

**会員募集** 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、健康体操、シェイプアップ体操、テニス、卓球、バドミントン、太極拳など全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。)
- ※初年度の年会費は、入会月によって変わります。
- 詳しくは、右上のQRコードからHP、また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>


## 逗子海岸 ビーチヨガ

### 週末に「ビーチヨガ」を開催します! 9/24・10/1(日)

春に開催し、大人気だったビーチヨガ。秋にも開催します!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。お子様連れでも、非会員の方でも、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(ステーキ宮の前辺り)

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



## 入会金無料キャンペーン!!

### スポーツの秋! お得なキャンペーン中に入会して、スポーツ・運動を楽しもう!

スポーツの秋!特別キャンペーンとして、通常、市内の方1,000円、市外の方2,000円かかる入会金を、9月1日(金)~10月31日(火)まで無料にします。

お得なこの機会に、是非ご入会ください。

## 逗子で活動する団体の紹介

### RUNNING ZUSHI

活動種目: ランニング(トラック、ロード、マラソン、駅伝、トレイルなど)

活動日時: 毎月1回の火曜夜(もしくは金曜夜)ナイター練習会を中心に活動。朝ランなども実施。

活動場所: 池子の森400mトラック他

対象者: ランニングが好きな人ならどなたでも  
\*小学生から大人まで色々な世代がいます。

費用: 1,500円  
(毎月1回の火曜夜(もしくは金曜夜)ナイター練習会)

問合せ: fujio.miyachi.1130@gmail.com  
その他: 【Instagram】  
<https://www.instagram.com/runningzushi/>




### 逗子葉山ビーチラグビー

活動種目: ビーチラグビー

活動日時: 土曜日 夕方

活動場所: 逗子海岸 太陽の季節碑近辺

対象者: 幼稚園~大人

費用: 無料

問合せ先: HPよりお問い合わせください。  
<https://zhbr2021.jimdofree.com/>

その他: 【Instagram】  
<https://www.instagram.com/zhbr2021/>  
【Facebook】  
<https://www.facebook.com/ZHBR2021>




春~秋の土曜午後15人ぐらいが集まって練習しています。ラグビーのようなタックルは無いので、未経験者やファミリーでも楽しめます。幼稚園生~大人まで40名弱在籍。

P1: 秋の3大イベントの紹介 P2: 運動不足解消のコツ 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3回 池子の森マラソン大会開催!

池子の森400mトラックからスタートし、園路を駆け抜けるコースです。市内、市外を問わずご参加いただけます。お気軽にご参加ください。

日時: 11月3日(金・祝) 午前9時30分受付開始・10時開会(開閉会式なし)

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)

※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)


対象: 中学生以上(ファミリーの部を除く) 参加料

区分	中学生	一般・シニア・ファミリー
市内の方	500円	1,000円
市内在住・在学・在勤※2		
市外の方	1,000円	2,000円

※2: 在学・在勤の方は、大会当日、証明できる学生証、社員証などをご提示ください。

申込: 9月15日(金)~10月15日(日)の期間に、申込用紙に必要事項を記入の上、逗子アリーナにてお申込みください。※3 FAX(046-872-0296)可 \*参加料は大会当日お支払いください。

※3: 申込用紙は、逗子アリーナにて配布。(https://zasa.jp からダウンロード可)



前回大会のようす


## 10/15 逗子市スポーツの祭典2023開催!

今年度も「逗子市スポーツの祭典」を開催します。スポーツ三昧の一日を是非お楽しみください。メニューの詳細が決定しましたら、スポーツ協会HP(https://zasa.jp)にてお知らせいたします。 ※逗子アリーナの種目への参加には、室内用シューズが必要です。

日時: 10月15日(日) 10:00~15:00 場所: 逗子アリーナ・第一運動公園

下記の種目は事前申込みが必要です。各種目のQRコードからお申込みください。定員になり次第締め切ります。


【赤ちゃんハイハイレース】  
ハイハイしてゴールを目指します!お気に入りのオモチャで誘導してあげてください!  
時間: 13:00~14:00  
場所: 逗子アリーナ メインアリーナ  
対象: ハイハイできる未歩行の赤ちゃん(ずりばいOK)  
定員: 40名



【幼児パカポコレース】  
逆さにしたひも付きカップに片足ずつ乗せ、手足を上手に動かしてパカポコパカポコ!  
時間: 14:00~15:00  
場所: 逗子アリーナ メインアリーナ  
対象: 3~6歳のお子さま  
定員: 40名



【小学生&保護者の陸上教室】  
元韓国代表の陸上短距離選手の先生が、楽しみながら走れるコツを教えてください!  
時間: 11:00~  
場所: 第一運動公園 自由運動広場  
対象: 小学生とその保護者  
定員: 20組  
持物: 運動ができる服装



## 一泊健康ハイキング開催! リンゴ狩り付き!

日程: 10月23日(月)~24日(火)

時間: 午前6時30分 逗子アリーナ集合

場所: 長野県 飯山市、新潟県 上越市

宿泊: 斑尾高原ホテル(2~4人部屋)

対象: 18歳以上 人数: 46名

費用: 25,000円/消費税込

●2日間のスケジュール(予定)

【1日目】  
逗子アリーナ→道の駅ふるさと豊田(昼食)→斑尾高原ハイキング→ホテル 約6.5km

【2日目】  
ホテル→五智公園散策→展望台→道の駅うみてらす名立(昼食)→塩崎農園(リンゴ狩り)→逗子アリーナ

(バス代、傷害保険料、1泊2食、リンゴ狩り代など)

持物: 防寒着、着替え、健康保険証、お薬手帳、必要な洗面具等  
(ホテルにタオル類、浴衣、歯ブラシ、シャンプー、ボディソープあり)

# 運動不足だとどうなるの？始めませんか？プラス10分の運動 P2

## ●消費エネルギーと摂取エネルギーがアンバランスに

暮らしが便利になることによって歩く機会が少なくなるなど、現代人の身体活動量は極端に減ってきています。その一方で、食生活が豊かになることによって食事から過剰にエネルギーを摂取している結果、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るというアンバランスが生じています。

## ●運動不足による肥満は、あらゆる生活習慣病の元凶

こうしたアンバランスな状態が続くと体重が増え、「肥満」になります。肥満の中でも内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」は、脂質異常症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病を合併しやすいことがわかっています。内臓脂肪型肥満にこれらの生活習慣病が重なる「メタボリックシンドローム」になると、動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患など、重大な後遺症を残したり、死に至る可能性のある病気につながります。

## ●近年、注目されている「ロコモティブシンドローム」

運動不足による長年の肥満は、足腰に大きな負担をかけ、骨粗鬆症や変形性膝関節症など、骨や関節、筋肉、神経などの運動器の障害を招きます。これらの運動器の障害によって体を動かしくなくなり、筋肉とバランス能力の衰えから骨折、転倒しやすくなって介護が必要になる危険の高い状態を「ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）」といいます。ロコモを放置していると徐々に寝たきりなどの要介護状態となり、日常生活の質を著しく低下させます。



### ～生活習慣病予防にしっかり運動を～

## ●適度な運動がもたらす健康効果

適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することももちろん、運動により消費エネルギーが増えるので余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。また、適度な運動には、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。まずはしっかり運動することが重要です。

特に血圧、血糖値、中性脂肪やLDL-コレステロールなどの脂質、BMI、腹囲などの健診結果が基準よりも高い場合は、意識して運動を心がけましょう。（要精密検査や要治療の場合は医師へご相談ください。）

### 今日からはじめよう！運動不足を解消するコツ

## ●まずは「プラス10分」体を動かすことを心がけよう！

毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。例えば、ウォーキングはいつでもどこでも、自分のペースで安全に行うことができる運動です。これまで運動の習慣がなかった人や運動が苦手な人は、ウォーキングから始めてみるとよいでしょう。10分歩くと約1000歩になります。無理のない程度で毎日続けましょう。



## ●ウォーキングに挑戦してみよう！

日常生活の中で身体活動量を増やすことができれば、もう少しレベルをアップしてみましょう。健康効果を高める適度な運動としては、水泳やジョギングなどの有酸素運動が挙げられますが、手軽に行うことができ、かつ継続しやすい運動が「ウォーキング」です。ウォーキングはいつでもどこでも、自分のペースで安全に行うことができる運動です。これまで運動の習慣がなかった人や運動が苦手な人は、ウォーキングから始めてみるとよいでしょう。



(全国健康保険協会 協会けんぽHPより)

# 記事及び広告募集中！ P4にて紹介中

## 紹介記事募集中！

「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！

「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）

# スポーツイベント & 教室 P3

<p><b>ラグビー広場（当日参加OK）</b></p> <p>初心者から経験者まで、誰でも自由に参加できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日程：9/30・10/28・11/25 土曜日</li> <li>●時間：15:15～16:45</li> <li>●場所：第一運動公園 野球場外野レフト側</li> <li>●対象：幼児～ ※小学2年生以下は保護者と一緒</li> <li>●費用：500円/回</li> <li>●持物：ラグビーボール(無くてもOK)</li> </ul>	<p><b>大人のバドミントン教室(申込：9/1 9:00～逗子アリーナにて)</b></p> <p>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向けの教室です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日程：9/22～11/17 ※11/3を除く 金曜日 全8回</li> <li>●時間：9:00～11:00</li> <li>●場所：逗子アリーナ</li> <li>●対象：20歳以上</li> <li>●人数：40名</li> <li>●費用：4,500円</li> </ul>
<p><b>サッカー広場（当日参加OK）</b></p> <p>誰でも手軽にサッカーを楽しむことができます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日程：9/24・10/15・11/5 日曜日</li> <li>●時間：15:00～17:00</li> <li>●場所：池子の森自然公園 野球場</li> <li>●対象：幼児～ ※小学2年生以下は保護者と一緒</li> <li>●費用：500円/回 ※保護者と一緒の場合…2人で800円/回</li> <li>●持物：サッカーボール(無くてもOK)</li> </ul>	<p><b>親子体操広場（当日参加OK）</b></p> <p>週末に広いメインアリーナを使って親子で体操をしよう！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日程：9/18(月・祝)・10/29(日)・11/23(木・祝)</li> <li>●時間：11:00～13:30</li> <li>●場所：逗子アリーナ メインアリーナ</li> <li>●対象：幼児～</li> <li>●費用：100円/人 ※保護者も要参加費</li> <li>●持物：運動着、室内シューズ、飲み物、タオル</li> </ul>
<p><b>FIGURE8(申込：9/21 9:00～逗子アリーナにて)</b></p> <p>リズムに合わせて、ウエストを効果的に引き締めます！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日程：10/5～11/30 ※11/23を除く 木曜日 全8回</li> <li>●時間：9:30～10:30</li> <li>●場所：逗子アリーナ 格技室</li> <li>●対象/人数：16歳以上/各25名(先着順) ●費用：4,800円</li> </ul>	<p><b>電太スポーツ太鼓(申込：逗子アリーナにて受付中)</b></p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日程：9/21～11/30 ※11/23を除く 木曜日 全10回</li> <li>●時間：①9:00～10:00(初級) ②10:15～11:15(中上級)</li> <li>●場所：逗子アリーナ 会議室 ●対象：18歳以上</li> <li>●人数：各13名 ●費用：各10,000円・ビクター1,500円/回</li> </ul>

## 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実施します。昨年好評だった未就学児(3歳～就学前)の体力テストも実施します。

- 日程：10/9(月・祝) ●場所：逗子アリーナ メインアリーナ ●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 9:15～9:45) / 3歳～就学前>11:00～12:00(受付時間 10:45～11:15)
- 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・テニスボール投げなど

# ジュニアスポーツ教室

**申込み方法：申込みはWebからとなります。申込み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教室の選択と申込み>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み。
- 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。(9/13頃)
- 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。(逗子アリーナ受付)



## 申込期間9月1日(金) 9:00～12日(火)23:59

申込みは、スポーツ協会Webサイトからお願いします。  
定員に満たない場合は、14日以降追加申込みを逗子アリーナにて受け付けます。

## ジュニアレスリング(小学校1～4年生)

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

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	9/19～11/21	火	10回	①16:20～17:10 ②17:20～18:20	①15名 ②25名	①未就学児5～6歳 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	9/21～11/9	木	8回	16:30～17:30	40名	小学校1～6年生	4,000円	
親子体操	9/21～11/9	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	10/4～11/22	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	9/15～10/13	金	5回	16:30～17:30	40名	小学校1～3年生	2,500円	
ジュニアテニス	9/20～10/18	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	2,500円	