

vol.60
2012.1.1号

SPORTS LIFE HADANO

スポーツライフはだの

ことしも宜しくお願ひします。



CONTENTS

スポーツ教室予定	2
イベント紹介 ●はだのっ子駅伝交流会	3
●スポーツライフ健康増進事業	3
特集 ●ロコモについて	4
●ノルディックウォーキングについて	5
事業報告	6
お知らせ・スポーツ施設紹介	7

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

.....スポーツ教室予定.....

★開催日程等を変更する場合があります。詳細は(財)秦野市スポーツ振興財団までお問い合わせ下さい。

★先着順で受け付ける教室と定員を超えた場合、抽選となる教室があります。

総合体育館



秦野市スポーツ振興財団
☎0463-84-3376

当日受付 オープン教室 (電話予約不可)

教室名	日 程	時 間	定員	参加費
健康体操教室 (水曜日)	1/11・18・25 2/1・8・15・22・29 3/7・14・21	13:30～15:00	各教室 70名	1回400円 オープン教室 開始1時間前 より先着受付
どなたにも参加いただける簡単に出来る体操教室です。				
初級エアロビクス (月曜日)	1/6(金)・17(火)・23・30 2/6・13・27 3/5・12・26	9:30～11:00		
基礎的な歩くエアロビクスです。慣れている方でも基本の確認をしたい方向けの教室です。				
初級エアロビクス・夜 (木曜日)	1/5・12・19・26 2/2・9・16・23 3/1・8・15・22	19:30～21:00		
日中お忙しい方対象の初級エアロビクス教室です。				
中級エアロビクス (金曜日)	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/2・9・16・23	9:30～11:00		
エアロビクスのステップに慣れている方向けの教室です。				
中級エアロビクス・夜 (月曜日)	1/17(火)・23・30 2/6・13・27 3/5・12・26	19:30～21:00		
日中お忙しい方対象の中級エアロビクス教室です。				

おおね公園温水プール



秦野市スポーツ振興財団
☎0463-84-3376

3月教室 (アクアビクス・ショート)

教室名	日 程	曜 日	時 間	回数	定員	参加費	申込期間	抽選日	支払期間
火曜 アクアグローブ	3/6・13・20・27	火	18:50～19:50	4	50名	2,500円	2/15～ 2/21	2/22	2/24・25 (おおね)
グローブをつけて負荷をかけての水中エアロビクス教室です。									
金曜 アクアグローブ	3/9・16・23・30	金	13:50～14:50	4	50名	2,500円			2/27・28・29 3/1 (体育館)
グローブをつけて負荷をかけての水中エアロビクス教室です。									
水曜 アクア	3/7・14・21・28	水	10:50～11:50	4	50名	2,500円			
音楽に合わせての水中エアロビクス教室です。									

※2月にプールの改修工事が予定されていますので、1月と3月それぞれ4回の短期教室を開催します。

サンライフ鶴巻



サンライフ鶴巻
☎0463-78-2330

先着順受付教室

教室名	日 程	曜 日	時 間	回数	定員	参加費	申込	申込場所
リズム体操	1/11・18・25 2/1・8・15・22・29	水	13:30～14:30	8	50名	2,500円	12/16～	サンライフ鶴巻

家の中に閉じこもりがちな1番寒い時期です。週に1回思いっきり汗をかきませんか。



あんだがた 豆腐マン



商品のお申込み・お問合せ

小田原ヤクルト販売株式会社 電話: 0463-61-8960

イベント紹介

第4回 はだのっ子駅伝交流会

日	時	平成24年2月19日(日)
		午前8時集合 12時終了予定
会	場	秦野市中央運動公園内ランニングコース
対	象	市内スポーツ団体所属少年少女

市民のスポーツ活動の拠点である中央運動公園を舞台に、各種目においてスポーツ活動をしている少年少女メンバーによる駅伝交流会を実施して、今年度4回目になります。市内の競技団体はじめ、各方面のみなさんの協力を得て、2月第3日曜日に実施しています。今年は2月19日です。一番寒い時期ですが、ご両親だけでなく声援の皆さんも年々増え冬の運動公園の風物詩になりつつあります。

中央運動公園内
1周1.36Kコース

募集について

1チーム6人で1団体から複数のチーム参加が可能です。
1.36Kのコースを1チーム6人でたすきをつなぎます。



スポーツライフ 健康増進事業

日	時	平成24年2月25日(土) 午後1時30分～4時
会	場	秦野市総合体育館 サブアリーナ、外
対	象	一般(健康に興味のある方歓迎)
費	用	500円
参加申し込み		広報 財団ホームページ等に掲載します。

スポーツドクターに、健康や体のしくみ・疾病予防等についての講義をしていただく事業で、これまでにメタボ、栄養、腰痛などをテーマに講義をお願いしてきました。今回はロコモティブシンドローム(ロコモ)について講義いただきます。ドクターのお話の後の実技指導はノルディック・ウォーキングです。この事業は昨年度3月11日に予定していましたが、東日本大震災の影響を受け実施を見送っていた事業です。ドクターの講義とノルディック・ウォーキングの体験を皆さんの健康で健やかな日々を送るためにお役立て下さい。

ロコモもノルディック・ウォーキングもここ数年耳にしたテレビでみかけたりするようになりました。次ページにロコモとノルディック・ウォーキングについての特集を組んでいますのでご覧ください。

深味に
ハマりましたね。

あなたを、満たす。デミタス

ロコモティブシンドローム（ロコモ）について

ロコモティブシンドローム —運動器症候群—とは？

骨、関節、筋肉などの運動器の障害のために、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態のことです。

ロコチェック 思い当たることはありますか？ 1つでもあったら要注意！

	症 状	チェック
1	靴下は片足立ちで履けますか	
2	階段は手すりなしで登れますか	
3	横断歩道は時間内に渡りきれますか	
4	15分くらい休まず歩けますか	
5	2kgくらいの買い物をして持ち帰られますか	
6	家の中で、つまずいたり、滑ったりはしませんか	
7	掃除機をかける、蒲団の上げ下ろしなどの家事は平気ですか	

ロコトレ（ロコモーショントレーニング）

ロコチェックで思い当たることがあったら始めてみましょう。習慣にしていきましょう。

1	開眼片脚立ち	左右1分ずつ 1日3回	・ ころばないように壁やイスにつかまって ・ 足は床につかない程度
2	スクワット	深呼吸のペースで5～6回、1日3回	・ 椅子に腰かけるようにお尻を下げる ・ お尻はさげすぎない。 ・ 膝はつま先より前に出さない
3	その他のトレーニング	ラジオ体操 各種スポーツ・ジョギング・水泳・ウォーキング・太極拳等	ラジオ体操 ・ TVでは朝6時25分から10分間 ・ 運動習慣に取り入れ易いと思います

健康体操教室の紹介

スポーツ振興財団では**毎週水曜日の午後1時30分**から体育館の武道場で財団所属のインストラクターによる**健康体操教室**を当日申し込み形式のオープン教室として開催しています。体操、ウォーキング、ストレッチ等の指導をしています。皆さんの日々の健康を応援します。



祭事用・業務用

**アイスクリーム・貫目氷
冷凍食品・油・天然海塩**

秦野市周辺

火曜金曜配送致します。

アイスセンター湘南営業所
茅ヶ崎市下寺尾 2059-1
TEL 0467-52-5113
FAX 0467-52-5114

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングとは？

2本のポール（ストック）を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つでクロスカントリーの選手が、夏の間のトレーニングとしてストックと靴で雪のない山野を歩き回ったのが始まりといわれています。

魅力は

- ・年齢、性別を問わず、誰にでも気軽に出来てエクササイズ効果が高い。
- ・ウォーキングで使う筋肉は全体の70%、対してノルディックウォーキングは90%の筋肉を使うといわれている。
- ・腕をはじめ首や肩の筋肉など上半身の筋肉を積極的に使う。
- ・腰や膝が不安な人でも2本のポールを使うことで姿勢が安定し負担を軽減できるので長くウォーキングを続けられるため、病院などでのリハビリにも取り入れられている。

(おすすめコース)

水無川沿い遊歩道は、ジョギング、ウォーキング、そしてノルディックウォーキングに最適!!

四季折々の草花が楽しめます。特にさくらは2月の河津桜に始まり5月の八重桜、緑の桜（ギョイコウ）まで多彩。



県立戸川公園



風の吊り橋



河津桜

八重桜



おかめ桜



平和橋

染井吉野

しだれ桜

古墳公園



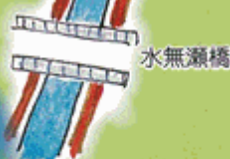
堀戸大橋



水無瀬橋



中央運動公園



Japan Beverage

うるおいと喜びを。
<http://www.jbinc.co.jp>

ジャパンビバレッジは、北海道から沖縄まで全国各地に事業所をもつ自動販売機オペレーターとして、うるおいと喜びをお届けしています。

事業報告

●ターゲットバードゴルフ大会 10月2日(日)

今年は協会の皆様の協力でこれまでの9ホールを18ホールに増やしての大会でした。みなさんグループでの日々の練習の成果を発揮して元気にプレーをされていました。



●さわやがウォーク 10月9日(日)

20kmのスタートは午前8時、一番の人は12時4分には陸上競技場に戻ってきました。(時速5km以上！)

さわやかな気候の中を20km、15km、10kmの3コースに1000人を超える市民が参加しました。来年はあなたも桑野の再発見に出かけてみませんか。



●スポーツ指導者育成事業 10月23日(日)

NSCA認定トレーナーの服部哲也氏を迎え「小中学期の障害予防について」講習会が開催されました。当日は市内でスポーツの指導にあっているコーチやお父さんお母さん方が参加し服部コーチの実技をまじえた指導を受けました。



●市民の日ニュースポーツコーナー 11月3日(木)

市民の日の陸上競技場は午前は市民健康マラソンで、午後からは体力測定とニュースポーツの紹介をしています。(グランドゴルフ、ターゲットバードゴルフ、ノルディックウォーキング) 今年には晴天に恵まれ体力測定にも、ニュースポーツ3種目にも多くの皆さんの参加がありました。陸上競技場内のコースを家族連れで回ったり、お友達とおしてターゲットバードゴルフの羽根の打ちっぱなしをしたりと楽しんでいました。



●インディアカ大会 11月6日(日)

インディアカ大会は今年で16回目を迎え、14チームが参加して熱戦をくりひろげました。3クラスに分かれ老若男女が歓声と熱気の中で一日をすごしました。



○フラダンス教室 10月7日～11月25日



榎本先生からコメントいただきました。



「ALOHA～」生徒の皆さんとの、優しいご挨拶と笑顔と共に、2ヶ月間に渡る私のフラ教室は始まりました。毎回、初心者、経験者の方とも、同じようにストレッチをし、ベーシックを行っていく中で、正しい基本動作、筋肉の使い方等が、日を追うごとに、目を見張るほど進歩していく事が感じられ、生徒さんと共に踊る事が益々楽しくなりました。そして「アッ！」という間に2ヶ月が経ってしまいました。これからも、機会があれば、フラの楽しさを、共に体現していただき、フラを通じて心身ともに健康でありたいと願って、踊り続けたいと思います。

お知らせ

出前教室を開催（中野健康センター）

これまでの会場に加え今年度は中野健康センターで、フラダンスとエアロビクスの2教室を開催しました。これからは中野健康センターだけでなく地域の公民館などにも広げていきたいと思ひます。近くの会場で出前教室が開催されたら是非参加して下さい！

エアロビクス



フラダンス
(指導 森谷先生)



ご意見お待ちしています

スポーツ振興財団ではスポーツに関する教室やイベント・大会を、総合体育館・おおね公園・サンライフ鶴巻等で開催しています。市民のみなさまのご意見やご希望をお待ちしています。財団ホームページへのご意見も歓迎します。(メールでのご連絡も可能です)

スポーツ施設紹介

総合体育館

休館日／第3月曜日(祝日は翌日)

〒257-0015 秦野市平沢101-1

☎ 0463-84-3333

主な施設

メインアリーナ、サブアリーナ
第1・2武道場、弓道場
トレーニングジム

中央運動公園

休館日／なし

〒257-0015 秦野市平沢148

☎ 0463-82-1324

主な施設

陸上競技場、野球場
テニスコート10面、屋外プール
こども公園

おおね公園

休館日／第3月曜日

〒257-0007 秦野市鶴巻940

☎ 0463-77-7888

主な施設

25m プール、トレーニングジム
テニスコート4面、多目的広場
こども公園

サンライフ鶴巻

休館日／第3月曜日(祝日は翌日)

〒257-0007 秦野市鶴巻41768-1

☎ 0463-78-2330

主な施設

体育室、トレーニングジム
会議室

立野緑地庭球場

休館日／なし

〒257-0013 秦野市南が丘1-2-1

☎ 0463-82-5023

主な施設

テニスコート2面

中野健康センター

休館日／第3月曜日

〒257-0005 秦野市上大槻190

☎ 0463-82-7596

主な施設

多目的室、トレーニングジム
会議室

利用に関するお問い合わせは各施設またはHPをご覧ください

編集後記

中央運動公園の秋はスポーツ振興財団だけでなく、秦野市や各種団体の主催するイベントも多くとても賑わいます。今年はさわやかウォーク、市民の日、ニュースポーツ教室とも天候に恵まれたこともあり例年以上の賑わいでした。やがて来る芽吹きの際節の為に今年の冬は外に出てみようと思ひます。

スポーツショップ **21**

TWO-ONE

良いものを、より安く

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。

ラケット **30%OFF**

店内全品 **20%OFF**



小田原店

TEL: 0465-21-2055

FAX: 0465-21-2088

秦野店

秦野市尾尻 931-7

(秦野駅南口ケヤキビル 3F)

TEL: 0463-85-1080

FAX: 0463-85-1081



スタッフ一
皆様の参加をお待ちしております!!



イメージ

◆ 秦野市総合体育館におけるスポーツ教室・大会運営 ◆

- ・エアロビクス …… 初級、中級、上級、ステップ
- ・健康体操 …… 肩こり腰痛解消、ウォーキング等
- ・児童体操 …… 親子ピクス、器械体操等
- ・スポーツ大会開催 …… インディアカ大会等
- ・その他スポーツ指導、運営

東京・神奈川に7店舗 フィットネスクラブ「エスフォルタ」を運営しております。



住友不動産エスフォルタ株式会社

パーソナル・トレーナーのご案内

- 目的:
- ・オーバーワークのケア、競技前後のケア
 - ・ケガの予防（ウィークポイントの強化）
 - ・個人の運動能力向上（個別強化プログラム）
 - ・ケガおよび後遺症の治療

料金:

週1コース	60分/1レッスン	1ヶ月 8000円
週2コース	60分/1レッスン	1ヶ月 15,000円
パートナーズコース（月に何回も可）	60分/1レッスン	1ヶ月 25,000円

鍼灸・マッサージ・整骨

Avail partners.

アヴェイルパートナーズ

秦野市千村1-3-54

tel/fax (0463) 89-3717

広告募集

この情報誌「スポーツライフはだの」に広告を掲載しませんか。
年4回（各1,000部）発行し、市内の公共施設（文化会館・公民館・図書館・駅前連絡所）などに配布しています。

広告料金

6cm

大 き さ

広 告 料

17cm × 6cm	1回契約	2回契約	3回契約	4回契約
	10,000円	19,000円	27,000円	34,000円

17cm