行品：スキー用具一式(レンタル可)、防寒着、着替え、健康保険証、洗面具等

●スケジュール(予定) ※バスの到着時間は当日の交通状況により変わります。あらかじめご了承ください。

- 1日目 5:45 逗子アリーナ集合 ⇒6:00 出発⇒9:30 尾瀬岩鞍リゾートホテル着⇒10:15 スキー開始
- 2日目 8:15 リフト運行開始 ⇒ 17:00 ホテル出発⇒途中、高速道路SAにて夕食の時間を取ります。⇒21:00 逗子アリーナ着・解散

第69回逗子市内一周駅伝競走大会

来春で69回を迎え、年初恒例のイベントとなっている「逗子市内一周駅伝競走大会」が以下の日程で開催され、市民ランナーを中心に編成されたグループがお正月の市内を駆け巡ります。ランナーに遭遇したら、コロナ禍なので声援ではなく拍手で応援してください。当日は市内各所で交通規制が実施されますので、ご協力をお願い致します。

2022年1月9日(日) [スタート] 9:00/第一運動公園 [ゴール] 10:30頃/第一運動公園

■コース詳細> 6区間(27.6km)

- 第1区(2.6km) 第一運動公園~北分署前~JR逗子駅裏~風早橋~久木小学校手前角~妙光寺前~久木神社入口~久木小学校前
- 第2区(4.2km) 久木小学校前~風早橋~JR逗子駅裏~北分署前~池子駐在所前~神武寺登山口~JR東逗子駅裏
- 第3区(4.2km) JR東逗子駅裏~沼間陸橋~逗子インター入口~沼間小学校入口~逗子病院前~逗子消防署前
- 第4区(5.2km) 逗子消防署前~延命寺前~旧八百辰青果前~田越橋~池田通り~新小坪トンネル~マリーン歯科前~小坪コミセン前
- 第5区(4.4km) 小坪コミセン前~マリーン歯科前~披露山入口~小坪入口~田越橋~旧八百辰青果前~延命寺前~逗子消防署前
- 第6区(7.0km) 逗子消防署前~逗子インター入口~沼間陸橋~JR東逗子駅裏~池子駐在所前~池子十字路~北分署前~第一運動公園



注目!

◆サッカー広場<当日参加OK

ちょっと時間があるときに、誰かとボールを蹴って遊びたい、そこに行くとなんか来ていると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。(持物：サッカーボール(無くてもOK))

- 日程：12/19、3/13 日曜日 ●時間：15:00~17:00
- 場所：池子の森自然公園 野球場小
- 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：500円/回 ※保護者と一緒の場合：2人で800円/回

◆冬の鉄棒特訓教室<申込受付中：逗子アリーナにて

鉄棒が苦手な子ども、好きな子ども楽しみながら短期間でレベルアップをめざそう!

- 日程：①1/23.30 ②2/13.27 日曜日 ①②各全2回
- 時間：11:00~12:00 ●場所：逗子アリーナ 2階サブアリーナ
- 対象/人数：小学校1年~6年生/各12名
- 費用：①②各2,000円

◆ナイトRun&Walk<当日参加OK

なかなか日中に時間がとれない方! 夜間照明を点灯させるので、夜でもランニングやウォーキングが安全にできます。 ※教室ではありません。共用使用となります。

- 12/25はクリスマスプレゼント付き!
- 日程：12/1.8.15.22(水曜日)・12/4.11.18.25(土曜日)
- 時間：19:30~20:30 ●場所：池子の森自然公園400mトラック
- 対象：どなたでも ※中学生以下は保護者同伴 ●費用：200円 ※同伴者及び見学者も施設に入場させる方は同額

◆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：1/6~3/10 木曜日 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/人数：18歳以上/各13名 ●費用：①②③各10,000円・ビジター1,500円/回

◆薬膳&ストレッチ<申込受付中：逗子アリーナにて

寒くなってきました。今回はナッツや黒胡麻で簡単にできる、冬にぴったりの薬膳おやつ「薬膳胡麻団子」を簡単に調理します。 ※各々で簡単な調理作業をします。 冬の薬膳養生を学んで、元気いっぱい新年を迎えましょう! ストレッチを行いますので動きやすい服装でお越しください。

- 日程：12/18 土曜日
- 時間：10:00~11:30
- 場所：逗子アリーナ
- 対象/人数：18才以上/20名(先着順)
- 費用：2,000円



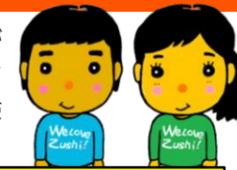
◆FIGURES8<①申込受付中：逗子アリーナにて・②1/27~

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。初心者から上級者まで、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：①12/9~2/3 ※12/30を除く ②2/10~3/31 木曜日 ①②各全8回
- 時間：9:30~10:30 ●場所：逗子アリーナ
- 対象/人数：16才以上/各25名(先着順)
- 費用：①②各4,800円

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!



ジュニアバドミントン(初・中級)

土曜日の午前中に体を動かして、充実した週末を過ごしませんか。これから始めるお子様も、学校で部活動をしているお子様も、経験豊富な指導者が、丁寧に親切に指導します。楽しく上達することを心掛けていますので、安心してご参加ください。



【申込方法】12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。9日以降降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)

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	1/18~3/22	火	10回	①16:20~17:10 ②17:20~18:20	①15人 ②25人	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
ジュニアバドミントン(初・中級)	1/15~2/12	土	5回	9:15~10:45	20人	小学校5年~中学生	4,000円	
ステップアップ! 運動基礎	1/13~3/3	木	8回	16:30~17:30	40人	小学校1~6年生	4,000円	
親子体操	1/13~3/3	木	8回	9:30~10:30	30組	2~4歳児と保護者	5,600円	

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

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