

vol.52
2009.12.27号

SPORTS LIFE HADANO

スポーツライフはだの



ヒップホップ



CONTENTS

スポーツ教室事業予定	2
総合体育館での教室・サンライフ鶴巻での教室	
事業報告(教室)	3
事業報告(大会)	4
ターゲットバードゴルフ大会・インディアカ大会	
インディアカ大会結果・サークル掲示	5
スポーツ振興	6
トレーニングルームの利用方法	7
スポーツ施設の紹介	8

秦野市 TRY Sports!
スポーツ振興財団
sports-shinkou.jp

再生紙を使用しています

スポーツ教室の予定

(財)秦野市スポーツ振興財団では、幼児から中・高齢者を対象に健康増進やスポーツに興味を持っていただくことを目的にスポーツ教室を開催しています。奮ってご参加ください。

★定員になり次第、先着順で締め切りとなる教室と抽選となる教室があります。

★開催日程、申込開始日は予定ですので、変更する場合があります。募集は「広報はだの」や「ホームページ」でご確認ください。



総合体育館

家庭や広場ではしにくい運動を、総合体育館でトライしてみませんか!!

お待ちしております★★ 秦野市スポーツ振興財団

申込・問合せ

☎ 0463-84-3376



教室名	回数	開催日	曜日	時間	対象	定員	参加料	募集期間
第2回 ボディシェイプエアロビクス(初中級)	8回	1/19~3/9	火	19:30~21:00	一般	70名	300円	当日受付
健康ステップ体操教室	8回	1/13~3/3	水	13:30~15:00	一般	70名	300円	当日受付

今後、開催予定の事業紹介!!

イベント名	開催日時	対象	場所	備考
第2回 はだのっ子駅伝交流会	2月21日(日) 9時~	市内小学生(3~6年生)	中央運動公園 ジョギングコース	参加対象者は、各競技団体の推薦による。
指導者実技講習会 (テニス)	2月28日(日) 13時~16時	登録指導者また クラブリーダー及び目指す方	中央運動公園 オムニコート	指導者を目指す方大歓迎
スポーツ講演会	2月28日(日) 11時~12時半	市体協関係者及び一般希望者	総合体育館 メインアリーナ	スポーツ愛好者及び一般の方大歓迎
テニス交歓会	3月4日(木) 9時~12時	テニス愛好者及び一般希望者	中央運動公園 オムニコート	テニス愛好者及び老若男女応募可能
スポーツドクター講義と 健康体操実技	3月13日(土) 13時30分~	一般希望者	サンライフ鶴巻 (研修室)	一般の方
バドミントン交歓会	3月16日(火) 9時~12時	バドミントン愛好者及び一般希望者	総合体育館 メインアリーナ	バドミントン愛好者及び老若男女応募可能
指導者実技講習会 (バドミントン)	3月16日(火) 13時30分~	登録指導者また クラブリーダー及び目指す方	総合体育館 メインアリーナ	指導者を目指す方大歓迎

サンライフ鶴巻

ボクシングスタイルの動きを取り入れたエアロビクスダンス。是非この機会に体験してみませんか?

サンライフ鶴巻

申込・問合せ

☎ 0463-78-2330



教室名	回数	開催日	曜日	時間	対象	定員	参加料	募集期間
エアロビクス・ボクシング	8回	2/7~3/28	日	9:30~10:30	一般	50名	2,660円	1/4~ 先着順

事業報告 教室



クライミング教室 (戸川公園)

平成21年9月19日～10月24日

戸川公園にある山岳スポーツセンターで開催。クライミングとは、ホールドと呼ばれる突起物を手がかり、足がかりにして登っていくスポーツです。安全器具を取り付けているので、初めての方でも安心して参加できる教室で、参加者からも好評でした。



ビギナーヒップホップ教室 (総合体育館)

平成21年8月29日～10月24日

暑い時期から始まったこの教室。約30名の方が集まりアップテンポ曲でウォーミングアップ。かっこいい先生が基本のステップを丁寧に教えてくれて、最後は踊れるまでになりました。



ニュースポーツ教室 (総合体育館)

平成21年10月21日～12月9日

どなたでも気軽に楽しく、運動強度の低いスポーツとして人気の高いニュースポーツ。今回の教室ではインディアカ、スポーツチャンバラ、ユニカール、フライングディスクなど日頃経験できないスポーツを体験してもらいました。

やさしいヨガ教室 (サンライフ鶴巻)

平成21年10月16日～10月24日

優しい曲が体全体を和ませます。リラクゼーションができた良い雰囲気の中で、普段動かすことのない身体部位をしっかりとストレッチし、柔軟性も高めることができました。心も体もすっきりしました。



第5回 アクアビクス(初級) (おおね公園)

平成21年10月3日～11月21日

アクアビクスは水の中でエアロビクスを行います。水の浮力を利用し、抵抗もあり、シェイプアップができます。自身の体重が直接足や腰に負担がこないため、とても人気の高いスポーツです。





良い天氣に恵まれ、長袖が暑いくらいでした。日々の練習の成果が出るように、カップをしっかりと狙って・・・ホールインワン獲得のために・・・

ターゲットパード ゴルフ大会

陸上競技場

10月16日

今年は、過去最高の8人の方がホールインワン賞を獲得しました。素晴らしい好成績でした☆



インディアカ 大会

総合体育館

11月8日

インディアカを毎週練習しているベテランから、始めて間もない初心者の方まで、幅広い年齢層で3つの部門に分かれて大会が行われました。

一般の男女の部ではデウスになるなど白熱した戦いが繰り広げられ、初心者の部では1点を取るごとにチームに歓声が湧き、楽しんでいました。



インディアカ大会 試合結果

【一般男子の部】



優勝
インディーズ



準優勝
ドリーム B



3 位
D・F・C

【一般女子の部】



優勝
ウィング A



準優勝
キララ A



3 位
ドリーム A

【初心者の部】



優勝
悠・悠 B



準優勝
悠・悠 A



3 位
かわせみ

秦野市内で活動している

サークル団体を紹介します!!

あなたのサークルを是非「スポーツライフはだの」3月31日号に載せてみませんか！
『サークルの人数を増やしたい！』とか『募集しているんだけど、人数が集まらない！』という団体が中心です。

平成22年1月4日(月)～1月31日(日)までの間に、秦野市スポーツ振興財団に申し込んでください。

問い合わせは、秦野市スポーツ振興財団 0463-84-3376



第61回

全国植樹祭記念大相撲秦野場所

平成22年4月24日(土)

開催決定!!



(財)秦野市スポーツ振興財団も後援します。

スポーツの振興

さわやかウォーク 2009

10月11日(日)、秋晴れの下さわやかウォーク2009が10km、15km、20kmの3つのコースに分かれて開催されました。

今年度は、10kmと20kmを新コースに変更したため参加者も1446人と増え、新鮮な秋の風景を満喫したようでした。



市民の日 健康マラソン

11月3日(火)市民の日健康マラソンが中央運動公園周辺道路で開催されました。

当日は親子で走る参加者も多く見られ、小中学生を中心とした855人の参加者は気持ちの良い汗を流し、完走証を受け取っていました。



総合体育館トレーニングルームの利用方法

トレーニングルームを利用

- ①利用者登録をしましょう!!
- ②高校生からご利用可能です!
- ③秦野市以外の方、障害者の方でもご利用可能です!

* 障害者の方は、**障害手帳**が必要であり、**介添**される方も登録が必要になります。詳しくは問い合わせをしてください。



利用者登録

- ①曜日、時間別で**登録講習会**を受講してください。
- ②登録講習会の日程を、総合体育館窓口前の日程表や秦野市ホームページで確認をして**事前に予約**してください!



予約の仕方

- ①総合体育館窓口またはお電話で**確認をして予約**をしましょう!
- ②定員15名(秦野市総合体育館のみ)
- ③他にも…中野健康センター、おおね公園、サンライフ鶴巻トレーニングルームでも実施しています!

* **当日予約は開始30分前まで**持ち物や注意事項を説明します。



受講時や今後トレーニングをする際の服装について

- ・ジャージ
- ・スウェット
- ・ハーフパンツ
- ・Tシャツ
- ・トレーナー
- ・ポロシャツなど収縮性、吸汗性のもの
- ・室内専用シューズ
- ・足全体を覆うもの
- ・軽くて足に合ったもの
- ・調節がきく靴ひも、マジックベルト

- ・ジーパン
- ・スラックス
- ・作業ズボン
- ・ベルトが必要なズボン
- ・スカート
- ・キュロット
- ・デニム地のズボン
- ・汚れの酷いもの
- ・外靴
- ・汚れた靴
- ・サンダル
- ・スリッパ
- ・裸足
- ・靴下
- ・靴底のゴムが劣化したもの

トレーニングルームでお待ちしています☆



登録講習会

ご利用される皆様が、**安全に気持ち良く**施設・設備をご使用いただけるよう**ルールやマナー**についてお話させていただきます。

また、**IDカードの発行とトレーニングマシンの使用方法**をお話します。



登録講習会当日

- ①受付窓口にて予約の確認をしましょう!
- ②窓口横の券売機にて券を購入!

300円投入→共通使用大人→トレーニングルーム

- ③1・2階の男女更衣室で着替えを済ませロッカーキー、利用券、室内専用シューズ、貴重品を持って**開始5分前までに**トレーニングルームに行きましょう! スタッフが誘導します☆



スポーツ施設紹介



総合体育館

〒257-0015 秦野市平沢101-1
☎0463-84-3333
休館日／第3月曜日



サンライフ鶴巻

〒257-0007 秦野市鶴巻1768-1
☎0463-78-2330
休館日／第3月曜日



中央運動公園

〒257-0015 秦野市平沢148
☎0463-82-1324

※全施設年末年始は休業いたします。
(12月29日～1月3日)
休館日が祝・休日の場合は、その
翌日が休館日となります。



おおね公園

〒257-0007 秦野市鶴巻940
☎0463-77-7888
休館日／第3月曜日



立野緑地庭球場

〒257-0013 秦野市南が丘1-2-1
☎0463-82-5023



編集後記

いつも「スポーツライフはだの」をご覧いただき、ありがとうございます。この時期、寒さも日増しに厳しくなっています。寒い冬を乗り越えるためにも、スポーツ活動でリフレッシュしてみませんか。秦野市スポーツ振興財団では、エアロビクス体操など気軽に参加できる教室を開催しています。ぜひお問い合わせ下さい。

編集・発行／財秦野市スポーツ振興財団 〒257-0015 秦野市平沢 101-1 TEL 0463-84-3376