

vol.56
2011.1.1号

SPORTS LIFE HADANO

スポーツライフはだの



クライミング教室



こども体操教室



親子ピクス



ボクササイズ



ターゲットバード
ゴルフ大会



インディアカ大会



体験！
カナディアンカヌー



バドミントン
ダブルス交流試合

CONTENTS

総合体育館の教室予定	2
事業報告(教室)	3
事業報告(イベント)(大会①)	4
事業報告(大会②)	5
スポーツ振興課①	6
スポーツ振興課②	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

申込・問合せ

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2回 ジョグエアロビクス(初中級)	1/14, 1/21, 1/28 2/4, 2/18, 2/25 3/4, 3/11	金	9:30~11:00	8	当日受付	一般	70名
2	第2回 エアロサーキット(初中級)	1/18, 1/25, 2/1, 2/8, 2/15, 2/22 3/1, 3/8	火	19:30~21:00	8	当日受付	一般	70名
3	ソフトエアロビクス	1/12, 1/19, 1/26 2/2, 2/9, 2/16, 2/23 3/2	水	13:30~15:00	8	当日受付	一般	70名
4	ボクササイズ&トレーニング	1/20, 1/27 2/3, 2/10, 2/17, 2/24 3/3, 3/10	木	19:30~21:00	8	当日受付	一般	70名

財団主催事業

No	事業名	開催日	対象
1	スポーツライフ健康増進事業	未定	一般の男女
2	指導者から教わる! ステップアップ講座	未定	一般の男女

ノルディックウォーキングの紹介



ノルディックウォーキングとは、クロスカントリーの選手が、夏の間の体力維持や強化トレーニングとして、ストックと靴で積雪のない山野を2本のポール(ストック)を使った簡単な歩行運動として紹介されたのが「ノルディックウォーキング」です。

ノルディックウォーキングの最大の利点は、なんといっても年齢性別を問わず気軽に楽しめ、エクササイズの効率が非常に良いことです。一般的な歩行運動と異なり、上半身の筋肉もより積極的に使われ、首や肩の血行も促進され

鍛えることができます。全身の約90%の筋肉を使用する有酸素運動を無理なく行えるため、メタボリックシンドローム対策としても有効です。また膝や腰への負担が軽減され、足腰に故障を抱える人のリハビリにも適しています。しかし、間違った歩き方や過剰な負荷が加わる無理な運動をすると、かえって腰痛を悪化させることもあるので、注意が必要です。

<http://www.caravan-web.com/> より

事業報告(教室)

こども体操教室



年長さんから小学2年生までが参加できる『こども体操教室』は、30人の参加で、主に、跳び箱、マット運動、鉄棒をする教室です。体操クラブの指導者らが、親切・丁寧に教えてくれました。

こどもスポーツ体験教室



第1回こどもスポーツ体験教室では、『フットサル』が行われました。小学3年生から6年生までの子どもたちが参加しました。

はじめての子から鮮やかにボールさばきをする子もいました。

第2回もお楽しみに☆

クライミング教室



『クライミング』はなかなか体験できるスポーツではありません。

スポーツ振興財団では、戸川公園にある山岳スポーツセンターをお借りして教室が開催されました。子どもから大人まで幅広い年齢層の参加者が体験しました。

親子ピクス



3歳から5歳児まで参加できる『親子ピクス』は、25組しか参加できない、とても人気のある教室です。お父さん、お母さんと一緒にリズム体操や跳び箱マット運動、トランポリンをして、楽しめる教室です。

ボクササイズ



ジャブやアッパーで日頃のストレスを解消できる『ボクササイズ』は、アップテンポの曲にのせて、二の腕や背中、ウエストのシェイプアップ効果をねらいとしています。20代から60代の男女の方々が参加をしました。

平成22年度の教室募集は、終了しています。オープン教室に是非参加ください。

お待ちしております☆

平成23年度の教室は、3月末に発行される「スポーツライフはだの」に掲載します。

また、総合体育館内掲示や秦野市スポーツ振興財団のホームページでも確認できます。是非ご活用ください。



スポーツショップ 21 TWO-ONE

良いものを、より安く

ラケット 30%OFF
店内全品 20%OFF



小田原店

TEL: 0465-21-2055
FAX: 0465-21-2088

テニス・ソフトテニス・バドミントン・卓球・バレーボールお取り扱いしております
その他スポーツもカタログにてお取り寄せ致します。

秦野店

秦野市尾尻 931-7
(秦野駅南口ケキビル 3F)
TEL: 0463-85-1080
FAX: 0463-85-1081



事業報告(イベント)

体験! カナディアンカヌー



平成22年11月14日(日)、曇天ながらも無風というベストコンディションの中、中央運動公園のプールを使って開催されました。

カヌーを前進させたり、後退させたり、家族や友達の協力を得て操らなければなりません。前に座っている人は漕ぎ続け、後ろに座っている人はパドルを立てて左右の針路を操ります。どちらも大変な操作ですが、参加された皆さんは、とても上手でした。最後にはカヌーリレーをするなど、ユーモアあふれるインストラクターの指導のもと、3時間の体験を終えました。



バドミントンダブルス交流試合



平成22年11月18日(木)、総合体育館メインアリーナにて『バドミントンダブルス交流試合』が行われました。

参加者の中には、普段サークルで活動している方や今年度9月に開催された教室を経て今大会に出場された13人の男女を含め、29組のダブルスを組みました。

30代から60代の幅広い年齢層の方々による、シャトルのスマッシュ音がアリーナに響き渡るほど、白熱した戦いを繰り広げました。



事業報告(大会) ①

ターゲットバードゴルフ大会



平成22年10月3日(日)、好天に恵まれた秋空の下、陸上競技場において第10回ターゲットバードゴルフ大会が開催されました。

50名近い参加者の皆様が日頃の練習の成果を遺憾なく発揮されていました。

年々難しくコース設定が行われる中、ホールインワンが3つも出るなど、盛大に行われました。次回も趣向をこらした企画を致します。どうぞ、お楽しみに!



事業報告(大会) ②

インディアカ大会

平成22年11月7日(日)、インディアカ大会が総合体育館のメインアリーナにおいて開催されました。秦野市体育指導員の皆様のご協力のもと、大学生から中高年齢の方々まで各部門15チームが熱戦を繰り広げました。各チームそれぞれの思いで、より一層の「和」を手になされ、非常に心地よい汗を流しました。

以下、爽やかな面持ちの入賞者の皆様です。



大会結果

般男子の部

優勝チーム



DFクラブ

準優勝チーム



ラディッツA

3位チーム



キララ

般女子の部

キララA



DFクラブ



ドリーム



初心者の部

チームホジ



悠悠B



悠悠A



スポーツ振興課 ①

(スポーツ振興財団受託事業)

さわやかウォーク

平成22年10月11日(月)、秦野市中央運動公園をスタートに『さわやかウォーク2010』が開催されました。前日の雨により振替実施となったこの日は、早朝より爽やかに晴れ上がり、参加者の皆様もスタートが待ちきれない様子でした。



コースは、10km・15km・20kmの3つに分かれ、各コースとも秦野の名所・旧跡を巡るものです。また、のどかな景色もあり参加者は、自分の体力に合った速さで、お喋りをしながら初秋の秦野路を歩き、ゆったりとした気分になりました。

『完歩証』それが一つの勲章です。是非来年も、歩いて触れて・見て、感じてください。



市民の日健康マラソン

平成22年11月3日(水)、中央運動公園の周辺道路で『市民の日健康マラソン』が、朝9時スタートしました。爽やかな秋晴れの下、当日参加者が多く、小学生から中高齢者、親子で参加された方も多くいました。



心地よい汗を流し、ゴールでは『完走証』を受け取りました。午後は、陸上競技場にニューススポーツコーナーを設け、『体力測定』や『ターゲットバードゴルフ』、『グラウンドゴルフ』、『ノルディックウォーキング』を紹介しました。

『体力測定』の内容には、20歳～64歳までは握力・長座体前屈・上体起こし・立ち幅跳び・反復横とびを計測しました。また65歳から79歳までの種目には、握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片脚立ちや10m障害物歩行が実施されました。体力に自信のある人やない人、ちょっと体験してみたい人など幅広い年齢層の方々が多く参加しました。



その結果、実年齢より若い結果に満足された方や愕然とする方それぞれでしたが、結果は、あくまでも目安です！毎年受けることで、一つの指標になります。

健康が一番です！運動・食事・睡眠・休養をとり、風邪をひかない健康な日々を送りましょう！！来年もお待ちしております☆



市民の日健康マラソン (ニューススポーツコーナー)

スポーツ振興課 ②

平成22年12月5日(日)、秦野市・秦野市教育委員会・秦野市陸上競技会主催で第6回はだの丹沢水無川マラソン大会が開催されました。

大会当日は、晴天に恵まれ、ハーフマラソンの部・5kmの部あわせて3,264名の参加がありました。丹沢の山々背景に、記録に挑戦する人や景色を楽しむ人など、たくさんの方が秦野の自然を走り抜けて行きました。

また、沿道にもたくさんの応援の方が駆けつけ、参加者の強い力となり大会を盛り上げることができました。



各部門の入賞者

ハーフ男子

29歳以下	1	山内 英昭	1時間10分45秒
	2	岩本 瑛吾	1時間10分54秒
	3	杉下 隆宣	1時間13分37秒
	4	三嶽 恵介	1時間17分45秒
	5	露木 勝則	1時間18分28秒
	6	小林 一貴	1時間19分32秒

50歳代	1	高橋 英雄	1時間13分53秒
	2	吉田 幹夫	1時間20分01秒
	3	鈴木 誠	1時間22分40秒
	4	野寄 交司	1時間22分57秒
	5	開元 敏郎	1時間25分41秒
	6	古原 正司	1時間27分25秒

30歳代	1	佐藤 裕貴	1時間11分22秒
	2	上木 高広	1時間14分14秒
	3	水谷 公一	1時間15分16秒
	4	桜井 史	1時間16分16秒
	5	清水 貢	1時間16分34秒
	6	露木 慎太	1時間16分51秒

60歳代	1	藤川 静夫	1時間30分33分
	2	柳川 修	1時間31分01秒
	3	村井 清治	1時間33分45分
	4	前田 光昭	1時間33分49秒
	5	山崎 尚英	1時間34分16秒
	6	片瀨 康真	1時間34分57秒

40歳代	1	一尺八寸昇	1時間17分20秒
	2	太田 丈児	1時間17分42秒
	3	岩田 賢一	1時間18分41秒
	4	新井 和夫	1時間20分51秒
	5	佐藤 三浩	1時間20分52秒
	6	石井 勝人	1時間20分54秒

70歳代以上	1	後藤 光男	1時間37分29秒
	2	風間 武	1時間37分48秒
	3	須佐進之助	1時間41分12秒
	4	大城 静夫	1時間44分20秒
	5	金沢 実	1時間44分54秒
	6	長谷川宏一	1時間54分11秒

ハーフ女子

29歳以下	1	澤田 桜	1時間40分01秒
	2	石井 理子	1時間41分27秒
	3	鈴木 麻衣	1時間42分22秒
	4	大山 綾子	1時間45分41秒
	5	香山真樹子	1時間45分55秒
	6	辻村 希	1時間46分41秒

50歳代	1	山口美津子	1時間29分29秒
	2	横溝 敬子	1時間45分07秒
	3	山本 孝子	1時間48分44秒
	4	恩田富士子	1時間49分03秒
	5	落合 信子	1時間50分38秒
	6	志田八重子	1時間51分26秒

30歳代	1	徳野 明子	1時間31分58秒
	2	藤崎 彩子	1時間34分03秒
	3	山口季見子	1時間35分17秒
	4	大水 真里	1時間38分16秒
	5	大沢知津子	1時間38分53秒
	6	武井 正美	1時間40分40秒

60歳代	1	村田 厚子	1時間45分19秒
	2	野村 友子	1時間46分49秒
	3	篠本 典子	1時間47分51秒
	4	鈴木 悦子	1時間50分08秒
	5	安村 勝代	1時間53分38秒
	6	奈流芳ルミ子	1時間56分13秒

40歳代	1	加瀬沢好美	1時間22分49秒
	2	永井真友美	1時間28分25秒
	3	絵野澤 恵	1時間35分42秒
	4	八幡 育代	1時間40分28秒
	5	kofuku miki	1時間41分42秒
	6	嵐峰由美子	1時間42分40秒

5 km 男子

29歳以下	1	大川 一成	15分50秒
	2	松田 航也	16分17秒
	3	三須龍一郎	16分31秒
	4	大淵 岳裕	16分56秒
	5	深川 智彦	16分59秒
	6	堂元 和志	17分03秒

50歳代	1	川名 互	17分17秒
	2	望月 功久	17分57秒
	3	小野 春彦	18分09秒
	4	榎本 光義	18分45秒
	5	鈴木 久男	18分46秒
	6	岩本 隆	18分56秒

30歳代	1	鈴木 和成	15分29秒
	2	国見 大輔	16分32秒
	3	森田 武	16分58秒
	4	磯田 和男	17分08秒
	5	小川 宙志	17分15秒
	6	宮島 考則	17分55秒

60歳代	1	佐藤 伸一	18分02秒
	2	五十嵐寿光	18分46秒
	3	松本 良克	18分55秒
	4	勝田 哲	19分26秒
	5	佐々木勝二	20分21秒
	6	夏苅 進	20分31秒

40歳代	1	石川 賢	16分53秒
	2	小林 俊貴	16分57秒
	3	笹嶋 恒人	17分38秒
	4	大川 光将	17分42秒
	5	齋藤 壮一	17分59秒
	6	飯岡 伸泰	18分03秒

70歳代以上	1	原 勇公	20分25秒
	2	小泉 進	20分35秒
	3	榎本 繁蔵	22分25秒
	4	生方 文城	22分44秒
	5	大崎 秀俊	23分11秒
	6	藤森 富男	23分32秒

5 km 女子

29歳以下	1	牧野 海沙	20分29秒
	2	高山 典子	20分59秒
	3	鈴木 彩乃	21分04秒
	4	徳永麻理子	21分54秒
	5	小倉 佑貴	23分55秒
	6	渡邊ゆきえ	24分03秒

50歳代	1	須藤 好子	23分02秒
	2	柿内佐保子	24分05秒
	3	多和田里佳子	24分38秒
	4	島田 恭子	25分00秒
	5	小池 幸子	25分09秒
	6	加藤 彩子	25分49秒

30歳代	1	井上恵理香	19分14秒
	2	藤木 恭子	21分16秒
	3	矢野佐矢子	21分38秒
	4	遠藤 和子	21分48秒
	5	石井 淳子	21分57秒
	6	木村 桜	22分20秒

60歳代	1	松田 瑞江	22分22秒
	2	生熊 正子	24分56秒
	3	田中 幸江	25分02秒
	4	細谷貴美代	25分09秒
	5	小佐野せい子	25分42秒
	6	三浦ヨシ子	25分56秒

40歳代	1	田中 優子	19分00秒
	2	土岐真保美	20分57秒
	3	川橋かおる	22分15秒
	4	増山 純子	22分24秒
	5	老田ともこ	22分45秒
	6	七海 広子	22分51秒

70歳代以上	1	矢野 洋子	29分45秒
	2	田畑 栄子	31分11秒
	3	横山ミサヲ	32分08秒
	4	横沢 芳子	34分10秒
	5	牧嶋 澄子	41分35秒
	6	杉浦 友子	42分03秒

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

明けましておめでとうございます。

今年度も残すところ、あと3ヶ月です！是非オープン教室に参加し、4月の準備をしておきましょう！

4月以降は、多くの教室が皆様をお待っています。