

**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クラブ!!

●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、各種目の指導員がやさしく指導します。

●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(ジュニアは不要)。(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 >

**夏休みの工作にペットボトルエコライトを作ろう!!**

去年は、オリジナル万華鏡を作り大人気!! 満員御礼でした。今年は、ペットボトルエコライトを作ります。工作キットを使うので、誰でも簡単に作れますよ! 一人でも親子でもお友達とでも!! もちろん大人もOK!!

色を塗ったり、シールを貼ったり、マスキングテープでおしゃれにしたり...オリジナルのエコライトが作れるよ!!

日時: 7月22日(土)10:00~1時間程度

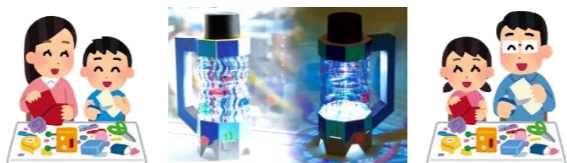
場所: 逗子アリーナ会議室

費用: 800円

定員: 先着40人まで

申込: 7月1日(土)~9日(日)までに、逗子アリーナにて受け付けます。費用を添えてお申し込みください。

※当日の持ち物は申込時に別途詳細をお渡しします。



**教室レポート!!**

■4/9・23(日)に逗子海岸でビーチヨガを開催しました!

2日間で46人の方に参加いただき、会員ではない方も一緒に楽しんでいただきました。次回は9/24・10/1(日)に開催いたします。詳細はZASA Sports News 9月号をご覧ください。



■5/21(土)に第一運動公園プールサイドであおぞらヨガを開催しました!

10人の方に参加いただきました。

5/1(月)のおでかけウォークに参加してきました。毎日1万歩以上歩いている筆者ですが、率直な感想は「鎌倉にこんな楽しいハイキングコースがあるなんて知らなかった...。企画から下見まで完璧にしてくださった指導者に感謝! そして、何より参加者の皆さんが健脚なこと!!素晴らしい!」その一言に尽きました。

持物

- ・動きやすい服装
- ・歩きやすい靴(登山靴が望ましい)
- ・帽子
- ・飲み物
- ・ぱくっと食べられる甘いもの♡(飴や個包装のクッキー類)
- ・雨具(カッパやレインウエア)

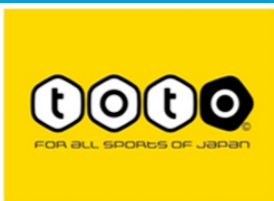


行程

- 9:00 JR逗子駅改札前集合
- 9:30 北鎌倉駅到着 ウォーキングスタート!!
- 10:00 台峯展望台
- 10:30 北管理事務所(トイレ休憩) 『はちみつレモン飴が美味しかった♡』
- 11:10 鎌倉中央公園解散 『たくさん歩いておなかペコペコ』



移動や休憩を含めて約2時間のハイキングでした。運動不足の方には少しハードかもしれませんね。(筆者は筋肉痛に... まだまだ修行が足りませんね。)



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。

- P1: 逗子でスポーツを「する、見る、支える」人の紹介
- P2: 熱中症に注意
- 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

**逗子でスポーツを「する、見る、支える」人の紹介**

逗子市は、まちづくりの目標の一つとしてスポーツ都市宣言を行い、全ての市民が生涯を通してスポーツ・レクリエーション活動を愛し、スポーツに親しみ健康な心身をつくるという目標を掲げています。スポーツをする人、見る人、支える人すべての人が主役です。そんな逗子市で輝くスポーツ人を紹介します。★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

**藤牧さん: 神奈川県障害者スポーツ大会陸上競技会出場(立ち幅跳び、100m 金メダリスト)**

藤牧さんの得意なスポーツは、陸上、スキー、スケート、ローラーブレード、水泳、バドミントン。その他、登山(乗鞍岳3,026m)や乗馬、サイクリングも楽しんでいるとのこと。「何種目チャレンジしているの!」って思っていますよね。そんな、身体を動かすことが大好きな青年、藤牧さんは聴覚と知的障がいのある重複障がいを持っていますが、逗子アリーナのランニングコースをととても気に入っており、時間のある時に利用されています。1周160mのランニングコースを10周走りますが、その周回の数え方が、『藤牧オリジナル!』スタートの前に10枚のカードを並べ、1周走る毎にカードを裏返し、全部裏になればその日のノルマは達成となるのです。とても分かりやすい方法ですね。その工夫をされた保護者様にも脱帽です。

藤牧さんはろう学校を卒業し、現在は地元を通所施設に通っています。小学部の時に全日本スキー連盟のジュニアの検定に合格。また、定期的に藤沢のスイミングスクールに通っている成果として、横浜ラポール(障害者スポーツ文化センター)の水泳の日・記録会で、25mを完泳。さらには、横須賀の運動教室に通い、バドミントンではコーチとネットを隔てラリーを319回(最高記録)成功させ、神奈川県立保健福祉大学の体育館でバドミントンと卓球の会にも参加するなど、障がいのある方たちと定期的に活動しています。

保護者様のお話では、「小学部4年生の時の担任(日本体育大学出身)の座右の銘は、『継続は力なり』。その言葉どおりあきらめずに続けた結果、彼の世界がスポーツによって広がったのではないかと。重複の障がいがあったとしても日々の楽しみがスポーツを通して広がり、有意義な時間を過ごせることに感謝しながら、これからもいろいろな活動に参加して行こうと思っている。」とのことでした。

藤牧さん! 風を切って走る姿、とても気持ち良さそうでした。今後のご活躍を応援しています。



**小池さん: うみかぜクラブ指導者(ノルディックウォーク・おでかけウォーク)・菜園ボランティア**

小池さんは、うみかぜクラブのノルディックウォークとおでかけウォークの指導員をしてくださっています。プライベートでは、ボーイスカウトに属して約50年。長野県諏訪出身で、高校生まではスピードスケート選手。登山は高校卒業から20代まで熱心に取り組んでおり、また、ご実家が農家であったことから幼少から畑仕事の手伝いをされていたとのこと。社会人になってからはスキーを始め、全日本スキー連盟のスキー検定2級に合格しています。生粋のアウトドアマンですね! そんな小池さんは優しい目と大柄な体格で、とても頼り甲斐がある方です。

小池さんは、指導者として多い時は月に2回の下見と、参加者を引率して歩く本番を2回行っています。長年指導者をしていると、まだ行ったことがないコースを見つけるために頭を悩ませることもあるのだとか。パンフレットや本、インターネットで良さそうなコースをピックアップし、下見に行くそうです。下見では、「参加者が安全に楽しく歩けるコースを実際に歩いてみて、コースの勾配やお手洗いの場所と個数。全員が小休憩できるような広めのスペースがあるかまで入念にチェックをします。」と、おっしゃっていました。だからノルディックウォークやおでかけウォークが人気があるんですね! 参加者からは「いつも違うコースが歩いて毎回新鮮で、安心して楽しく歩くことができます。」との声もいただいています。

ところで、皆さんは逗子アリーナ2階の菜園をご覧になったことはありますか? 菜園では、その時期に合わせた野菜を育てています。そこをボランティアとして手入れをしてくれているのが小池さんです。市内保育園児と一緒に野菜の苗を植え、収穫を楽しみにしている園児のために、日々菜園を気にかけてくれています。一生懸命に畑を耕し、収穫への期待に胸膨らませる園児の姿がたまらなく可愛いとのこと。今年春寿を迎えられた小池さん。健康の秘訣と今後の目標は、『毎日歩き自作した野菜を美味しく食べること。毎日楽しむこと!』とおっしゃっています。

小池さん! いつも支えていただきありがとうございます。これからもよろしくお祈りします。





熱中症とは…高温環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称です。適切な予防方法を知っていれば、熱中症を防ぐことができます。熱中症を予防し、快適な夏を過ごしましょう。

熱中症～思い当たることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分を取っていますか？

- ×のどの渇きを感じない
×夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。このため、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給をする必要があります。

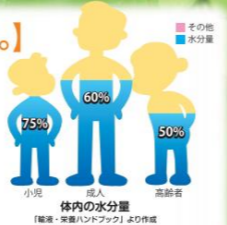
エアコンを上手に使っていますか？

- ×エアコンが体が冷えるから嫌だ
×エアコンが使えない

エアコンや扇風機は、室温設定に気を付けたり、体に直接あたらないよう風向きを調整するなど工夫をすれば、体が冷えすぎず、快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも、体を冷やす効果があります。

【高齢者は特に注意が必要です。】

- ①体内の水分が不足しがちです
②暑さに対する感覚機能が低下しています
③暑さに対する体の調節機能が低下します

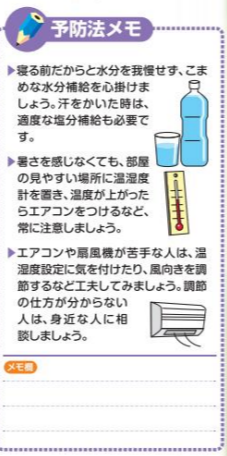


【熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。】

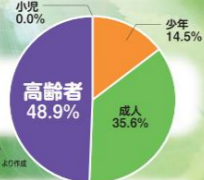
☑️ 予防法ができていのかをチェックしましょう。

- ☐ こまめに水分補給をしている
☐ エアコン・扇風機を上手に使用している
☐ シャワーやタオルで体を冷やす

Prevention memo section with illustrations and text: ▶️寝る前だから水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけましょう。▶️暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です



暑さに強いから大丈夫？

- ×暑さをあまり感じない
×汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、発汗などから熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温湿度計を置き、部屋の温度が上がらすぎないか確認するなど注意しましょう。

部屋の中なら大丈夫？

- ×部屋の中では熱中症対策をしていない
×夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心掛けましょう。

環境省

(神奈川県HPより)

イベントレポート・4.30 みんなでスポーツ祭り 2023

「みんなでスポーツ祭り2023」を開催しました！

当日は、たくさんの方がアリーナに来館し、いろいろな種目にチャレンジしていました。親子でふれ合うスポーツサーキットやリトミック。ポッチャやモルックでは、年齢を問わず楽しんでいる姿が印象的でした。館内での飲食が可能となり、ランチをテイクアウトしたり、この日限りの柏餅や駄菓子の販売にも長い列ができていました。フリーマーケット等も行われ、様々な催しを多くの皆さんに楽しんでいただきました。



記事及び広告募集中！

紹介記事募集中！

逗子市スポーツ協会情報紙「ZASA Sports Newsの(逗子でスポーツを「する、見る、支える」人の紹介ページ)」では、スポーツで活躍・活動している人や団体を紹介しています。自薦・他薦を問わず、広く掲載希望者を募集しています。(記事掲載の際は、逗子アリーナに来館いただき、インタビューをさせていただきます。)

- 対象 逗子市在住または逗子市内で活動する人・団体

- 申込方法 逗子市スポーツ協会ホームページ(https://zasa.jp)より「紹介記事募集申込書」をダウンロード後、必要事項を記入し原稿を添えて逗子アリーナ窓口へ持参してください。

- 問合せ先 逗子市スポーツ協会事務局：石原 (046-870-1296)

活動団体広告掲載募集中！

本紙、「ZASA Sports News」では広告掲載を希望するスポーツ団体を広く募集しています。逗子市民の皆様にご愛読いただいている情報紙「ZASA Sports News」に広告を掲載して、PRに活用してみませんか？

- 対象 逗子市内で活動するスポーツ団体

- 申込方法 逗子市スポーツ協会ホームページ(https://zasa.jp)より「広告募集申込書」をダウンロード後、必要事項を記入し、原稿を添えて、逗子アリーナ窓口へ持参してください。

- 問合せ先 逗子市スポーツ協会事務局：石原 (046-870-1296)

夏特訓教室鉄棒・跳び箱(申込受付中：逗子アリーナにて)

- 鉄棒や跳び箱が苦手なお友達も、得意なお友達も集まれ!!
●日程：7/9・16 日曜日 2日間
●時間：A. 8:30~9:30 B. 9:45~10:45
●場所：逗子アリーナ サブアリーナ
●対象：A. 小学校1~6年生 B. 年中・年長
●人数：各18名 ●費用：各2,000円
●持物：運動着、室内シューズ、飲み物、タオル

大人の水泳教室(申込：7/1 9:00~逗子アリーナにて)

- 初心者から上級者まで、大人向けの水泳教室を開催します。
●日程：9/2(土)・9/3(日) 2日間 ※雨天でも行います。
●時間：9:30~11:30 ●場所：小坪飯島公園プール
●対象：16歳以上
●人数：初級、中級、上級 各10名
●費用：1,000円
●持物：スイムキャップ、ゴーグル、水着

ラグビー広場(当日参加OK)

- 初心者から経験者まで誰でも自由に参加できるラグビー広場です。
●日程：7/22・8/26 土曜日
●時間：16:00~18:00
●場所：第一運動公園 野球場外野
●対象：幼児~ ※小学2年生以下は保護者と一緒
●費用：500円/回
●持物：ラグビーボール(無くてもOK)

親子体操広場(当日参加OK)

- 週末に広いアリーナを使って親子で体操をしよう！
●日程：7/17(月・祝)
●時間：11:00~13:30
●場所：逗子アリーナ メイン
●対象：幼児~
●費用：100円/人 ※保護者も要参加費
●持物：運動着、室内シューズ、飲み物、タオル

FIGURE8(申込：7/20~逗子アリーナにて)

- リズムに合わせて、ウエストを効果的に引き締めます！
●日程：8/3~9/28 木曜日
●時間：9:30~10:30 全8回
●場所：逗子アリーナ 格技室
●対象/人数：16才以上/各25名(先着順) ●費用：4,800円

電太スポーツ太鼓(申込：7/13~逗子アリーナにて)

- 電子太鼓を使って、体を支える体幹・筋力アップ運動を行います。
●日程：9/21~11/30 ※11/23を除く 木曜日 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：18歳以上
●人数：各13名 ●費用：各10,000円・ビクター1,500円/回

ジュニアスポーツ教室

申込期間>7月1日(土) 9:00~11日(火)23:59 申込は、スポーツ協会Webサイトからお願いします。申込方法の詳細は、下記をご覧ください。定員に満たない場合は、13日以降追加申込を逗子アリーナ窓口にて受付ます。

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

- 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)

ジュニア水泳(初級・中級)

ジュニア水泳は、毎年大変人気の教室です。「水泳が苦手だな…。水が怖い…。でも、泳げるようになりたい!」と思っている、泳力25m未満の小学校4~6年生のお子様は、初級クラスで基礎からしっかりと!「たくさん泳ぎたい!クロールだけじゃなくてバタフライまで泳いでみたい!」と思っているお子様には、中級クラスでみっちり! この夏を海やプールで楽しく安全に過ごすためにも、水泳教室に参加してみませんか。経験豊かな指導員が丁寧に指導します。

ジュニアスポーツ教室一覧

Table with columns: 種目, 日程(月/日), 時間, 対象, 人数, 場所, 費用. Lists various sports classes like Junior Tennis, Junior Judo, Junior Windsurfing, and Junior Swimming.