

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7,200円(一般)※(月あたり600円)、参加費一回100円が必要です。  
(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、またはお電話にてご確認ください。  
<お問合せ:うみかぜクラブ事務局 TEL 046-870-1296 >



## うみかぜまつり 開催!

無料体験  
DAY

### ◆無料体験DAY☆あなたも是非体験してみませんか

スポーツを楽しむ、健康の維持増進と地域交流を深めることを目的として活動している「うみかぜクラブ」のスポーツメニューを、多くの皆さんに体験していただくため、年1回の無料体験DAY「うみかぜまつり」を開催いたします。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種目です。お一人でも、家族や友人と一緒でも、是非気軽にご参加下さい。(年齢制限なし)

日時：2月12日(日)  
9:00～16:00

会場：逗子アリーナ

当日入会された方に限り  
☆入会金無料☆

種目(会場・時間など)

会場	時間	種目	参加受付	
メインアリーナ	A面	9:00～12:15	バドミントン	
		12:45～16:00	卓球	
	B面	10:00～12:15	ポッチャ	当日時間内であれば、いつでも受付
		12:45～15:00	モルック	

※各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。  
写真左より、上段>バドミントン、ポッチャ 下段>モルック、卓球



### ◆こちら、是非お楽しみください!!

★スタンプラリー 9:00～16:00

1種目参加ごとに1スタンプ!スタンプが2つ貯まったらドーナツと交換します。  
※無くなり次第終了します。

★血管健康測定・ストレス測定 10:00～12:00 /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。

★駄菓子屋さんの出張販売と、おにぎり、コーヒー販売10:45～15:00 /2F談話室

※無くなり次第終了します。 お問い合わせは、逗子市スポーツ協会 TEL 046-870-1296 まで



スポーツくじ



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!!

ZASA 2023.2  
Sports News Vol.21

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

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>逗子アリーナフリーマーケット(みんなでスポーツ祭り)、75歳からの健康体操(フィットネス教室)、スキーツアー、うみかぜまつり

P2:フリーマーケット  
出店者募集

P2:フィットネス教室  
利用者インタビュー

P2:クリスマス  
イベントレポート

P3:スポーツ  
イベント&教室

P3:スキーツアー  
2023開催

P3:イベントレポート  
市内一周駅伝大会

P4:うみかぜ  
クラブ

## スポーツ講演会 開催!

新型コロナウイルス感染拡大の影響で中止となっていました、スポーツ講演会を3年ぶりに開催します。今回は、日本体操界の代表選手として世界選手権やオリンピックで数々のメダルを獲得するなどの活躍をされた(2021年6月引退)白井健三氏の父親、白井勝晃氏を講師としてお招きし、メダリスト育成のために行われてきたことや、白井家の子育ての方法などについて、お話しいただきます。子育て中の方にも是非、ご参加いただきたい講演会です。

テーマ 『夢をつかみとるには』

～体操金メダリスト白井健三氏を育てた父が語る～

入場無料

日時：3月4日(土) 16:00～18:00

会場：逗子アリーナ(サブアリーナ)

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、変更になる場合があります。

定員：200名

講師：白井 勝晃氏

神奈川県出身 /日本体育大学 体育学部卒  
(株)鶴見総合体育研究所 代表取締役  
一般社団法人全日本ジニア体操クラブ 連盟理事



お問い合わせは、逗子市スポーツ協会 TEL 046-870-1296 まで

みんなで  
スポーツ祭り2023

### 『みんなでダンス発表会』参加チーム募集!!

今年も4月30日(日)に「みんなでスポーツ祭り」を開催をします。この中で『みんなでダンス発表会』の参加チームを募集します。ダンス、体操など皆様の日頃の練習の成果を自由に披露する イベントです。この機会にステージで発表しませんか?皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日時：4月30日(日) 10:30～13:00

会場：逗子アリーナ(メインアリーナ)

参加費：無料 募集数：10チーム※

※1チームの演技時間は15分程度です。

申込期間：3月7日(火)～26日(日)

申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXまたは来館にてお申込みください。※申込用紙はHP(<https://zasa.jp>)からダウンロードしてください。申込多数の場合は抽選とさせていただきます。

FAX:046-872-0296 お問い合わせ TEL:046-870-1296



昨年参加の皆さん

みんなで  
スポーツ祭り2023

## 逗子アリーナフリーマーケット出店者募集!!

今年も4月30日(日)に「みんなでスポーツ祭り」の開催に合わせフリーマーケットを実施します。

下記の決められたエリア内であれば出品は自由です。是非、お気軽にご参加ください。

**日時：4月30日(日) 10:00~15:00 搬入：8:30~9:30**

**場所：逗子アリーナ(2Fウッドデッキ) ※雨天の場合は室内**

**1区画：約2m×約3m 募集区画数：5区画**

**費用：500円(申込時に支払い) 申込期間：3月7日(火)~26日(日)**

申込用紙に必要事項をご記入の上、FAXまたは来館にてお申込みください。※申込用紙はHP(<https://zasa.jp>)からダウンロードしてください。申込多数の場合は抽選とさせていただきます。

FAX:046-872-0296 お問い合わせ TEL:046-870-1296



フィットネス教室  
利用者インタビュー

## 元気になる体操教室…75歳からの健康体操

◆毎週水曜日 9:20~10:20 参加費 500円/回◆

75歳からの健康体操(座って行う体操)に参加した、3名の方(クワハラ様、タナカ様、コンドウ様)からお話を伺いました。インタビューへのご協力、有難うございました。

### ①この教室の良いところ

- ・一つ一つの運動の意味を、指導者がとても分かりやすく説明してくれる。
- ・ケガをしないような体の動かし方や、衰えていく筋力をなるべく維持していけるような体操してくれる。辛さや、苦しい体操ではなく、元気になる体操教室です。
- ・以前は、体操なんて自己流で十分と思っていたが、教えていただいた体操の方が効果的で、自己流なんてとんでもない!ということがわかりました。



### ②参加するようになって、以前と変わったことはありますか

- ・今の時期、寒くて背中が丸くなりがちだけど、体操をするようになって体が冷えにくくなり、姿勢が良くなった。
- ・自宅で椅子に座ってテレビを見ていたり、ふとした時に教室で習った運動を自分でもするようになった。
- ・普段から体の動きを意識するようになった。

### ③教室に通いやすい理由は何ですか

- ・月謝制ではないところが良心的だと思います。1回500円の参加費は、自分のスケジュールや体調に合わせて無理なく参加できて、精神的にすごく楽です。



### ④これからの目標はありますか

- ・自分の脚で歩くこと(坂道や階段)や身の回りのことなど、今できることをこれからも続けていきたい。衰えないこと!現状維持が一番の目標です。

## 2022.12.3 クリスマスイベント レポート

### 『クリスマススポーツランド』

子どもが好きなクリスマスとスポーツをMIXさせたクリスマススポーツランドを開催しました。子ども達は保護者と一緒に体を動かして楽しみ、最後は白いお鬚のサンタクロースと笑顔で記念写真を撮りました。



### 『みんなでクリスマス』

障がいのある人もない人も思い切り楽しく体を動かせる、年に1度のクリスマスイベントを開催しました。スペシャルバンドを招待し、クリスマスソングの生演奏やジュニアチアダンスチームの演技発表もあり、会場はとても盛り上がりしました。



## スポーツイベント&教室

### 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。皆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:3/26(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年生以下は保護者同伴

●費用:500円/回

※保護者と一緒の場合:  
2人で800円/回

### 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。

●日程:2/1.3.8.10.15.17.22.24 ●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/回 ※同伴者及び見学者も同額

### FIGURE8

<申込受付中>

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すとともに、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ます

ので、ウエストを効果的に引き締められます。

●日程:2/2~3/30(木)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:4,800円

※申込は、逗子アリーナにて先着順で受付

## 冬の山に行こう! スキーツアー 2023 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：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：24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:2月1日(水)9:00から、逗子アリーナにて受付  
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

## イベントレポート 第70回 逗子市内一周駅伝競走大会

1/8(日)に第70回逗子市内一周駅伝競走大会が開催されました。今大会には、地域対抗の部>9チーム、団体対抗の部>22チーム、合計31チームの参加があり、駅伝日和とも言える好天のもと、熱戦が繰り広げられました。優勝は、**地域対抗の部>小坪A 団体対抗の部>RUNNING ZUSHI A** です。コース周辺の皆様には、交通規制等で大変ご迷惑をおかけいたしました。ご協力ありがとうございました。

