



vol.53
2010.3.31号

SPORTS LIFE HADANO

スポーツライフはだの

親子ビクス教室



スケート教室



第2回はだのっ子
駅伝交流大会



第2回子ども
スポーツ体験教室



テニス交歓会



スポーツドクター
による講義と
体操実技指導



バドミントン交歓会



バドミントン
指導者実技講習会



CONTENTS

スポーツ教室予定	2
総合体育館・おおね公園・サンライフ鶴巻での教室	
事業報告(教室)	3
事業報告(イベント)	4
はだのっ子駅伝・テニス・ドクター講習会・バドミントン	
スポーツ振興課事業	5
秦野市内で活動しているサークル紹介	6
「ロコモ」特集	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

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



秦野市スポーツ振興財団
☎ 0463-84-3376

No.	教室名	開催日	曜日	時間	回数	募集期間	対象	定員
1	第1回 モーニングエアロビクス初級	4/8~6/10	木	9:30~11:00	8	当日受付	一般	70名
2	第1回 イブニングエアロビクス初級	4/13~6/15	火	19:30~21:00	8	当日受付		
3	すっきりストレッチ教室	4/14~6/9	水	13:30~15:00	8	当日受付		
4	第1回 ヨガシェイプ教室	4/15~6/10	木	19:30~21:00	8	4/1~4/7		
5	春のフラダンス教室	5/1~6/26	土	11:30~13:00	8	4/15~4/21		
6	第1回 こども体操教室	5/8~7/3	土	15:00~17:00	8	4/15~4/21	年長~小学2年生	30名
7	テニス教室	5/11~6/29	火	10:00~12:00	8	4/15~4/21	一般	40名
8	障がい児・者親子スポーツ教室	5/14より月1回	金	19:00~20:30	10	4/15~5/9	知的ハンディのある 小学4年生以上と保護者	20組



おおね公園温水プール



秦野市スポーツ振興財団
☎ 0463-84-3376

No.	教室名	開催日	曜日	時間	回数	募集期間	対象	定員
1	第1回 クロール初級	5/6~6/24	木	10:50~11:50	8	4/7~4/14	16歳以上の男女	30名
2	第1回 はじめてクロール	5/6~6/24	木	13:50~14:50	8	4/7~4/14		30名
3	第1回 はじめて平泳ぎ	5/7~6/25	金	10:50~11:50	8	4/7~4/14		30名
4	小学生高学年水泳	5/7~6/25	金	17:50~18:50	8	4/7~4/14	小学4~6年生	50名
5	第1回 アクア ~ナイトアクア~	5/8~6/26	土	18:50~19:50	8	4/7~4/14	16歳以上の男女	50名
6	第1回 親子水泳	5/9~6/27	日	17:50~18:50	8	4/7~4/14	3歳~年長とその保護者	18組
7	第1回 シェイプアップ	5/11~6/29	火	18:50~19:50	8	4/7~4/14	16歳以上の男女	50名
8	第2回 アクア ~フレッシュアクア~	5/12~6/30	水	10:50~11:50	8	4/7~4/14		50名
9	第1回 小学生低学年水泳	5/12~6/30	水	17:50~18:50	8	4/7~4/14	小学1~3年生	50名



サンライフ鶴巻



サンライフ鶴巻
☎ 0463-78-2330

No.	教室名	開催日	曜日	時間	回数	募集期間	対象	定員
1	かんたんピラティス	4/15~6/3	木	9:30~10:30	8	3/16 13:00~	一般	50名
2	中級ピラティス	6/4~7/23	金	13:30~14:30	8	5/6 13:00~	一般	50名



スケート教室

2009.12.26(土)
場所:富士急ハイランド

市内小学校4～6年生までの少年少女たちが、普段体験できない不安定な氷の上を指導員のもと、靴の履き方からていねいに指導を受け、いざ氷上へ！当日は風もなく上着が要らないくらい良い天気恵まれ、全員活発にスケーティング。楽しい一日でした。



親子ビクス教室

2010.1.21(木)～2.25(木)
場所:総合体育館

ボール運動や縄跳び・マット運動・跳び箱・トランポリンにチャレンジ！お父さん・お母さんと一緒に運動ができて、楽しい♪音楽に合わせて準備体操も元気に行いました。



子どもスポーツ体験

2010.1.13(水)～3.3(水)
場所:総合体育館

小学校4年生～6年生までの少年少女たちが、『フットサル』を体験。ボールをコントロールするのに、とても大変!!「でも上手くなってシュート決めるんだ。」の意気込みで楽しく体験しました。



第61回 植樹祭記念

大相撲秦野場所

日程:平成22年4月25日

時間:8:00～

場所:秦野市総合体育館メインアリーナ

席	金額
タマリ席	10,000円
マス席A(4名、お一人様 9,000円)	36,000円
マス席B(4名、お一人様 7,000円)	28,000円
マス席C(4名、お一人様 5,000円)	20,000円
特別イス	5,000円



席をご希望の方は、秦野市スポーツ振興財団まで。



はだのっ子駅伝

(中央運動公園外周)
2010年2月21日(日)



対象は、各競技団体に所属している小学3～6年生の男女145名。駅伝やロードレースに参加し、応援に駆けつけてくれた家族のために必死にゴールを目指しました。

走り終わった後は、「はだの野菜ソムリエ倶楽部」の方達から温かいすいとん汁を頂きました。

テニス交歓会

(中央運動公園オムニコート)
3月4日(木)

テニスを久しぶりにやる方から愛好者の方まで、当日は雨が心配されましたが、半日もつことができました。

バランスクッションを使用した練習方法を紹介



され、とても興味深く実践していました。最後はゲームを行い、交流を深めました。

スポーツドクターによる講義と体育実技指導

(サンライフ鶴巻会議室・体育室) 3月13日(土)

今年のテーマは、「ロコモティブシンドローム」についてでした。ドクターからスライドを使い講義を受けた後、体育室で将来の寝たきり予防や、介護予防のための実技「ロコトレーニング」を学びました。若い時からの運動習慣が大事です、という先生のお話が印象に残りました。



バドミントン交歓会

(総合体育館メインアリーナ)



バドミントン指導者実技講習会

(総合体育館メインアリーナ)

3月16日(火)、秦野市バドミントン協会に所属している先生方を招いて、午前9時から交歓会が始まりました。初心者、初級者、中級者の部に分かれた試合を行い、52名の多くの参加者が熱戦を繰り広げていました。

午後1時半からは、指導者実技講習会を開催し、22名の現役リーダーが集まり、基本的なネット際の技術を学び、自己の技術向上と初心者の方に向けた細かい練習のポイントを教わりました。

スポーツの振興課事業

市民の日

平成21年11月3日(火)の「市民の日」には、中央運動公園を発着点とする「健康マラソン」が開催されました。3kmと5kmの2部にわかれて行われ、3kmは小中学生を中心とした774名、5kmは81名が中央運動公園周辺コースを駆け抜けました。午後は陸上競技場でニュースポーツ体験が行われ、グラウンドゴルフ・ターゲットバードゴルフなど、初めて体験するスポーツを家族で楽しんでいる姿を見ることができました。



第5回はだの丹沢水無川マラソン大会



平成21年12月6日(日)、北は北海道、南は九州から参加をした合計3,137人のランナーが、水無川を中心としたコースを駆け抜けました。スタート場所では、「秦野観光和太鼓」による送り太鼓で送り出し、県立秦野戸川公園などのコース上では市民の声援がランナーを後押ししました。

第41回元旦歩け歩け運動推進大会

平成22年1月1日(金)、弘法山公園で第41回元旦歩け歩け運動推進大会が開催されました。大会数日前の天気予報では、大晦日から元日にかけて、全国的に強い風が吹くという情報が流れましたが、大会当日は風も止み、穏やかな冬晴れとなりました。日が出る場所には多少の雲がかかり、日の出の時刻は予定よりは遅れたものの、晴天に恵まれ、6時55分ごろ鮮やかな御来光を仰ぐことができました。来場された参加者は、新年を迎える喜びを分かち合いながら、満足げな表情で会場を後にされました。



第55回秦野市駅伝競走大会



平成22年1月17日(日)快晴の中、『第55回秦野市駅伝競走大会』が午前9時30分に秦野市中央運動公園駐車場をスタート。1区では西Aチームがトップでタスキをつなぎましたが、2区で昨年優勝した南Aチームが区間新記録の走りで見事に追い上げ、逆転しました。しかし、3区で西Aチームが再び逆転し、総合優勝及び地区の部優勝を果たしました。西地区チームはこれで昨年の雪辱を見事に晴らすことができました。職域及びクラブの部では、秦野市役所Aチームが優勝、運動公園ACが準優勝、秦野市消防署が4区の岡田卓磨選手が区間新記録の快走で第3位を果たしました。

秦野市内で活動されているサークル団体

サークル名 タイガー

種 目 バドミントン

活動場所 秦野市総合体育館

活 動 日 金曜日

活動時間 9:00～11:00

連絡先 0463-77-1696 恩蔵まで

コメント

バドミントンを通して、部員相互の親睦を深め、気軽なバドミントンの愛好会です。仲間募集!!

サークル名 ボクササイズ

種 目 ボクササイズ・エアロビクス
ステップ台・骨盤体操

活動場所 秦野市総合体育館

活 動 日 毎週金曜日

活動時間 19:30～21:00

連絡先 0463-84-4325 阿部まで

コメント

ステップ台、骨盤体操等、初心者でも楽しく参加できます。
一緒に汗を流しましょう!!

サークル名 ラクシュミー

種 目 ヨガ教室

活動場所 主に堀川公民館 その他の公民館

活 動 日 毎週木曜日
(子どもたちの休みの日はお休み)

活動時間 10:00～12:00

連絡先 0463-87-2427
(留守電にメッセージを) 高橋まで

コメント

私たちは、子どもが学校に行っている間に健康息抜き他校の様子など楽しみながら活動しています。

サークル名 エアロビ ユキミ

種 目 エアロビクス

活動場所 秦野市総合体育館

活 動 日 毎週水曜日

活動時間 9:00～11:00 / 19:30～21:30

連絡先 080-3400-3487 高梨まで

コメント

エアロビは健康と若さを保つ、楽しいスポーツです。
無料体験行ってます!!!!

サークル名 プリエル

種 目 ステップ

活動場所 秦野市総合体育館

活 動 日 木曜日

活動時間 11:00～13:00

連絡先 0463-88-4011 片倉まで

コメント

音楽に合わせて、10cm程の台の乗降運動。
年齢に関係なく無理なく汗を流せます!

サークル名 よさこい ユキミ

種 目 踊り

活動場所 秦野市総合体育館

活 動 日 金曜日

活動時間 19:30～21:30

連絡先 0463-88-4011 片倉まで

コメント

踊りが大好きな仲間が集まっています。
年に数回、お祭りに参加して踊っています!

楽しそうな教室が
たくさんあるわね♪
私たちも
参加しましょうよ!



『ロコモ』特集！

『ロコモティブシンドロームー運動器症候群ー』とは？



あべ整形外科
院長 安部 総一郎

運動器とは、身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経などの総称です。運動器はそれぞれが連携して働いており、どのひとつが悪くても身体はうまく動きません。また、複数の運動器が同時に障害を受けることもあります。それが、「ロコモ」の考え方です。

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、「寝たきり」や「要介護」になる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていた、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。

メタボ：メタボリックシンドロームは、心臓や脳血管などの「内臓の病気」で「健康寿命」が短くなったり、「要介護状態」になるのに対し、ロコモ：ロコモティブシンドロームでは、「運動器の障害」が原因で起こります。

7つのロコチェック!!

1. 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。(1ℓ牛乳2コ分)
2. 家のやや重い仕事が困難である。(布団の上げ下ろしなど)
3. 家の中でつまづいたり、滑ったりする。
4. 片脚立ちで、靴下が履けない。
5. 階段を上るのに、手すりが必要である。
6. 横断歩道を青信号で渡りきれない。
7. 15分くらい続けて歩けない。

思い当たる節ありますか？
1つでも当てはまれば、
「ロコモ」の心配！
今日から「ロコトレ」始めましょう!!



ロコトレしよう!!

ロコトレ1 開眼片脚立ち…左右1分間ずつ1日3回
*支えが必要な方は、机を利用しましょう！

ロコトレ2 スクワット…椅子に腰かけるように、お尻を軽く下ろすところから始めて、膝が90度を超えないようにしましょう！

ロコトレ3 他のストレッチ…
●ストレッチ
●関節の曲げ伸ばし
●ウォーキング
●ラジオ体操
●各種スポーツなど



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



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

※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。



編集後記

桜の花も咲き始め、暖かい日が増えました。スポーツ振興財団では、新しい教室が続々と開催されます。春は、出会いの季節です。教室を通じて、スポーツを楽しみ、新しい出会いを求めて、思いっきり身体を動かしましょう！