

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19メニューから選べ(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、各種目の指導員がワンポイントレッスンします。
- 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)
- ※別途一回あたり参加費100円(ジュニアは不要。非会員でも一回500円で参加可。)※年会費は会員区分、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>

教室のご案内

● **週末に「ビーチヨガ」を開催します！> 9/22・29(日)**
時間：10:00~10:45 場所：逗子海岸中央(ステーキ宮前)
 春にも開催し、「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。



● **小坪地区で出張教室「みんなでゆるやか体操」> 9/9(月)**
時間：10:30~11:20 場所：湘南の風もやい
 緩やかな運動で骨や筋肉、神経、腱などの動きを整える体操を行います。身体を心地よく動かして、心身ともにリフレッシュしましょう！参加の際は、マスクの着用と室内用シューズが必要です。

● **「はじめての山登り」> 10/5(土) ※雨天の場合は中止**
時間：9:00~11:00 集合場所：逗子市役所正面入口前
行程：逗子市役所⇒長柄桜山古墳⇒下山後自由解散



「週末に親子で山登りをしてみたいな~」なんてお声に応じて…親子で楽しく山登りをしましょう！登頂にこだわらず、自然を楽しむなど、山に慣れることから始めましょう！黙々と歩くのではなく、歩きながらの何気ない会話も大切な時間です。逗子には自然豊かな公園やハイキングコースがいくつもあります。意気込まず、軽い気持ちで歩きませんか。歩き終わった後に「また、山に行きたい！」などの声が聞けたら嬉しいですね！動きやすい服装、歩きやすい靴で参加してください。飲み物も忘れずに！

3教室共通 > 持ち物：飲み物 参加費：会員100円・非会員500円

逗子サッカー協会スキルアップセミナーレポート

■7/13(土)ジュニアサッカーコーチのためのスキルアップセミナーを開催しました！

サッカーに限らずジュニアの成長にとって、指導者の存在はとても大きいものと考えており、外部から講師を招いて指導者のスキルアップセミナーを開催しました。

講義やディスカッションを通じて、他のチームの指導者との交流や自らではわからなかったことに気づかされた点も多くありました。

実践指導では短い時間でしたが、子ども達とゲームを楽しみ、その中で具体的にわかりやすい指導がされました。

今後も継続し実りあるセミナーにするため、指導者だけに留まらず保護者にも参加いただき、ファミリーでサッカーを楽しむ一助にしていきたいと思っています。

次回は本年12月1日(日)を予定しています。興味関心のある方は逗子サッカー協会までお問合せください。 ☎090-1111-7167(最首)





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: 秋の3大イベントの紹介 P2: 逗子で活動する団体の紹介 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

第4回 池子の森マラソン大会開催!

池子の森400mトラックをスタートし、園路を周回するコースです。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24日(日) 9:30受付開始・10:00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)

対象：中学生以上(ファミリーの部を除く) 参加費

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

種目：中学生の部 (男女各3km)
 一般の部 (男女各3km・5km※1)
 シニアの部 (男女各3km)
 ファミリーの部 (1.5km)

※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)

※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17日(火)~10月27日(日)の期間中に、申込用紙※3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。 FAX(046-872-0296)可 *参加費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)



逗子市スポーツの祭典2024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まりましたら、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20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。

<p>【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</p> 	<p>【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</p> 	<p>【小学生&保護者の陸上教室】 元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：11:00~12:00 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</p> 
---	---	---

一泊健康ハイキング開催! リンゴ狩り付き!

日程：10月28日(月)~29日(火)

時間：6:30 逗子アリーナ集合

場所：長野県 南木曾町・松川町
岐阜県 中津川市・恵那市

宿泊：湯快リゾート恵那峡国際ホテル(2~3人部屋)

対象：18歳以上 人数：46名

費用：25,000円/消費税込

(バス代、傷害保険料、1泊2食、遊覧船代、リンゴ狩り代など)

持ち物：防寒着、着替え、健康保険証、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)

申込：9月3日(火) 9:00~ 逗子アリーナにて受付。*詳しくは、スポーツ協会HP(https://zasa.jp)をご覧ください。

●2日間のスケジュール(予定)
 【1日目】
 逗子アリーナ→馬籠館(昼食)→中山道ハイキング→ホテル
 【2日目】
 ホテル→恵那峡クルーズ&恵那峡さざなみ公園散策→道の駅花街道つけち(昼食)→苗木城跡散策→マルダイ大場農園(リンゴ狩り)→逗子アリーナ

上記全てのお問合せは、逗子市スポーツ協会まで (TEL 046-870-1296)

逗子で活動する団体の紹介

P2

逗子キックボクシング(村越道場)

活動種目：キックボクシング
活動日時：火曜日・土曜日 9:30~10:30
活動場所：逗子アリーナ格技室



対象者：子どもから大人まで・性別問わず
費用：チケット制(7回券/10,500円)
問合せ先：HPよりお問い合わせください。

Home | [zushi-kickboxing\(jimdosite.com\)](https://zushi-kickboxing(jimdosite.com))
ブログ⇒<https://ameblo.jp/zushikick>

【楽しく運動しながら脂肪とおさらば！】

ダイエットやストレス発散を目的としたクラスです。男性も参加可能です。インストラクターは武道、格闘技の専門家です。キックボクシングエクササイズで理想のボディを目指しましょう。ボクササイズのような音楽に合わせて動き続けるものではなく、シェイプアップにもつながる本物の格闘技の動きを追求しています。※対象年齢は言葉があまり通じない乳幼児を除いて、子どもから大人まで誰でも大丈夫です。



Q：初心者ですが大丈夫ですか？
A：はい。皆さん初心者から始めておりますので問題ありません。

Q：火曜日コースは男性も大丈夫ですか？
A：はい。男性も大丈夫です。

Q：土曜日コースは女性や小学生もいますか？
A：はい。女性も小学生もいます。

Q：親子での参加はできますか？
A：はい。親子での参加も可能です。レッスン費は参加人数分になります。

Q：ボクササイズのような感じですか？
A：ボクササイズのように音楽に合わせて動き続けるレッスンとは違います。本気の殴り合いはしませんが、本物の格闘技の動きを追求しています。そのことで神経系まで鍛えられます。また、効率よく身体が使えるようになり、日常生活も快適に送ることが出来るでしょう。

スポーツイベント&教室

P3

元気に歩こう！ウォーキング(申込：9/1 9:00~逗子アリーナにて)

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！
●日程：10/1・8・15(火) 全3回 ●時間：13:30~14:30
●場所：第一運動公園野球場外野
●人数：15名 ●費用：1,500円
●対象：16歳以上 ●持物：帽子・飲み物・タオル



子育て応援広場~リフレッシュDay~ (当日参加OK)

週末に運動器具を使って親子で体操をしよう！
●日程：9/14・28・10/12・26・11/9・23(土)
●時間：9:30~10:30 ※途中参加・退出OK
●場所：逗子アリーナ プレイルーム他
●対象：幼児~ ●費用：1人100円/回 ※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



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：9/22・10/27・11/24(日)
●時間：15:00~17:00
●場所：池子の森自然公園 野球場大(10月)・小(9・11月)
●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)



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)

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。
●日程：9/20~11/8(金) 全8回
●時間：11:00~13:00 ●場所：逗子アリーナ
●対象：18歳以上 ●メインアリーナ
●人数：40名
●費用：4,500円



FIGURE8(申込：9/19 9:00~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：10/3~11/21(木) 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



電太スポーツ太鼓(申込：逗子アリーナにて受付中)

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：9/5~11/7(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：18歳以上
●人数：各13名 ●費用：各10,000円・ビクター1,500円/回



体力テスト会(幼児・20歳以上 当日受付)

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。
●日程：10/14(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>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『スポーツ教室申込み』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逗子アリーナにて、お支払いください。
- ※④⑤のメールが届かない場合には、お手数ですが「046-870-1296」に、ご一報ください。



申込期間 9月1日(日)9:00~11日(水)23:59 ※定員に満たない場合は、14日から逗子アリーナにて受付けます。

ジュニアレスリング(小学1~4年生)

パリオリンピック2024では、男女合計8個の金メダルを獲得するなど、日本レスリングチームはとて強く盛り上がりましたね！レスリングは運動量の多い競技で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、瞬時に動ける身体の使い方など、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	9/24~11/26	火	10回	①16:20~17:10 ②17:20~18:20	①15名 ②25名	①未就学5~6歳 ②小学1~6年生	5,000円	
ステップアップ! 運動基礎	9/19~11/7	木	8回	16:30~17:30	40名	小学1~6年生	4,000円	逗子アリーナ
ジュニアレスリング	10/2~11/20	水	8回	16:30~18:00	30名	小学1~4年生	3,000円	
ジュニア陸上・低学年	11/8~1/31	金	10回	17:30~18:30	40名	小学1~3年生	5,000円	池子の森自然公園 400mトラック
ジュニアテニス	9/18~10/16	水	5回	①16:00~17:00 ②17:00~18:00	各24名	①小学1~3年生 ②小学4~6年生	2,500円	池子の森自然公園 テニスコート

紹介記事及び広告募集中!

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。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 スポーツ協会HP(<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 スポーツ協会HP(<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)

ガイドランナーボランティア募集中! (問合せ：池子の森自然公園管理事務所 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参加していただけます。「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。詳しくは、事前にお電話にてお問合せください。



●日程：9/1・10/6・11/3(日) ●時間：9:00~11:00 ●費用：無料
●場所：池子の森自然公園(集合：9:00 京急神武寺駅)