

生涯にわたり誰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、全14種目が活動中で、毎年2月には、無料体験や体カテストなどを行う「うみかぜまつり」も開催しています。

会員
募集中

うみかぜクラブで、楽しくスポーツしよう!!

目的に合わせ、低料金で、気軽に自由にスポーツを楽しめる場所!!

学生は学業を優先しながら！小学生は中学校での部活動に向けて！土曜日はファミリーで仲良く！働く世代やシニアの方は健康維持増進のため。それぞれの目的や生活に合わせ、種目も参加時間も自由に選びスポーツを楽しめます。一度体験してみたいと思った方も、是非お気軽にご参加ください。

●全14種目から自由に選んで> 下記の活動メニューから、自由に選んで参加できます。やってみたい種目が有れば、複数種目への参加も自由です。

<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、アブストレーニング、ビーチヨガ、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)

●参加申込や、予約、連絡は不要> 種目ごとの活動日を、うみかぜクラブHPから確認して、いつでも都合の良い日に、やってみたいと思ったら、すぐに参加できます。

●初心者には、経験豊富な指導員が丁寧に指導> これから始める人、久しぶりに再開する人には、スポーツ協会加盟の各協会から派遣された指導員が、丁寧に指導します。

●ウェアとシューズが有れば参加OK> テニスのラケット等、用具が揃っていない方には、貸出しも有りますので、ウェアとシューズだけ用意すれば参加できます。

●会員になれば、更に低料金で> 非会員でも、1回あたり500円でご参加が可能です。会員になれば更に低料金でご利用できます。会員登録時の入会金:1,000円(市外:2,000円)と、下表の年会費+1回あたり100円(小中学生は無料)の参加費だけ。一般の方でも月2回の利用で、入会された方が安くなります。

会員分類	一般	シニア (65歳以上)	ジュニア (小中学生)	ファミリー (1家族)
年会費※1	7,200円	6,000円	3,600円	12,000円

※1>12ヶ月分

うみかぜ
クラブHP



●詳細は、うみかぜクラブHP又は、お電話にてご確認ください。<うみかぜクラブ事務局 TEL 046-870-1296 >

週末に「ビーチヨガ」を開催します! >4/10・24(日)

昨年度、大人気だったビーチヨガをメニュー化しました。平日、家事やお仕事等で忙しい方も海が好きな方も、ビーチヨガを体験したい方も、波の音を聞きながら、リラックスした状態で身体をほくしませんか。非会員の方も、どなたでも、ご参加いただけます。

時間: 9:00~9:45 場所: 逗子海岸中央(ステーキ宮前)

持ち物: ヨガマット(レジャーシート可)、飲み物

参加費: 会員>100円・非会員>500円



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。



さあみんなでスポーツを楽しもう!!

ZASA Sports News

ZASA=Zushi Amateur Sports Association.

2022.4
Vol.17

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

本誌掲載以外の情報は、こちらより⇒逗子市スポーツ協会ホームページをご覧ください。



写真: 左から>サッカー広場(スポーツイベント&教室)、こどもダンス、ステップアップ!運動基礎、親子体操(以上ジュニアスポーツ教室)

P2: 競技団体の紹介・逗子市陸上競技協会	P2: 逗子アリーナ・フィットネス教室	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
-----------------------	---------------------	-----------------	----------------	-------------

5.1 みんなでスポーツ祭り2022 開催!!



新型コロナ感染拡大の影響で、2年に渡り中止となっていた「みんなですポーツ祭り」が復活!! イベントはZUMBA®以外全ての種目が参加費無料!! 健康な身体、美しい身体作りに効果のあるスポーツを中心にラインナップ!! いろいろな種目を体験して、スポーツの楽しさを発見する機会にしてください。ご家族や友人どうし、お一人でも、是非お気軽にご参加ください。

5月1日(日) 逗子アリーナ※ 種目・時間は以下に記載

※一部の種目で、第一運動公園・自由運動広場を利用します。

ZES※1 古川真理先生によるZUMBA®エクササイズ @メインアリーナ

ZUMBA®は、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。日本を代表する、ZESの古川真理先生がリアルで受講できる機会は、なかなか有りません! 是非この機会にご参加ください。内容は初心者も楽しめるプログラムを予定しています。初めての方もお気軽にご参加ください。参加費: 各回500円

【ZUMBA®】12時30分~13時30分 【Salsa vibes】14時30分~15時30分 ※2

講師: 古川真理 ZUMBA® Education Specialist /STRONG Nation™ Master Trainer

※1>ZES=ZUMBAのインストラクターを指導する上級資格 ※2>ご希望により、終了後に先生との写真撮影タイムを予定。



プログラム 詳細は、逗子市スポーツ協会HP又は上記お電話にてご確認ください。

会場	種目	時間	講師・年齢制限・定員(注)
メインアリーナ	筆パフォーマンス	10:00~10:20	大筆による書道を披露
	ダンス発表会	10:30~12:00	逗子アリーナでレッスンしているチームの練習成果を披露
	★ZUMBA®	12:30~13:30 14:30~15:30	講師: 古川真理先生 参加費: 各回500円
サブアリーナ	★シニアヨガ	9:00~9:50	18歳以上/定員 50名 持物: ヨガマット
	★ボディメイク~美尻~	11:00~11:50	18歳以上/定員 30名 持物: ヨガマット
	★ヒップホップ教室	12:00~12:50	18歳以上/定員 30名
	★プロレス流トレーニング	13:00~13:50	18歳以上/定員 30名 講師: 府川唯未先生(元プロレスラー)
第1・第2格技室	★ダイエットキックボクシング	14:15~15:10	18歳以上/定員 30名
	★親子で体操	9:15~10:00	2~6歳児と保護者
第1会議室	★親子でサーキット~みんなで遊ぼう~	10:30~14:30	2~6歳児と保護者/運動用具を置いたサーキットを親子で周ろう!
	★みんなでソング&ストレッチ	10:00~10:50	歌をうたいながら、楽しくストレッチしよう!
自由運動広場	みんなでダンス	11:00~11:50	誰でもできる優しいダンスです!
	モルックポッチャフレスコボール	10:00~15:00	雨天の場合は、10:00~11:00/サブアリーナ

(注) ●黄色い行の種目以外は、どなたでもご参加いただけます。★マークの付いた種目は、開始時間までにご参加下さい。●逗子アリーナの種目にご参加の場合は、室内用シューズをご持参ください。

トレーニングルーム お友達紹介Day!

8:30~20:00
健康な身体、美しい身体作りには、マシントレーニングもお勧めです。初めての方と一緒に来ると、お二人共無料!

●健康相談、健康チェックもできます!
保健師健康相談 血管年齢・握力測定等
11:00~12:00/13:00~14:00
(国保健康課) トレーニングルーム前

●ランチやティーブレイクはこちらで!

テイクアウトランチ販売 10:30~13:00 1F玄関入口
One Day Cafe 10:00~14:00 2F談話室

日本茶 Cafe &フリーマーケット
-お茶を点ててみよう-
10:00~15:00 ウッドデッキ



協会の概要

当協会は、市民の健康促進と陸上競技の普及拡大を目的として、1957年に創立し本年で65年を迎えました。現在、約40名の会員とともに、市民陸上競技大会、海岸を走る会、元旦マラソン大会、ジュニア陸上競技教室、市内一周駅伝競走大会等の開催・運営に携わっています。

主な活動内容

● イベントの開催・運営と参加者への指導

● ジュニア陸上競技教室

小学生4～6年生が、走る、跳ぶ、投げることの基本を学んでいます。毎週土曜日に、池子の森400mトラック等で活動しています。今年度も4月16日より教室を開始します。詳細及び参加申込の方法については本誌P3のジュニアスポーツ教室「ジュニア陸上競技教室（高学年）」をご覧ください。

● 海岸を走る会

毎月第1日曜日の朝に開催しています。無料、事前申込み不要、どなたでも参加できます。逗子海岸を楽しく気持ち良く走りましょう。詳細は広報ずし4月号に掲載しています。
※これまでコロナ禍により中止をしていますが、4月から再開予定です。

● 審判員・競技役員として大会に参加

● 市内一周駅伝競走大会

県内では数少ない、市内の主要道路を走る大会です。毎年1月の第2日曜日に開催。30～50チームが参加します。

● 池子の森マラソン大会

11月3日に開催。池子の森400mトラック～緑地エリアを走ります。

● 市民陸上競技大会

8～9月に池子の森400mトラックで開催予定

● 箱根駅伝の走路員

● 市内在住の選手が出場する「市町村対抗かながわ駅伝競走大会」のサポート

・逗子市の代表選手が、例年2月に開催される市町村対抗かながわ駅伝競走大会に出場します。事前の試走の手伝いや当日のチームサポートを行います。

会員募集中!!

当協会では、新規会員を随時募集しています(年会費1,000円)。陸上競技経験のある方はもちろん、未経験の方も大歓迎です。一緒に練習を楽しんだり、活動のお手伝いをしてみたりしませんか。

連絡先：逗子陸協メールアドレス zaaf.1957@gmail.com



ジュニア陸上競技教室



海岸を走る会



池子の森マラソン大会

ラグビー体験会 (当日参加OK)

広いグラウンドで元気いっぱい、一緒にラグビーをしよう!

- 日程：4/17 日曜日
- 時間：9:00～13:00
- 場所：池子の森自然公園 野球場大
- 対象：幼児(3歳～)・小学生
- 費用：無料
- 問合せ：080-8026-0298
- 協力：逗子葉山ラグビースクール



おとなのテニス教室 (申込：4/6～逗子アリーナにて)

テニスは全くの未経験!という初心者の方から、長年テニスをプレーし、より技術を磨きたい!という方まで、それぞれのレベルに合わせて指導します。

- 日程：5/1・5/3～5/5・5/8 ※予備日5/15 全5回
- 時間：10:00～12:00
- 場所：第一運動公園テニスコート
- 対象：18歳以上
- 人数：30人
- 費用：2,500円

健康ハイキング ～那須塩原高原・もみじ谷大吊橋～

橋の上から見る、雄大な大パノラマの自然を堪能しましょう!

- 行先：栃木県那須塩原
- 期日：5/30(月)
- 時間：6時30分 逗子アリーナ前集合 (大型バスにて現地まで)
- 対象：18才以上の方
- 人数：46名(先着順)
- 費用：6,500円(別途温泉代)
- 申込：4/14(木)9:00～ 逗子アリーナにて



サッカー広場 (当日参加OK)

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。小さなお子様と保護者にとって、最高のスキンシップの時間に!サッカー協会の指導者が楽しく盛り上げてくれます。

- 日程：4/24・5/8・6/5 日曜日
- 時間：15:00～17:00
- 場所：池子の森自然公園・野球場小(6月) 野球場大(4・5月)
- 対象：どなたでも(幼児～) ※小学2年生以下は保護者と一緒に参加
- 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)



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：5/12～7/14 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 第一会議室
- 対象：18歳以上
- 人数：①②各13人
- 費用：①②各10,000円 ・ピジター1,500円/回



ジュニアスポーツ教室

変更! > ジュニアスポーツ教室の申込が全てWebから、申込多数の場合は抽選となります。

申込期間 > 4月6日(水)9:00～4月12日(火)。以下の手順で、ご参加の手続きをお願いします。

- 1 保護者のアカウント作成 > 逗子市スポーツ協会HP(<https://zasa.jp>)の『ログイン/利用者登録』より。
- 2 お子様のご登録 > 保護者のアカウントからログインした状態で登録(複数名可)。
- 3 教室の選択と申込 > 上段中央部『スポーツ教室申込』から希望の教室を選択し申込。
- 4 申込受付完了メールご確認 > 登録のメールアドレス宛に送信されますので、必ずご確認ください。
- 5 抽選結果連絡メールご確認 > 申込期間終了後、メールにて当選、落選(無抽選の場合も)をご連絡します。
- 6 参加費用のお支払い > 参加登録された教室の開始日までにお支払いください。(逗子アリーナ1F受付)

注) 参加登録後、キャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

ジュニアスポーツ教室一覧 ●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。

NO.	種目	日程(月/日)	曜日	回数	時間	人数	対象	費用	場所
1	こどもダンス教室	5/10～7/12	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
2	ジュニアバドミントン	5/10～6/28	火	8回	16:30～18:00	30人	小学校4～6年生	2,500円	
3	ステップアップ! 運動基礎	5/12～6/30	木	8回	16:30～17:30	40人	小学校1～6年生	4,000円	
4	親子体操	5/12～6/30	木	8回	9:30～10:30	30組	2～4歳児と保護者	5,600円	
5	ジュニア卓球	5/12～6/30	木	8回	16:30～18:00	40人	小学校4～6年生	2,500円	池子の森自然公園400mトラックほか
6	ジュニア陸上・低学年	5/20～6/17	金	5回	16:30～17:30	40人	小学校1～3年生	2,500円	
7	ジュニア陸上・高学年	4/16～7/9	土	8回	9:00～11:00	50人	小学校4～6年生	2,500円	
8	ジュニアテニス	5/11～6/15	水	5回	①16:00～17:00 ②17:00～18:00	各24人	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

逗子アリーナ フィットネス教室

4/2から土曜日の教室で、新しいフィットネスがスタートします!

※対象年齢：16歳以上

ハードピラティス※

8:15～8:45 サブアリーナ 定員60人
〈持ち物〉ヨガマットまたは大判タオル

◆ピラティスは体幹部の深層筋(インナーマッスル)を鍛えるとともに、普段意識することが少ない骨盤底筋にも働きかけ、尿漏れや便秘・内臓系の不調にも効果的で、まさしく「身」に重点を置いたエクササイズです。

ソフトピラティス※

9:00～9:45 サブアリーナ 定員80人
〈持ち物〉ヨガマットまたは大判タオル

◆身体のパーツを正しい位置にし日頃使い忘れていた筋肉を鍛える事で柔軟で締まりのある形のよい筋肉をつくります。きれいな身体、元気な身体、理想の身体を作るトータルエクササイズです。

◆参加方法のご案内◆

場所：逗子アリーナ
費用：1回 500円
回数券 4,000円(10枚)
参加申込、予約不要(当日受付)
お問合せ：
TEL:046-870-1296