



vol.55
2010.10.1号

SPORTS LIFE HADANO

スポーツライフはだの

**第55回秦野市
総合体育大会**



**はだのっ子
エンジョイスports教室**



**スポーツレクリエーション
フェスティバル**



CONTENTS

総合体育館の教室予定	2
イベント・大会の予定	3
おおね公園・サンライフ鶴巻教室	4
事業報告(教室)	5
スポーツ振興課	6
トレーニングルームからのお知らせ	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

総合体育館教室の予定

(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。

当日受付教室

No	教室名	開催日	曜日	時間	回数	募集期間	対象	定員
1	第2回 イブニングエアロビクス教室(初級)	10/5, 10/12, 10/19	火	19:30~21:00	3	当日受付	一般	70名
2	ソフトエアロビクス	10/6, 10/13	水	13:30~15:00	2	当日受付	一般	70名
3	第2回 モーニングエアロビクス教室(初級)	10/19, 10/26, 11/9, 11/16 11/30, 12/7, 12/14, 12/21	火	9:30~11:00	8	当日受付	一般	70名
4	健康体操(内容は調整中)	10/20, 10/27, 11/10, 11/17 11/24, 12/1, 12/8, 12/15	水	13:30~15:00	8	当日受付	一般	70名
5	第1回 ジョグエアロビクス教室(初中級)	10/21, 10/28, 11/4, 11/11 11/25, 12/2, 12/9, 12/16	木	19:30~21:00	8	当日受付	一般	70名

一括抽選受付教室

10月募集

No	教室名	開催日	曜日	時間	回数	募集期間	対象	定員
1	第2回 中級エアロビクス教室	10/29~12/24	金	9:30~11:00	8	10/1~10/7	一般	70名
2	ボクササイズ&トレーニング教室	10/30~12/18	土	11:30~13:00	8	10/1~10/7	一般	70名
3	第3回 親子ピクス教室	11/20~12/18	土	9:30~11:00	5	10/15~10/22	3歳~5歳児 と保護者	25組

12月募集

No	教室名	開催日	曜日	時間	回数	募集期間	対象	定員
1	第3回 ヨガシェイプ教室	1/15~3/5	土	11:30~13:00	8	12/1~12/7	一般	70名
2	第4回 親子ピクス教室	1/20~2/17	木	15:30~17:00	5	12/15~12/21	3歳~5歳児 と保護者	25組

先着順受付教室

12月募集

No	教室名	開催日	曜日	時間	回数	募集期間	対象	定員
1	第2回 こどもスポーツ体験教室	1/19~3/9	水	17:30~19:30	8	12/15~1/10	小学3年生~ 小学6年生	30名



(財) 秦野市スポーツ振興財団主催
スポーツ教室



秦野市スポーツ振興財団
☎ 0463-84-3376



イベント・大会の予定



体験！ カナディアンカヌー

開催日：11月14日（日）開催予定
時間：10：00～
場所：中央運動公園プール
対象：小学5年生～一般の方
募集期間：10月15日～

カナディアンカヌーに乗ったことがありますか？
中央運動公園のプールで、指導者の方から、漕ぎ方を教わります。
どなたでも参加できます。是非応募して下さい！お待ちしております。



イベント目白押し！！

インディアカ大会

開催日：11月7日（日）
時間：9：00～
場所：総合体育館メインアリーナ
対象：初心者部・一般女子部・
一般男子部 計36チーム
募集期間：10月1日～31日

バドミントンと同じコートで、バレーボールに似たルールにより、
赤い羽根のついた小さな白いボールを手で打ち合うスポーツです。
大人から子供まで性別、年齢を問わず、幅広い人たちが能力や体力に
適した方法で楽しめるゲームです。初心者部もあります。是非参加を！



少年少女 スケート教室

開催日：12月27日（月）
出発時刻：8：00
場所：富士急ハイランド
対象：小学4年生～6年生までの120名
募集期間：11月1日～12月5日

滑ったことがありますか？この機会に、お友達と一緒に滑ってみよう！
一人でも参加可能です！！
基本的な滑りから学んで、午後には、みんな滑れるようになります。



詳しくは、
下の電話番号まで
お問い合わせください。



（財）秦野市スポーツ振興財団主催



秦野市スポーツ振興財団
☎ 0463-84-3376

おおね公園・サンライフ鶴巻

(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。

おおね公園温水プール



秦野市スポーツ振興財団

☎0463-84-3376

10月募集

No.	教室名	開催日	曜日	時間	回数	募集期間	対象	定員
1	第2回 はじめて平泳ぎ	11/3～12/22	水	18:50～19:50	8	10/6～10/13	一般	30名
2	第4回 アクア～ナイトアクア～	11/4～12/23	木	18:50～19:50	8	10/6～10/13		50名
3	第5回 アクア～フレッシュアクア～	11/5～12/24	金	10:50～11:50	8	10/6～10/13		50名
4	クロールフォーム	11/5～12/24	金	13:50～14:50	8	10/6～10/13		30名
5	第2回 親子水泳	11/7～12/26	日	10:50～11:50	8	10/6～10/13	3歳～年長と保護者	18組

12月募集

No.	教室名	開催日	曜日	時間	回数	募集期間	対象	定員
1	第2回 平泳ぎ初級	1/12～3/2	水	13:50～14:50	8	12/1～12/8	一般	30名
2	第3回 シェイプアップ	1/12～3/2	水	18:50～19:50	8	12/1～12/8		50名
3	第6回 アクア～フレッシュアクア～	1/13～3/3	木	10:50～11:50	8	12/1～12/8		50名
4	障がい者水泳	1/14～3/4	金	10:50～11:50	8	12/1～12/8		16名
5	第7回 アクア～ディアアクア～	1/14～3/4	金	13:50～14:50	8	12/1～12/8		50名

サンライフ鶴巻



サンライフ鶴巻

☎0463-78-2330

12月募集

No.	教室名	開催日	曜日	時間	回数	募集期間	対象	定員
1	ボディエクササイズ	1/10～3/14	月	13:30～14:30	8	12/1～先着順	一般	50名



おおね公園・サンライフ鶴巻の教室では、
11月の募集はありません。
今年の教室も残りわずかです！
いっぱい参加しましょう☆
募集開始と開催日をお間違えなくお願いいたします。
たくさんのご参加、お待ちしております(∩o∩) /

事業報告(教室)

はだのっ子エンジョイスports教室

(総合体育館メインアリーナ)
平成22年7月26日～8月5日



このはだのっ子エンジョイスports教室は、7月26日(月)から29日(木)までの4日間と、8月2日(月)から5日(木)までの4日間合わせて8回開催されました。前半の4日間は、ミニバスケットボールが行われ、現役の高校生から直接ボールハンドリングやパスを教えてもらいました。試合では、高校生と混じって一緒にバスケットに触れ合うことができました。後半の4日間はエブリティニスが行われました。「手のひらラケット」を使い、お友達とラケットの色を伝えながら楽しくコミュニケーションをとりました。



・ワンポイントアドバイス・

みなさん！有酸素運動ってご存知ですか？
どんな運動をしたらよいのでしょうか？

有酸素運動の例

- 1) ウォーキングやジョギング
- 2) サイクリング・エアロバイク
- 3) 水泳・水中運動
- 4) 踏み台昇降

このように、負荷が軽く、ゆっくりとした動きで、脚を使った運動を長い時間をかけて行います。

では、有酸素運動を行うことで、どのような効果が期待できるのでしょうか？！

- 1) 糖質が主なエネルギー源になり、それが尽きると体脂肪をエネルギー源として燃焼します。
- 2) 毛細血管の発達促進
- 3) ストレスの解消

などがあげられます。有酸素運動を続けるためには、持続し易いものを選ぶことが大切です。
是非、教室などに参加して健康な体を作りましょう！



事業報告（イベント）

スポーツレクリエーションフェスティバル



平成22年6月27日(日)秦野市総合体育館および中央運動公園を会場として、スポーツレクリエーションフェスティバルが開催されました。市民の生涯スポーツへの関心が年々高まる中で、体力づくり・健康づくりの一環として実施され、今年は全体で1,216名と昨年を上回る参加者で一日を楽しみました。

屋内では、誰でも気軽に参加できることを目的としたニュースポーツが開催されました。ソフトボール、インディアカ、ユニカール、ダーツ、すこやか体操教室、バウンスボール、エブリィテニスなど子どもからお年寄りまで楽しめるこれらの種目には、総勢228名の参加がありました。

屋外のリレーマラソンは雨天のため中止となりましたが、午後のグランドゴルフとターゲットバードゴルフは体育指導員や同好会の方の指導の下、皆さんの真剣な表情で取り組んでいました。

屋内でフィナーレを飾ったのが、体操フェスティバルです。市内で活動する体操クラブの演技披露で、総勢949名が日頃の成果を披露しました。

スポーツ振興課

第55回秦野市総合体育大会

平成22年7月18日(日)～8月1日(日)の3週に渡り、第55回秦野市総合体育大会が開催されました。猛暑の中、各地区から選抜された選手による16種目が行われ、本町地区が2年ぶりの総合優勝を勝ち取りました。今年度は、最終日の最終種目まで順位決定がもつれこむ接戦で、残念ながら総合順位で上位に入れなかった他の地区においても、個々の種目において、優勝の栄に輝いている種目もあり、各種目で熱戦が繰り広げられました。

結 果

- 1位 本町地区
- 2位 西地区
- 3位 南地区
- 4位 大根鶴巻地区
- 5位 北地区
- 6位 東地区



スポーツ振興課からのお知らせ



さわやかウォーク2010

平成22年10月10日(日)

(財) 秦野市スポーツ振興財団受託事業

10月2日(土)～17日(日)は県民スポーツ週間です。

秦野の自然や文化に触れながら、
ゆっくりのびのびと歩いてみませんか。

体力をつけるには、まず歩くことから始めましょう。

日頃、運動していない方も気軽に参加してみてください。締め切りは、10月8日(金)までです。

集合時刻と出発時刻

- 20kmコース 集合時刻 8:00 出発時刻 8:30
- 15km・10kmコース 集合時刻 9:00 出発時刻 9:30

問い合わせは、秦野市総合体育館スポーツ振興課まで
TEL: 0463-84-2795



市民の日健康マラソン

平成22年11月3日(水)

(財) 秦野市スポーツ振興財団受託事業

毎年多くの市民の方が参加する市民の日「健康マラソン」。小学生から中高年齢までの幅広い世代から親しまれているこのマラソンでは、3km、5kmを走ります。

走りたい人や走りに自信のある方、申込は10月14日(木)までです。多くのご応募お待ちしております！

問い合わせは、秦野市総合体育館スポーツ振興課まで
TEL: 0463-84-2795



第6回はだの丹沢水無川マラソン

平成22年12月5日(日)

日本全国から約3000人強の方達が参加するこのマラソンは、一大イベントです！

秦野市中央運動公園前からスタートし、戸川公園の風の吊り橋まで走っていきます。

是非、沿道まで足を運び応援を宜しくお願いします。



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



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



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



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

今年の夏は、9月に入っても残暑の日が続き、熱中症で救急搬送された方は、全国で4万人超えです。
皆さんは、どのような夏を過ごされたでしょうか？
運動時はもちろんのこと、運動をしていなくても随時水分補給をしなければ倒れてしまうことを思い知らされた夏でした。

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