

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、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16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>

うみかぜまつり 開催!

◆**無料体験DAY**☆あなたも是非体験してみませんか!

日時: 2月11日(日) 9:00~15:50
会場: 逗子アリーナ メインアリーナ

※室内履きシューズをご持参ください。

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様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。どなたにも楽しんでいただける種目です。お一人でも、家族や友人とご一緒でも、是非お気軽にご参加ください。(年齢制限なし)



時間	種目	参加受付
9:00~9:50	シニアヨガ	当日時間内であれば、いつでも受付
10:00~12:00	バドミントン・ボッチャ	
12:15~14:15	卓球・モルック	
14:30~15:10	ZUMBA GOLD®	
15:10~15:50	ZUMBA®	



◆こちらも、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。(1人1個)
※午前・午後それぞれ75個の先着順となります。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~ /場所:事務所
⇒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。
※先着30名 10時から整理券を配布します。
- ★軽食、コーヒーの販売10:45~ /場所: 2F談話室
※売り切れ次第終了します。



お問い合わせ 逗子市スポーツ協会 TEL 046-870-1296



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、スポーツ振興くじ助成金の交付を受けて発行しています。

P1: スポーツ講演会 P2: 健康について P2: 広告募集 P3: スポーツイベント&教室 P4: うみかぜクラブ

スポーツ講演会 開催!

人は立つ・座る・歩くなどをはじめとして日常生活で様々な動作を行っていますが、全ての動きのスタートは足から始まります。足の健康は体幹や首にも影響を与え、腰痛など、様々な不調につながることもあります。まずはご自身の足の状態を把握して、健康な身体づくりを始めませんか。今年のスポーツ講演会は、生涯自分の足で歩き続けるための知識とケア方法などについて、お話しいただきます。皆様、奮ってご参加ください。

テーマ 『健康な身体づくりは足の健康から』
~健康寿命をのばすための足からの未病改善~

日時: 3月2日(土) 16:00 ~ 17:30 **入場無料**

会場: 逗子アリーナ (サブアリーナ)
定員: 先着200名 (申込み不要)
講師: 梅本 彰吾 氏 (柔道整復師)

大阪府出身 /平成19年柔道整復師免許取得
杏文学園東京柔道整復専門学校講師
公益社団法人神奈川県柔道整復師会理事
都内施術所で勤務を経験した後、平成22年相模原市において施術所「梅本接骨院」を開設。各地で「健康な体づくりは足の健康から」と題して講演会を開催している。



お問合せ 逗子市スポーツ協会 TEL 046-870-1296

イベント参加チーム募集中!

みんなでスポーツ祭り2024 『みんなでダンス発表会』参加チーム募集!!

今年も4月29日(祝・月)に「みんなでスポーツ祭り」を開催します。この中で『みんなでダンス発表会』への参加チームを募集します。この機会にダンス、体操など皆様の日頃の練習の成果をステージで発表してみませんか?皆様のご参加を心よりお待ちしております。

日時: 4月29日(祝・月)10:30~13:00(予定)
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: 2月6日(火)~25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。
※申込用紙はスポーツ協会ホームページ(<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 お問合せ TEL 046-870-1296



日頃からBMIを意識し、毎日体重を測定して健康管理！

P2

BMIは、肥満を判定する指標として長年、国際的に使われている体格指数です。しかし、健康診断などの結果を見ても、内容を詳しく知らない方も多いのではないでしょうか？

下記にBMIの計算方法や定義、判定方法、健康との関係、肥満と判定された場合の対処法などについて解説します。自身の身長と体重をしっかりと把握して数値を管理し、健康に役立てましょう。



1 自分のBMI (体格指数)や体重の変化をセルフチェックしましょう

BMIとは？
BMI (Body Mass Index) は、自分の体重と身長から算出される、肥満ややせの状態を表す体格指数です。

日頃の自分の食事が食べ過ぎているのか、不足だったのか、栄養価計算をしなくてもBMIや体重の変化で分かります。

自分のBMIを確認しましょう	
BMI 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	自分のBMI
※身長160cm 体重55kgの人の場合、55kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m でBMIは21.5となります。	身長
	体重
	BMI

自分のBMIを確認しましょう	年齢別の目標とするBMI
年齢ごとに目標とするBMIが異なります。	18~49歳 18.5 ~ 24.9
BMIがこの目標より高い方 ・食べ過ぎが続いていませんか？ ・運動不足になっていませんか？	50~64歳 20.0 ~ 24.9
BMIがこの目標より低い方 ・食べる量が不足していませんか？	65~74歳 21.5 ~ 24.9
定期的に体重をはかり、食べた量とのバランスを確認しましょう。	75歳以上 21.5 ~ 24.9

健康管理のためには、適正な体格を保つのが効果的です。日頃からBMIを意識していると、体格の急激な変化は防ぎやすいはず。身長は定期的に、体重は日々測定し、BMIの数値を意識しながら、太りすぎや痩せすぎを避け、適正な体重の維持を目指していきましょう。

記事及び広告募集中！

紹介記事募集中！

「ZASA Sports News」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。

●お問合せ
逗子市スポーツ協会事務局：石原 (046-870-1296)

2 毎日の食事で、栄養バランスをチェックしましょう！

1食に、**主食・主菜・副菜**を組み合わせるだけで簡単にバランスよく食べることができます！

主食には炭水化物、主菜にはたんぱく質や脂質、副菜にはビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれ、この3つをそろえると、栄養バランスがよくなります。



料理例	栄養素	身体への働き
主食 ごはん/うどん そば/パン スパゲティ	炭水化物	身体を動かすエネルギーになる
主菜 鮭のムニエル 鶏肉の照り焼き 目玉焼き/納豆	たんぱく質 脂質	身体(筋肉)を作る 身体を動かすエネルギーになる
副菜 野菜サラダ ほうれん草のおひたし ひじきの煮物 野菜たっぶりみそ汁	ビタミン ミネラル 食物繊維	身体の調子を整える

主食・主菜・副菜を組み合わせるだけで、自然と栄養バランスが整った食事になります。食事は、体重を確認しながら調整しましょう。



ガイドランナーボランティア募集中！(お問合せ 池子の森管理事務所 046-871-7022)

ボランティアとして参加していただけるガイドランナーを募集しています。ガイド経験のない人には、当日10分程度の講習後にガイドランナーとして、ご参加いただけます。「障がい者の伴走をしてみたい」など興味のある方、ぜひ一度練習にご参加ください。事前にお電話にてお問合せください。

●日程：2/4・3/3 ●時間：9:00~11:00 ●費用：無料
●場所：池子の森自然公園(集合場所：京急神武寺駅改札)



スポーツイベント&教室

P3

冬の特訓教室 鉄棒・跳び箱(申込：2/6(火) 9:00~先着順)

鉄棒 跳び箱が苦手なお子さんも！得意なお子さんも！チャレンジしよう！
●日程：3/3・10 日曜日 全2回
●時間：A. 8:30~9:30 B. 9:45~10:45 ●場所：サブアリーナ
●人数：18人 ●費用：2,000円
●対象：A. 小学1~6年生 B. 年中・年長
●持物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物・タオル



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ます。
●日程：1/27 土曜日 ●時間：14:15~15:45
●場所：第一運動公園 野球場外野レフト側
●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)

週末に広いメインアリーナを使って親子で体操をしよう！
●日程：2/23(祝・金)・3/20(祝・水) ●時間：11:00~13:30
●場所：メインアリーナ
●対象：幼児~ ※保護者と一緒
●費用：100円/人 ※保護者も要参加費
●持物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、タオル



サッカー広場(当日参加OK)

誰でも手軽にサッカーを楽しむことができます。
●日程：3/10 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：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
●持物：サッカーボール(無くてもOK)



FIGURE8(申込：逗子アリーナにて受付中)

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：2/8~3/28 木曜日 全8回
●時間：9:30~10:30
●場所：逗子アリーナ 格技室
●対象/人数：16歳以上/各25名(先着順) ●費用：4,800円

ナイトRun&Walk(当日参加OK)

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：2/2・7・11・14・16・21・25・28 ●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

AI姿勢分析(当日参加OK)

たった3分で撮影完了、AI姿勢分析で『ずれ・歪みの数値化』、『未来の姿勢を見る化』、『おすすめエクササイズ提案』をします。姿勢分析+トレーニングで効率的な身体作りをしませんか。
●時間：9:00~12:00(平日)、9:00~17:00(土、日、祝日) ●場所：逗子アリーナトレーニングルーム
●対象：どなたでも※小学生以下は保護者同伴 ●費用：500円※トレーニングルームを使用しなくても参加できます。

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。「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、最高のスキーツアーです！

日程：2024年3月13日(水)~15日(金)
時間：午前 6:00 逗子アリーナ集合
場所：福島県・会津高原たかつえスキー場
宿舎：会津アストリアホテル TEL: 0241-78-2241

申込み：2024年2月1日(木)9:00から、逗子アリーナにて受付
詳細・お問合せは 逗子市スポーツ協会 TEL 046-870-1296

※ホテルの部屋割りは、男女別4名前後の相部屋になります。
対象：18歳以上 人数：24名(先着順)
費用：40,000円/消費税込 (バス代、宿泊代、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



※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。

イベントレポート>第71回 逗子市内一周駅伝競走大会

1月14日(日)に第71回逗子市内一周駅伝競走大会が開催されました。今年度から区間割りコースの一部変わりましたが、従来どおり盛り上がりました。また1年歴史を残すと共に、新たなスタートを切れました。大会には、地域対抗の部>11チーム、団体対抗の部>25チーム、合計36チームの参加がありました。前日の夜に雨が降り、路面状況が心配されましたが、当日は、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>池子A 団体対抗の部>RUNNING ZUSHI A** です。コース周辺の皆様には、交通規制等にご協力をいただき、大変ありがとうございました。

