

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、各種目の指導員が丁寧に指導します。
- 参加費用>入会金1,000円(市内)、2,000円(市外)+年会費(12か月分/ジュニア会員3,600円~ファミリー会員12,000円)
- ※一回あたり参加費100円。(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。<うみかぜクラブ事務局 TEL 046-870-1296 >



## ジュニア中心でスポーツを楽しめる教室のご案内

### うみかぜクラブでは、小学校1年生から指導員が丁寧に指導します！>

うみかぜクラブには、ジュニア会員(小学1年生~中学3年生)でも参加できる教室が数多くありますが、その中でジュニア会員を対象(小学生、中学生と同伴の保護者は参加可)とし、ジュニア中心でスポーツを楽しめる教室をご案内します。新学年を迎えるこの時期に、スポーツを楽しみながら運動能力の向上も狙える、うみかぜクラブへの参加を是非ご検討ください。

種目	曜日	時間	会場	持ち物
テニス	第2・4 土曜	4~8月>8:00~10:00 9~3月>9:00~11:00	第一運動公園 テニスコート	テニスシューズ (運動靴)
バドミントン 卓球、ポッチャ	水曜	16:00~18:00	逗子アリーナ メインアリーナ	室内用シューズ



◆小学生は、中学校での部活動に向けて技術習得>小学生の段階から特定の種目を選び、技術を身に付けることで、中学校での部活動に参加しやすく、更なる活躍が期待できます。上記の4種目は小学生の参加者が多い教室です。

◆中学生は、学業を優先しながらスポーツを楽しむ>一般のスポーツ教室のような事前予約や連絡は不要。開催時間内であれば参加及び退出の時間も自由です。学業を優先し、都合の良い場合のみ活動することも可能です。

◆経験豊富な指導員が丁寧に指導>スポーツ協会に加盟している各協会から派遣された指導員が技術指導を行います。初心者には特に丁寧に指導しますので、安心してご参加下さい。ジュニア会員の保護者も一緒に参加することができます。 ※参加費用については、ページタイトル下段のご案内を参照し、うみかぜクラブWebサイトかお電話にてご確認ください。

### ●週末に「ビーチヨガ」を開催します！>4/9・23(日)

時間：10:00~10:45 場所：逗子海岸中央(ステーキ宮前)

昨年も大人気で、たくさんの方に参加していただきました。「また、開催してほしい！」と嬉しいお言葉をたくさんいただきました。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ぐしませんか。

### ●新教室開催決定！「あおぞらヨガ」>5/20・27(土)

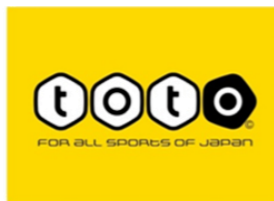
時間：10:00~10:45 場所：第一運動公園屋外プール(プールサイド)

青空の下でゆったりとヨガを行うことで、室内とは違った開放感が得られ、リラックス効果が上がります。また、開放的な場所に身を置き、瞑想することでイライラや不安が解消したり、集中力が増したりする効果も。日々の生活でストレスが溜まっている時でも、メンタルコントロールができ、いつの間にか悩みを感じなくなるほど、ポジティブになれるかも！



両イベント共に>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.

2023.4  
Vol.22

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)、こどもダンス、ジュニア陸上・高学年(以上ジュニアスポーツ教室)、卓球(うみかぜクラブ)

P2:会場 逗子アリーナへの行きかた	P2:令和5年度 新規開設の教室ご案内	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
-----------------------	------------------------	--------------------	-------------------	------------

## 4.30 みんなでスポーツ祭り2023 開催!!

観覧・参加無料

今年も「みんなでスポーツ祭り」を開催します!! 午前中は、普段逗子アリーナで練習している皆さんの成果を発表するイベントを開催。午後は、どなたでも気軽に楽しめるポッチャとモルックを体験できます。また、鉄棒や跳び箱、平均台など普段はなかなか触れることができない運動器具を使って、親子(未就学児)で遊べる「親子でサーキット」と、「親子リトミック」を開催。スポーツの楽しさを発見する機会として、ご家族や友人同士また、一人でも是非お気軽にご参加ください!

### 4/30(日) 逗子アリーナ 時間は以下に記載

写真は、2022年みんなでスポーツまつり  
左:筆パフォーマンス、右:ダンス発表会出演者の皆さん



### イベントプログラム

時間	種目	会場	概要・参加対象者
10:00~10:20	筆パフォーマンス		逗子アリーナ会議室で書道の練習をされている皆さんによる、大筆を使用した書道を披露
10:30~13:00	ダンス発表会		逗子アリーナでレッスンをされているチームの練習成果を披露
13:30~15:00	ポッチャ モルック 親子でサーキット ~みんなで遊ぼう~	メイン アリーナ	どなたでも参加できます。 未就学児とその保護者
14:00~14:50	親子リトミック リズムに合せ身体を 動かし、音感教育		未就学児とその保護者/定員20組 ●事前申込：4/5~逗子アリーナ窓口、 又は電話にて受付。

●ポッチャ、モルック、親子でサーキット、親子リトミックへのご参加と、トレーニングルームご利用の場合は、室内用シューズをご用意ください。

### トレーニングルーム 体験者紹介Day!

8:30~20:00

ダイエットや健康な身体、美しい身体作りを効率良く行うには、マシントレーニングがおすすめです。この日は、ご家族(中学生以上)やお友達で初めての方をお誘いのうえご利用いただくと、登録会員の方も含めて、全員無料とさせていただきます!! メインイベントへの参加と併せて、是非一度ご利用下さい。

### フリーマーケット

10:00~15:00 ウッドデッキ

※雨天時は格技室  
どんなお店が出店するかは、当日のお楽しみ!

### みんなの図書コーナー

10:00~15:00 2F談話室

子ども向けの絵本や図鑑を用意。運動の間の息抜きにどうぞ。ボランティアの方による、絵本の読み聞かせもありますよ!

①11:00~②13:00~ (20分程度)

### ランチや休憩時間はこちらへ

時間	種目	場所	概要
10:30~13:00	キッチンカー テイクアウト ランチ販売	玄関前 1F 玄関入口	甘くて美味しいクレープ屋さん サンドウィッチや焼きそばなど
10:00~15:00	One Day Café 駄菓子屋さん	2F 談話室	美味しい挽きたてコーヒー 子どもも大人も大好きな駄菓子販売

詳細は、逗子市スポーツ協会HP又は右上の電話番号にてご確認ください。



歩いて行く 下記マップの赤線ルート

- ①JR逗子駅から>1.0km/約15分 歩行時間は1kmあたり15分で計算
- ②JR東逗子駅から>1.2km/約18分
- ③京急神武寺駅から>1.1km/約17分

お子さま連れの際は、JR東逗子駅から

東逗子駅から中原橋までは、川沿いの遊歩道を利用して下さい。中原橋からは、幅の広い歩道で安全に歩けます。また、スーパーやコンビニ、大型スーパーの周りには100円ショップ、衣料品店、ドラッグストアもあり、帰りのお買い物にも便利です。



バスで行く

- ①逗子駅⇒山ノ根  
京急バスJR逗子駅3番のりばより、アザリ工循環に乗車  
発時刻・毎時間台共通  
9時～14時台 22分、52分
- ②神武寺駅⇒山ノ根  
発時刻・毎時間台共通  
9時台⇒10分、42分  
10時～14時台 12分、42分

令和5年度・新規開設の教室ご案内

らくらく健康体操

4/13(木)スタート 毎週木曜日 事前申込不要・当日参加OK!

時間：11:00～11:50 場所：逗子アリーナ2F談話室・ウッドデッキ

持ち物：室内用シューズ、飲み物 参加費：500円 対象者：55歳以上 定員：15人

肩・腰・膝などの痛みを予防・改善し、いくつになっても日常生活や運動が楽しめる体づくりをしませんか。病後の方、車いすの方(付き添いOK)も気軽に参加できる健康体操です。無理のない範囲で、ご自分のペースで参加できる体操教室です。

水曜日9:30から開催していた「75歳からの健康体操」が、令和5年度4月より木曜日「らくらく健康体操」にかわります。



元気に歩こう！ウォーキング教室

●申込：4/6(木)9:00～逗子アリーナにて

①いきいきウォーク(姿勢や動作など基本的なことから) 4/18・25・5/9 火曜日(予備日5/16・23)

②しっかりウォーク(歩いてシェイプアップ) 4/21・28・5/12 金曜日(予備日5/19・26)

時間：①②13:30～14:30 場所：第一運動公園野球場内

持ち物：帽子・飲み物・タオル 参加費：各1,500円 対象者：①55歳以上(原則)②どなたでも

ウォーキングは手軽に誰にでもでき、しかも健康づくりに効果の高い運動で、生活習慣病予防、心肺機能の向上、肥満予防、ストレス解消などの効果があるといわれています。日々の生活の中に正しい歩き方を取り入れ、肥満・腰痛・ひざ痛などの予防、軽減を目指しませんか。動きやすい服装と歩き慣れた靴でご参加ください。



ラグビー広場

5/27(土)・6/24(土)※ 事前申込不要・当日参加OK!

時間：16:00～18:00 場所：第一運動公園野球場内 ※7月以降も開催予定

持ち物：飲み物 参加費：500円 対象者：小学生(同伴の保護者も参加できます。)

ラグビーワールドカップ2023(2023/9/8～10/28)がフランスで開催されます。世界で最も視聴されるスポーツイベントの一つです。4年に1度のイベントを楽しむためにも、経験者も初心者も、力を合わせて、ボールを繋げてトライしよう!



※お問い合わせは、逗子市スポーツ協会 TEL:046-870-1296 まで

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:4/23(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



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:4/23・5/21・6/25(日) ●時間:15:00～17:00
- 場所:池子の森自然公園・野球場小(4・6月) 野球場大(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)

おとなのテニス教室 (申込：4/6(木)9:00～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、長年テニス进行し、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:5/3～5/7 ※予備日5/14 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 ～吾妻峡・ハツ場ダム～

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:群馬県吾妻郡
- 日程:5/29(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歳以上の方
- 人数:46名(先着順)
- 費用:6,500円(温泉代は別途)
- 申込:4/19(水)9:00～逗子アリーナにて



FIGURES <※①申込受付中/②5/25(木)9:00～>

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:①4/6～6/1 ②6/8～7/27(木) 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:5/11～7/20(木) 全10回
- 時間:①9:00～10:00(初級) ②10:15～11:15(中上級)
- 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・ビクター1,500円/回

ジュニアスポーツ教室



幼少期に運動習慣を身につけ、体を動かすことが楽しいと思うことを通して、子どもの運動神経の向上が期待できます。

申込期間>4/5(水) 9:00～4/12(水)  
申込は、スポーツ協会HP (https://zasa.jp)からお願いします。(申込方法等詳細は、同HPをご覧ください)  
●追加申込>定員に満たない場合は、4/14(金)以降、逗子アリーナ窓口にて受け付けます。

ジュニア陸上・高学年

土曜日の午前中に屋外で体を動かして、充実した週末を過ごしませんか。陸上教室を通じて、新しい仲間ができたり、また体力的に成長していただけたら幸いです。走る、跳ぶ、投げる等、他のスポーツでも重要となる体の使い方を、楽しみながら知ってもらいたいと思っています。



ジュニアスポーツ教室一覧

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	5/9～7/11	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	5/9～6/27	火	8回	16:30～18:00	30人	小学校4～6年生	2,500円	
ステップアップ! 運動基礎	5/11～6/29	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	5/11～6/29	木	8回	9:30～10:30	30組	2～4歳児と保護者	5,600円	
ジュニア卓球	5/11～6/29	木	8回	16:30～18:00	40人	小学校4～6年生	2,500円	
ジュニア陸上・低学年	5/12～6/9	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トラックほか
ジュニア陸上・高学年	4/15～7/1	土	8回	9:00～11:00	50人	小学校4～6年生	2,500円	
ジュニアテニス	5/10～6/7	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