

会員募集中 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！●それぞれの目的に合わせ、テニス、卓球、バドミントンなど全15メニューから選び(複数種目可)、予約なしで参加できます。●用具を持っていない方には貸出もあり、シューズとウェアだけでも参加できます。●初めての方には、各種目の指導員が指導いたします。

●参加には、年会費が一番高い一般で年間7,200円※(月あたり600円)、一回100円の参加費が必要です。(入会金1,000円(市内)、2,000円(市外)/非会員でも一回500円で参加可) ※年会費の初年度は、入会月によって支払い額が変わります。●詳しくはQRコードのHP、又は、お電話にてご確認ください。

<問合せ：うみかぜクラブ事務局 TEL 046-870-1296 >



会員インタビュー スポーツを楽しみながら送る、健康で充実した毎日

若い頃から、いろいろなスポーツを楽しみながら、さらにうみかぜクラブに入会して新しいスポーツに挑戦し、健康で充実した生活を送られているシニア会員の清水 勲さんにうみかぜクラブでの活動についてお話を伺いました。

<清水 勲さん(69歳)>ってどんな人? 昔は柔道やスキーで活躍されていた清水さん。スキーのために足腰を鍛えようと、ランニングを始めたら走るのが好きになって、トライアスロンもするようになったそうです。今は、野球、ランニング(毎日10キロ)、ラグビーをして、それに加えてうみかぜクラブのバドミントンに週2日、ZUMBA GOLD®に週1回参加していただいています。

●**会員になった理由**>新型コロナ感染拡大の影響で時間に余裕が出たことで、その時間を利用して体をもっと動かそうと、今年の5月に会員になりました。

●**ZUMBA GOLD®に参加されて**>どんなスポーツでも、リズムが大事だと思う。ダンス系は初めての挑戦! ZUMBA GOLD®はとても楽しい! 前で踊っている先生の振りや掛け声に合わせて自分の体を動かすことは脳の刺激にもなり、1時間の教室中は、全ての事を忘れて運動だけに集中したら、教室が終わった後の汗や爽快感は何とも言えない達成感が癖になります。

●**会員になって良かったこと、今後の目標**>指導者の方ももちろんのこと、上手な会員さんがアドバイスをくれます。アドバイスをもらえることはすごく嬉しいし、もっと上手になりたいと思う。向上心を高めることができます。これからも自分の体を自分で自由に動かしてスポーツを続けること。またうみかぜクラブの他の種目にも挑戦したいです。



<シニア会員・参加費用>
入会金：1,000円(市外：2,000円)
年会費：6,000円(65歳以上・12ヶ月)
参加費/回：100円(非会員：500円)

<うみかぜクラブでは、シニアからの挑戦も大歓迎!! >

うみかぜクラブでは、清水さんのようにシニア(65歳以上)から、新しいスポーツに挑戦する方や久しぶりに始める方にも、指導員が丁寧に指導いたします。新しいスポーツを経験し、その楽しさを発見し、健康で充実した生活に、新たな活動メニューを加えませんか。

週末に「ビーチヨガ」を開催します! > 10/9・23(日)

4月に開催し、大人気だったビーチヨガ。10月にも開催します! 平日、家事やお仕事等で忙しい方も海が好きの方も、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ぐしませんか。非会員の方も、どなたでも、ご参加いただけます。

時間：10:00~10:45 場所：逗子海岸中央(ステキ宮前)

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.

2022.9
Vol.19

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

逗子市スポーツ協会公式
Webサイトは、こちらより→
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)、ジュニア陸上(低学年)、ジュニアレスリング、親子体操(以上ジュニアスポーツ教室)

P2：競技団体の紹介・
逗子レスリング協会

P2：2022 一泊健康
ハイキング開催

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

11.3 第2回 池子の森マラソン大会開催!

前回大会
のようす

昨年開催した第1回大会は、たくさんの方にご参加いただき好評でした。今回は部門を増やし、中学生とシニアの部を設けます。日頃の練習の成果を試すのもよし! 池子の森の紅葉を眺めながら気持ちよく走るのもよし! 昨年の記録に挑戦するのもよし! 対象年齢以上の方であれば市内、市外を問わずご参加いただけます。是非お気軽にご参加ください。

日時：11月3日(木・祝) 午前9時30分受付開始・10時開会(閉会式は無し)

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：中学生以上

種目：中学生の部(男女各3km)

※1 一般の部(男女各3km・5km)

シニアの部(男女各3km)

※1：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。
(5kmの場合、2.5kmのコースを2周)

参加料：市内在住、在学、在勤の方※2>1,000円 市外の方>2,000円

※2：参加申込時に、証明できる健康保険証、学生証、社員証などをご提示ください。

参加申込：9月15日(木)~10月15日(土)の期間に、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込み下さい。※3

※3：申込用紙は、逗子アリーナ窓口にて配布。(https://zasa.jpよりダウンロード可)

●お問合せは、逗子市スポーツ協会まで(TEL 046-870-1296)

5kmの部スタート!



女子5kmの部1位ゴール!



最高齢85歳の方ゴール!



10.16 逗子市スポーツの祭典 2022 開催!

スポーツ協会
主催イベントも
たくさん
あります!

今年度も「逗子市スポーツの祭典」を開催します。ご家族やお友達とお誘い合わせのうえ、スポーツ三昧の1日を是非お楽しみください。メニューの詳細が決まりましたら、スポーツ協会のHP(https://zasa.jp)にてお知らせいたします。

日時：10月16日(日) 10:00~15:00

場所：逗子アリーナ※・第一運動公園

※逗子アリーナの種目ご参加には、室内用シューズが必要です。



9月30日(金)>逗子アリーナ初 フードドライブ 開催!

新型コロナウイルスの影響により、家計に深刻な影響が出ている家庭もあります。その支援として、食料にお困りの家庭に食品をお届けします。そのために、各家庭で使い切れない未使用食品がありましたら、持ち寄っていただきたいと思います。皆様のお力添えをいただきながら、フードドライブを通じたSDGsの取組みを広げてまいりますので、ぜひ、ご協力をお願いします! 詳細は、スポーツ協会HP(https://zasa.jp)をご覧ください。

ご協力
お願いします

●協会の設立と活動概要

当協会は、1998年に開催された第53回国民体育大会「かながわ・ゆめ国体」のレスリング競技成年の部の開催地として、市民になじみのないレスリング競技の普及のために、1993年に設立されました。

「第35回日米親善高校レスリング神奈川大会」を逗子市に誘致して旧逗子市民体育館で開催するなど、レスリング競技の市民へのPRに努めてきました。また、「逗子キッズレスリングクラブ」を設立し、小・中学生への競技普及を推進しました。これまでに当協会出身のレスラーは、インターハイ・国体への出場、全日本ジュニアオリンピックでの優勝、世界ジュニアオリンピック入賞など大活躍するとともに、多くの選手が高校進学後もレスリング競技を続けて活躍しております。

●協会での練習、指導>

練習日 毎週水・日曜日 18:30~20:30

場所 逗子アリーナ第2格技室

月会費 1,000円(別途保険代)※入会金無し

対象年齢 3歳から



●小学1~4年生を対象とした初心者から始められる「ジュニアレスリング教室」を開催します。詳しくは、本誌P3をご覧ください。

●会員募集> 「レスリングってむずかしそう…。」 「体が小さいから負けちゃいそう…。」 「女の子でも大丈夫かな…。」
大丈夫！コーチや上級生が丁寧に教えます。みんなで全国大会に行こう！
随時体験・見学行ってます。 お問い合わせはこちらへ⇒090-4914-3214(平岡)

2022 一泊健康ハイキング開催!

昨年度から始まった「一泊健康ハイキング」。参加された方からは「ハイキングはもちろんのこと、その土地の観光名所にも立ち寄れて楽しかった。」「遠方に行ける機会が一人だと無いけど、大型バスで連れて行ってくれるので助かります。」など、お話をいただきました。

今年度は、全長4,120mの日本で2番目に長いゴンドラリフト「イヴ」とロープウェイで、中部山岳国立公園にある「梅池自然園」を歩きます。標高2,010mに位置する展望湿原はエリアで唯一、日本三大雪渓の白馬大雪渓を眺望でき、春・夏・秋と自然豊かな風景で癒してくれます。是非ご参加ください!



日程: 10月21日(金)~22日(土)

時間: 午前6時30分 逗子アリーナ前集合

場所: 長野県 松本市、大町市、小谷村

宿泊: ホテルグリーンプラザ白馬(2~4人部屋)

対象: 18歳以上 人数: 46名

費用: 25,000円/消費税込

(バス代、ロープウェイ代、傷害保険料、1泊2食、施設見学料など)

持ち物: 防寒着、着替え、健康保険証、お薬手帳、必要な洗面用具等

(ホテルにタオル類、歯ブラシ、クシ、髭剃り、シャンプー、ボディーソープ有り)

申込み> 9月1日(木) 9:00~ 逗子アリーナにて受け付け。

※ご不明な点は、スポーツ協会にお問合せください。(TEL: 046-870-1296)

●2日間のスケジュール(予定) * 梅池自然園の歩行距離: 約5.3km

1日目 逗子アリーナ→松本城→サントリー北アルプス信濃の森工場内散策→ホテル

2日目 ホテル→梅池高原駅(ゴンドラリフト)梅の森駅→梅大門駅(ロープウェイ) 自然園駅→ビジターセンター→風穴→楠川→浮島湿原→ワタスゲ湿原→ミズバショウ湿原→ビジターセンター→自然園駅(ロープウェイ)梅大門駅→梅の森駅(ゴンドラリフト)梅池高原駅→ほりがね物産センター→逗子アリーナ

松本城



梅池自然園



→バス ...歩き

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、そこに行くときに来ている人たち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です。

●日程: 9/11・10/23・11/6 日曜日

●時間: 15:00~17:00

●場所: 池子の森自然公園 野球場(9・11月:小/10月: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)

大人のバドミントン教室(申込:9/1~逗子アリーナにて)

初心者から中級者まで、バドミントンがうまくなりたい人の教室です。ラケットの握り方からシングの仕方、打ち方、守り方やルール等を丁寧に学ぶことができますので、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: 9/30~11/18 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

●人数: 40名 ●費用: 4,500円



FIGURE8(申込:①受付中②9/30~逗子アリーナにて)まさに究極のくびれメイク!

フィギュアエイトは、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られます!

●日程: ①9/22~11/17

②11/24~1/19 ※12/29を除く木曜日

●時間: 9:30~10:30 各8回 ●場所: 逗子アリーナ

●対象/人数: 16才以上/各25名(先着順) ●費用: 各4,800円

電太スポーツ太鼓(申込:①受付中②11/10~逗子アリーナにて)

電子太鼓を使って、太鼓の打ち方の基礎から、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: ①9/1~11/10 ※11/3を除く

②1/5~3/16 ※2/23を除く木曜日

●時間: A9:00~10:00(中上級)

B10:15~11:15(初級)全10回

●場所: 逗子アリーナ 会議室

●対象: 18歳以上

●人数: 各13名

●費用: 各10,000円・ビジター1,500円/回



体力テスト会 幼児向けもあります!(当日参加OK)

ご自身の体力や運動能力を測定し、自分の体の状態を知ることで健康と運動に対する関心を高め、スポーツに親しむ習慣を身につけていただくことを目的に、体力テスト会を実施いたします。また、今回は初の試みとして未就学児(3歳~就学前)の体力テストも実施いたします。家族やお友達とお誘い合わせのうえ、是非ご参加ください!

●日程: 10/10 月曜日・祝 ●場所: 逗子アリーナ ●対象: 3歳~ ●持物: 運動のできる服装・室内用運動靴

●時間: 20歳以上>9:30~11:00(受付時間:9:15~10:00) / 3歳~就学前>11:00~12:00(受付時間10:45~11:30)

●種目: 20~64歳 ・握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・急歩

65歳以上 ・握力・上体起こし・長座体前屈・10m障害物歩行・6分間歩行・開眼片足立ち

3歳~就学前・両足連続飛び越し・立ち幅跳び・後方ハイハイ走・テニスボール投げ等

参加費無料!

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。

申込期間> 8/25(木) 9:00~9/6(火)

申込は、スポーツ協会HP (<https://zasa.jp>) から、お願いいたします。(申込方法詳細は、同HPをご覧ください)

●追加申込> 定員に満たない場合は、9/9(金)以降、逗子アリーナ窓口にて申込を受付ます。

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。



ジュニアスポーツ教室一覧

●新型コロナウイルスの感染状況によっては、開催できない場合があります。

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	9/20~11/22	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	9/22~11/17 ※11/3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	9/22~11/17 ※11/3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	10/5~11/30 ※11/23を除く	水	8回	16:30~18:00	30名	小学校1~4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	9/16~10/21 ※9/23を除く	金	5回	16:30~17:30	40名	小学校1~3年生	4,000円	
ジュニアテニス	9/21~10/19	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	4,000円	