

総合型 地域 スポーツクラブ Since 2006.10

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!!

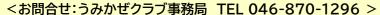
●学生は学業を優先しながら!小学生は中学校での部活動に向けて!土曜日はファミリーで仲良く!働く世代やシニアの方は健康維 持増進のため!●それぞれの目的に合わせ、テニス、卓球、バドミントンなど全15メニューから選び(複数種目可)、予約なしで参加 できます。

●用具を持っていない方には貸出もあり、シューズとウエ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。





高齢者に運動は欠かせない!なぜ必要?

★うみかぜクラブで、80代、90代からの兆戦!

先日、90代のご夫婦が「まだまだ、自分の脚で歩く生活を続けていきたい。教室の内容についていけるか心配だけど、まず は通うことから始めてみます。」と、うみかぜクラブに入会されました。また、80代の方は「体調を崩し、うみかぜクラブを退 会してしまったが、体調も良くなったので、また通います!」と再入会されました。

★年々衰える筋力の低下を抑え維持するため、運動はとても効果的!!

運動することによって筋力維持はもちろん、バランス感覚を養うこともできるため、転倒事故の防止!にも繋がります。日常生 活の中に運動を取り入れることは、歩行機能を高めるだけでなく認知症予防にもつながります。

★高齢者の運動で注意すること

高齢者の無理な運動は、転倒や骨折、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めるため、注意が 必要です。そのためにも下記4つのことに注意しましょう。

- ①自分の体力・体調を把握する>今日はいつもと違う・調子が悪いと感じたら無 理せず休みましょう。持病を持っている方は医師に相談し、無理のないようにしましょう。
- ②血圧管理を行う>無理に運動を行うと、心筋梗塞や突然死のリスクを高めてしまい

ます。高血圧の薬を飲んでいる方は、薬で血圧をコントロールしていることを忘れないようにしましょう。

- ③水分補給はしつかりと>水分補給は熱中症や脱水症状を防ぎます。喉が渇く前に行うのがポイントです。
- ④ **適度な休憩をとる**>無理をせず、疲れを感じたら、こまめに休憩するよう心がけましょう。

★高齢者の皆さまへお勧めの教室

適度な運動は、疲労感の減少や食欲 の増進にも繋がります。健康維持や 心身のリフレッシュとして日々の生活 に運動を取り入れて、生き生きとした 毎日につなげましょう。

まずはこちらの教室をお勧めします!

種目	曜日	時間	会場	持ち物	
健康体操	水曜	13:30~14:45	逗子アリーナ サブアリーナ	室内用シューズ	
シニアヨガ	木曜	13:40~14:40	逗子アリーナ	ヨガマット 又はバスタオル	
高齢者体力 アップ体操	金曜	又は 14:50~16:50	第2格技室		

シニア会員(65歳以上)入会のご案内

入会金 1,000円(市外の方 2,000円)と※年会費 6,000円+参加費1回あたり 100円(非会員 500円) ※入会時のお支払い額は年度末までの月割で、12月入会の場合 4ヶ月分 2,000円となります。

申込は、逗子アリーナ・うみかぜクラブ事務局まで TEL 046-870-1296







ZASA Sports Newsは、スポーツ振興くじ助成金の交付を受けて、逗子市スポーツ協会が、 スポーツに関する様々な情報をお届けするスポーツ情報誌です。

さあ、みんなでスポーツを楽しもう!!

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。











でダイエット実現!

P2:イベントレポート>様々 にスポーツの秋を満喫!

P3:スポーツイベント

P3:ジュニアスポーツ

P4:うみかぜクラブ

冬の山に行こう!スキーツアー開催

福島県南会津のたかつえスキー場は、きめ細やかな"極上"パウダースノーが自慢!目を移せば日本百名山の山々が絶景パ ノラマで見渡せる!東北屈指のビッグゲレンデで、5kmの斜面に変化にとんだ15のコースと「たかつえパウダー」と呼ばれ る粉雪が自慢のスキー場です。ホテルは広い露天風呂付。スキー場からの絶景と温泉がセットの、最高のツアーです

日程:2023年3月13日(月)~15日(水)

時間:午前 5:45 第一運動公園駐車場集合

宿舎:会津アストリアホテルズ TEL: 0241-78-2241

※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:福島県・会津高原たかつえスキー場

対象:18歳以上 人数:25名(先着順)

費用:38.000円/消費税込(バス代、2泊4食、リフト3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

申込み:2023年2月1日(水)9:00から、逗子アリーナにて受け付け お問合せ>逗子市スポーツ協会 TEL:046-870-1296







■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 ⇒ 11:30 会津アストリアホテルズ着 ⇒ 12:30 スキー開始 ⇒ 16:30 リフト運行終了(ナイター別) ⇒ 18:00 夕食

2日目>>7:00 朝食 ⇒ 8:30 リフト運行開始 ⇒ 16:30 リフト運行終了(ナイター別) ⇒ 18:00 夕食

3日目>>7:00 朝食 ⇒ 8:30 リフト運行開始 ⇒ 15:30 ホテル出発 ⇒ 高速道路SA(夕食時間)⇒ 21:00 逗子アリーナ着・解散

第70回逗子市内一周駅伝競走大会

来春で70回を迎える、年初め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チームがお正月の市内を駆け巡ります。ランナーに遭遇した時は、コロナ禍につき 拍手で応援をお願いします。当日は市内各所で交通規制が実施されますので、ご協力をお願いします。

2023年1月8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>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→●第2区>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→●第3区>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→●第4区>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→●第5区>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→
- ●第6区>逗子消防署前→逗子インター入□→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



マシントレーニングでダイエット実現!

西村さん(55歳) トレーニングルーム利用期間3か月で8kg減量!(体重63kg⇒55kg)

多忙なスケジュールと、長時間机に向かう仕事。運動に時間を割けるような環境ではなかった西村さん。定期的に受診していた 市の特定健康診査を受けた結果、特定保健指導対象者と判定され、市の個別相談にて、保健師、管理栄養士と一緒に健診結果 を確認することに。食事や運動について見直しを行う中で、トレーニングルームで開催している『スポーツ健康相談』を勧められ 予約をしたことが、来館されるきっかけになったとのこと。

「最初は気持ちが向かない日もありましたが、トレーニング後の爽快感は素晴らしいもので、やっぱり今日も来て良かった!と思うんです。また、健康相談で組んでいただいたトレーニングメニューが自分に合った内容で、頑張らない、無理のないメニューだったことも、続けて通うことができている秘訣だと思っています。

ここへ来ると、こつこつとトレーニングルームに通っている、元気な人生の先輩方を見かけます。私もこの 方たちのようになりたい! と気持ちが奮い立たされます。

ŮΝ

DIARY

ここのトレーニングルーム専用アプリ(オンダイアリー) は、

私に合っており、しっかり活用させていただいてます。 こんな私でも続けることができ、成果を出すことができた ので、是非多くの方に逗子アリーナのトレーニングルームの 魅力を知っていただきたいです。」





P2

痩せただけじゃない!3か月間のトレーニングの成果!

- ・酷かった肩こりが解消された。
- ・姿勢が良くなったと言われるようになった。
- ・健康診断の数値が良くなった。
- ・寝つきが良くなり、睡眠の質が上がった。
- ・車に乗らなくなり、目的地まで歩くようになった。

正しいやり方で続けていけば、誰でも成果は現れます。

『痩せたい!』、『結果を早く出したい!』という強い思いから、頑張りすぎたり、無理をするのではなく、**まずは生活習慣を見つめ直すことから始めてみませんか?**

トレーニング内容や食事、生活スタイルは人それぞれ。

「今日も忙しいけど、運動する時間を見つけよう!」と前向きに考えることで、時間を見つける努力が自然にできるようになるものです。 **頑張りすぎない方法を見つけ、自分のペースで少しづつ健康になりましょう**。

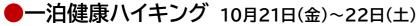
まずは逗子アリーナのトレーニングルームへご来館ください。スポーツ健康相談(相談は無料。トレーニングルームの利用料のみ。)のご予約も随時受け付けています。 お問い合わせは逗子市スポーツ協会 TEL 046-870-1296 まで

イベントレポート>様々にスポーツの秋を満喫!

秋といえばスポーツ!スポーツにまつわるイベントをたくさん開催しました。日頃からスポーツに親しんでいる方や、この日だけたっぷり堪能した方、初めての種目に挑戦した方など、スポーツを楽しむ姿がとっても素敵でした。

●スポーツの祭典 10月16日(日)

当日はお天気にも恵まれ、計41種目のイベントに3,414人もの皆さんが参加してくださいました。会場となった逗子アリーナと第一運動公園は、たくさんのスポーツを楽しむ方で賑わい、「スポーツの秋」を象徴するようなイベントとなりました。



申込時からキャンセル待ちが出るほど大人気の一泊健康ハイキング。 満員御礼の46人が参加してくださいました。初日は大自然の中にあ る国営アルプスあづみの公園内の散策。翌日は白馬連峰の壮大な展 望を背景に、白馬栂池自然園でのハイキングを楽しみました。

●池子の森マラソン大会 11月3日(木・祝)

昨年に続き天候に恵まれ、マラソン日和となりました。中学生から86歳まで、136人のランナーが池子の森自然公園内を駆け抜けました。 2年連続で参加してくださっている方から「いろんなマラソン大会に出場しているけれど、この大会が一番好きです!来年も参加します!」と、嬉しいお言葉をいただきました。











スポーツイベント&教室

<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 行くと誰かしら来てい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。

持物:サッカーボール(無くてもOK)

サッカー広場

- ●日程:12/4、3/26 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

クリスマスポーツランド

<※申込受付中>

逗子アリーナにサンタクロースがやってくる!サンタさんと一緒に楽 しく運動をしよう!プレゼントもあるよ♪

- ●日程:12/3 土曜日
- ●時間:10:00~11:30
- ●場所:逗子アリーナ 2階サブアリーナ
- 対象/人数:未就学児(2~4歳)と その保護者/40組
- ●費用:大人300円 子ども700円

ナイトRun & Walk

<当日参加OK>

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

12/2(金).3(土)は、市内一周駅伝大会参加標準記録に向けた3km の記録会を実施。 12/25(日)はクリスマスプレゼント付き!

- ●日程:12/2.3.14.17.21.25 ●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

みんなでクリスマス

<当日参加OK>

サブアリーナがクリスマスの装飾でいっぱいになります。障がいのある人もない人もみんなで楽しくクリスマス会をしましょう!知っているクリスマスの曲が流れるかな~。音楽に合わせて歌ったり、踊ったり。楽しい時を過ごしましょう & & &

- ●日程:12/3 土曜日
- ●時間:13:00~15:00
- ●場所:逗子アリーナ 2階サブアリーナ
- ●対象/人数:どなたでも/30人
- ●費用:300円



FIGURE8

<※① 申込受付中/② 1/27~>

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:①11/24~1/19 ※12/29を除く ②2/2~3/30 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歳以上/各25名 ●費用:①②各4,800円

電太スポーツ太鼓 <※申込受付中 >

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:1/5~3/16 ※2/23を除く 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: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。

申込期間>12/1(木) 9:00~12/12(月) 申込は、スポーツ協会HP (https://zasa.jp)から、お願いし

甲込は、人ホーツ協会HP(https://zasa.jp)から、お願いします。(申込方法等詳細は、同HPをご覧下さい)

●追加申込>定員に満たない場合は、12/16(金)以降、 逗子アリーナ窓口にて申込みを受付けます。

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 モットーにしていますので、 安心してご参加ください。



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	1/10~3/28	火	10回	①16:20~17:10 ②17:20~18:20	①15人 ②25人	①未就学児5~6歳②小学校1~6年生	5,000円	
ジュニアバドミントン(初・中級)	1/7~2/4	±	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	1/12~3/9 ※2/23を除く	木	8回	16:30~17:30	40人	小学校1~6年生	4,000円	逗子アリーナ
親子体操	1/12~3/9 ※2/23を除く	木	8回	9:30~10:30	30組	2~4歳児と保護者	5,600円	
冬特訓教室(鉄棒)	1/15·1/22	日	20	A. 9:30~10:30 B.11:00~12:00	各18人	A.年中·年長 B.小学校1~6年生	2,000円	
ジュニア陸上・低学年	1/20~2/17	金	5回	16:30~17:30	40人	小学校1~3年生	2,500円	池子の森自然公園 400mトラック