

自然豊かな里山・名水の流れる里川の空気を吸ってスポーツを！

Sports Life HADANO

スポーツライフはだの

vol.66
2013.7.15号



スポーツ&レジャーで彩る秦野
ひと・まち・みらいをつなぐ情報誌



☆第68回国民体育大会（スポーツ祭東京2013）

関東ブロック大会 開催

☆お一ぶん教室のご案内

☆8月からのスポーツ教室予定

☆熱中症の知識

☆私のスポーツライフ（村上政司さん）

☆ニュースポーツ紹介（ターゲットバードゴルフ）

秦野市 TRY Sports!
スポーツ振興財団

<http://www.hadano-sports.com/>

free paper

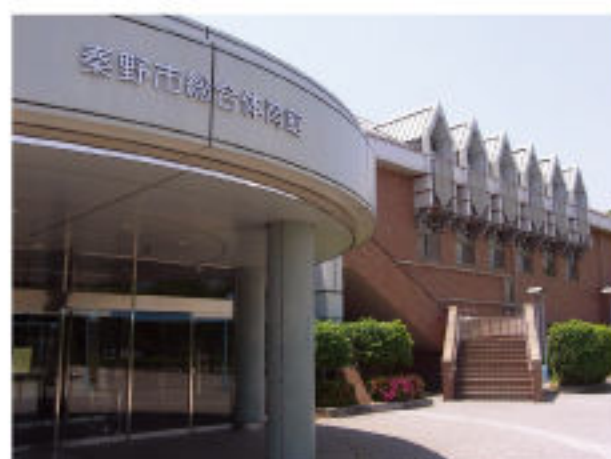
ご自由にお持ち帰りください。



第68回国民体育大会（スポーツ祭東京2013） 関東ブロック大会

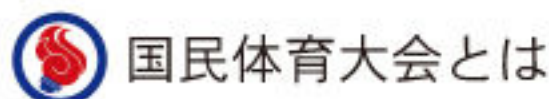
秦野市総合体育館で体操競技が開催されます。

- 日時 新体操 8月23日（金）～24日（土）
体操競技 8月24日（土）～25日（日）
- 会場 秦野市総合体育館 メインアリーナ
- 種目 新体操 団体競技（※クラブ10）
※クラブ10は、5人の演技者が10本のクラブを使用する団体競技
- 個人競技（フープ・ボール・クラブ・リボン）
体操競技
- 成年男子（ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、
平行棒、鉄棒の6種目の自由演技）
- 成年女子（跳馬、段違い平行棒、平均台、
ゆかの4種目の自由演技）
- 少年女子（跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆかの4種目の自由演技）



秦野駅北口からバス約10分 運動公園前下車 徒歩3分
流沢駅北口からバス約7分 文化会館前または運動公園前下車徒歩3分
応援に総合体育館まで是非お越しください。（当日観戦無料です。）

がんばれ神奈川 秦野から全国へ はばたく体操競技



都道府県対抗、各都道府県持ち回り方式で毎年開催され、昭和36（1961）年からは、国のスポーツ振興法（現スポーツ基本法）に定める重要行事の一つとして、日本体育協会・文部科学省・開催地都道府県の三者共催で行われています。今年は、スポーツ祭東京2013として、東京都で本大会（9～10月）が開催されます。



本大会出場が期待されている、古賀ほのか選手
関東ブロック大会には、群馬県、栃木県、埼玉県、茨城県、千葉県、神奈川県、山梨県の代表選手が出場します。東京都は開催地のため、予選会が免除となっています。神奈川県代表選手を応援に総合体育館まで是非お越しください。



ジョア
カラダに
しあわせ

■ 商品のお申込み・お問合せ

電話：0463-61-8960

小田原ヤクルト販売株式会社

おーぷん教室のご案内 Open School Information



思いついた時が運動・スポーツの始め時です！



総合体育館でのオープン教室は、予約申込不用の当日受付方式です。開始1時間前から先着順で受け付け、1回400円です。体育館入口に設置されている利用券販売機でスポーツ教室チケット（1回400円）を購入するだけで、当日どなたでも気軽に参加できます。

エアロビクスは、はじめての方から中・上級の方まで楽しんでいただけるようクラス別になっていますので、ご自身の体力に合わせてご参加ください。男性の方の参加も大歓迎です。

1日だけの参加もOKの教室です。

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費
らくらくエアロビクス	月	9:30～11:00	7/22, 29, 8/5, 12, 26, 9/2	一般 (高校生以上)	70人	1回 400円
走るエアロビクス		19:30～21:00	9, 30			
歩くエアロビクス	火	9:30～11:00	7/23, 30, 8/6, 13, 27, 9/3 10, 24			
健康体操教室	水	13:30～15:00	7/17, 24, 31, 8/7, 14, 28 9/4, 11, 18, 25			
歩くエアロビクス	木	19:30～21:00	7/18, 25, 8/1, 8, 15, 29 9/5, 12, 19, 26			
走るエアロビクス	金	9:30～11:00	7/19, 26, 8/2, 9, 16, 30 9/6, 13, 20, 27			
らくらくエアロビクス	土	9:30～11:00	7/20, 27, 8/3, 10			
		11:30～13:00	9/7, 14, 21, 28			
中級エアロビクス		11:30～13:00	7/20, 27, 8/3, 10			
ホリデーエアロビクス	月	9:30～11:00	9/16, 9/23			
		13:30～15:00	9/16, 9/23			
		19:30～21:00	9/16			



☆らくらくエアロビクス⇒初心者の方や気軽にエアロビクスを楽しみたい方向けのクラス。

☆歩くエアロビクス ⇒基礎的なステップをしっかり動く初級者用エアロビクス。

☆走るエアロビクス ⇒初中級レベルの歩くエアロビクスと基本的な走るエアロビクスのクラス。
エアロビクスに慣れてきて、体力をアップさせたい方が対象です。

☆中級エアロビクス ⇒様々なステップを組み合わせたエアロビクスにかなり慣れている方向けのクラス。

☆健康体操教室 ⇒どなたでも気軽に出来るリズム体操や体幹運動クラス。



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。

8月からのスポーツ教室予定 School Information

ホームページにて、メールでの教室参加の申込み・抽選結果の発表を見ることができます。

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

★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。

電話でお申し込みは 月～金 8:30～17:15

☎ 0463-84-3376

ホームページからも教室の申込みができます！

秦野市スポーツ振興財団

検索

総合体育館の教室

親子ピクス(3歳)教室

土曜午前

内 容 親子で楽しむ運動あそび教室
日 時 8/31, 9/7, 14, 21, 28, 10/5
(全6回)
9時50分～10時50分
対 象 3歳児と保護者ペア
定 員 15組 参加費 2,000円
備 考 受付(8/7～13) 抽選(8/14)

親子ピクス(4・5歳)教室

火曜午後

内 容 親子で楽しむ運動あそび教室
日 時 9/3, 10, 24, 10/1, 8, 15
(全6回)
15時30分～16時30分
対 象 4・5歳児と保護者ペア
定 員 15組 参加費 2,000円
備 考 受付(8/7～13) 抽選(8/14)

こども体操教室

土曜午後

内 容 マット、跳び箱、鉄棒等を行います。
日 時 9/7, 14, 21, 28, 10/5, 12, 19, 26
(全8回)
15時～17時
対 象 今年度6歳になる方～小学2年生
定 員 30人 参加費 3,000円
備 考 受付(8/7～13) 抽選(8/14)

障がい者スポーツ教室

木曜午前

内 容 軽体操やニュースポーツを楽しむ。
日 時 9/5, 12, 19, 26, 10/3, 10, 17, 24, 31, 11/7
(全10回) 9時30分～11時00分
対 象 軽度の肢体不自由者
定 員 15人 参加費 1,000円
備 考 受付(8/1～9/1) 先着順
支払期間(申し込み時に支払い)

バドミントン教室

水曜午前

内 容 初級者を対象にした教室
日 時 9/11, 18, 25, 10/2, 9, 16, 23, 30
(全8回)
9時～11時
対 象 一般(高校生以上)
定 員 50人 参加費 3,500円
備 考 受付(8/15～21) 抽選(8/22)

こどもスポーツ体験教室

金曜夕方

内 容 室内でのテニス(PLAY&STAY)体験
日 時 9/20, 27, 10/4, 11, 18, 25, 11/8, 15
(全8回)
17時30分～18時30分
対 象 小学1年生～4年生
定 員 30人 参加費 3,000円
備 考 受付(8/16～22) 抽選(8/23)

サンライフ鶴巻の教室

初・中級者テニス教室

火曜午前

内 容 テニスを楽しみたい方向けの教室
日 時 10/1, 8, 15, 22, 29, 11/5, 12, 19
(全8回)(予備日 11/26, 12/3)
9時15分～10時45分
対 象 一般(高校生以上)
定 員 40人 参加費 3,500円
備 考 受付(9/2～10) 抽選(9/11)

ピラティス教室

土曜午前

内 容 筋肉(インナーマッスル)を鍛える教室
日 時 9/7, 14, 21, 28, 10/5, 12, 19, 26
(全8回) 9時30分～10時30分
対 象 一般(高校生以上)
定 員 50人 参加費 3,000円
備 考 受付(8/16～23) 先着順
支払期間(申し込み時に支払い)

おおね公園の教室

※8/20, 21 は、おおね公園での支払い可。その他の日は、総合体育館でのお支払になります。

こどもスポーツ体験教室

水曜午前
 内 容 屋外でのテニス (PLAY&STAY) 体験
 日 時 10/2, 9, 16, 23, 30, 11/6, 13, 20
 (全8回)
 (予備日 11/27, 12/4)
 16時30分～17時30分
 対 象 小学1年生～4年生
 定 員 20人 参加費 3,000円
 備 考 受付 (9/2～10) 抽選 (9/11)

アクアビクス教室

水曜午前
 内 容 水中で行うエアロビクス運動
 日 時 9/4, 11, 18, 25, 10/2, 9, 16, 23
 (全8回)
 10時50分～11時50分
 対 象 一般 (高校生以上)
 定 員 50人 参加費 4,500円
 備 考 受付 (8/5～15) 抽選 (8/16)

アクアグローブ教室

木曜午後
 内 容 アクアグローブを用いたエクササイズ
 日 時 9/5, 12, 19, 26, 10/3, 10, 17, 24
 (全8回)
 13時50分～14時50分
 対 象 一般 (高校生以上)
 定 員 50人 参加費 4,500円
 備 考 受付 (8/5～15) 抽選 (8/16)

キッズスイミング教室

火曜夕方
 内 容 ケノピやバタ足以上が出来るこどもを対象にした水泳教室。泳げない初心者も不可
 日 時 9/3, 10, 17, 24, 10/1, 8, 15, 22, 29, 11/5, 12, 19 (全12回)
 16時50分～17時50分
 対 象 小学1年生～6年生
 定 員 30人 参加費 6,000円
 備 考 受付 (8/5～15) 抽選 (8/16)

スイミング教室

金曜午前
 内 容 参加者の泳力にあわせ、4泳法 (クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ) を指導
 日 時 9/6, 13, 20, 27, 10/4, 11, 18, 25, 11/1, 8, 15, 22 (全12回)
 10時50分～11時50分
 対 象 一般 (高校生以上)
 定 員 30人 参加費 6,800円
 備 考 受付 (8/5～15) 抽選 (8/16)

アクアフィットネス教室

金曜夜間
 内 容 水中で行うウォーキングやストレッチ運動
 日 時 9/6, 13, 20, 27, 10/4, 11, 18, 25 (全8回)
 19時30分～20時30分
 対 象 一般 (高校生以上)
 定 員 50人 参加費 4,500円
 備 考 受付 (8/5～15) 抽選 (8/16)

サタデースイミング教室

土曜夜間
 内 容 エクササイズとスイミングを合わせたフィットネス教室
 日 時 9/7, 14, 21, 28, 10/5, 12, 19, 26, 11/2, 9, 16, 23 (全12回)
 18時50分～19時50分
 対 象 一般 (高校生以上)
 定 員 30人 参加費 6,800円
 備 考 受付 (8/5～15) 抽選 (8/16)

ファミリースイミング教室

日曜夕方
 内 容 保護者とこどもと一緒にプール遊びを楽しむ教室
 日 時 9/8, 15, 22, 29, 10/6, 13, 10/20, 27 (全8回)
 16時50分～17時50分
 対 象 3歳～未就学児と保護者
 定 員 30組 参加費 4,500円
 備 考 受付 (8/5～15) 抽選 (8/16)

世界が、
混ざり合う。



Blend is Beautiful.



**快適なスポーツライフを送るために
熱中症の知識を身につけておきましょう！**

熱中症の基礎知識

○高温環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

○死に至る可能性のある病態ですが、予防法、応急処置を知っていれば救命できます。

熱中症の症状

- 熱失神・・・突然意識を失い発症し、汗をかき脈拍が弱まっていく特徴があります。
 - 熱疲労・・・汗を多くかき、めまい、脱力感、吐き気などが起こる特徴があります。
 - 熱痙攣・・・筋肉に痛みをともなった痙攣（けいれん）が起こり、汗も多くかきます。
 - 熱射病・・・意識障害（鈍い反応、意識なし）が出て40度近い高熱に襲われます。
- ※特に、熱射病は重傷度が高く、死に至る危険性が高いと言われています。

現場での応急処置

こまめな休憩・水分補給をし、スポーツを楽しみましょう

①涼しい環境への避難

風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内などに避難させましょう。

②脱衣と冷却

- ・衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けます。
- ・露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで扇ぎ体を冷やします。
- ・氷嚢（ひょうのう）などがあれば、それを脇の下、大腿の付け根に当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。

熱中症ガイドブック

（公財）日本体育協会から熱中症予防ガイドブックが発行されています。
PDFデータで閲覧できますのでご覧ください。
アドレス www.japan-sports.or.jp へアクセスして下さい。





ここだけの笑顔アイス!

17

seventeen ice



おいしいと評判

Glico



セブンティーンアイス



ノルディックウォーキングに魅せられて 村上政司（むらかみまさし）さん

秦野ノルディックウォーキング&ポールウォーキング協会会長

【略歴】 1948年横浜市生まれ、JTBに入社、2000年下田市に出向（観光アドバイザー）

2006年4月新組織の（財）箱根町観光協会専務理事に就任 2012年3月退任

二本のポールを突いて颯爽と歩くフィンランド生まれのノルディックウォーキング（以下NW）はまだ日本での歴史が浅く、あまり知られていませんが、健康維持やメタボ対策、そして介護予防のために良いと、近ごろテレビ等のマスメディアで紹介されています。

私がNWを下田で初めて体験した時は、ほとんど知られてなく、二本のポールはまるで杖を使っているようで、持って歩くことが恥ずかしい感じでした。箱根では自然のなかのNWと温泉を組み合わせたツアーを企画して大好評でした。

私自身が本格的にNWに取り組んだのは、60歳から二度のがんの手術をしてから、健康に関心を持ったからです。NWは、だれでも、どこでも、いつでもできる「最もヘルシーなスポーツ」と言われ、体力も弱まった私には最適なものでした。

秦野市では、昨年6月に初めてNWの講習会を行い、生涯スポーツの3原則でもある「安全である、効果がある、楽しい」をモットーに、今では月4回の活動を総合体育館を拠点としながら仲間と一緒に楽しんでいます。みなさんも、まずは一度、体験してみてください。



ニュースポーツ紹介

New Sports Information

ターゲットバードゴルフ

ビーチパラソルを逆さに立てたようなネットホールにホールアウトして、9ホールまたは18ホールを回るゴルフスポーツです。ゴルフボールにバドミントンの羽根がついた形状のボールを使用し、クラブは一般ゴルフ用ウェッジクラブ1本のみを使用します。秦野市内では、中野健康センター、なでしこ広場、戸川公園等で愛好者によって楽しまれています。



体験希望は秦野市ターゲットバードゴルフ協会事務局岩崎様（TEL:77-2231）までお問い合わせください。



平成26年2月（予定）秦野市陸上競技場（JAAF3種公認） フルレタントラックにリニューアルオープン

和広・ミツヨシ建設共同企業体が改修工事を行っています。

1/100秒にすべてをかけるアスリートのベストパフォーマンスを
どんな天候でも発揮できる国際規格の陸上競技場施工の技術と
工法を私達は具現化しています。



株式会社 **スポーツテクノ和広**

〒140-0013 品川区南大井 3-6-18

TEL 03-3762-8351

FAX 03-3768-6903

完成イメージ（当社施工実績例）

スポーツ施設紹介

Sport Facility Information

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 1768-1

☎ 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 3 面

中野健康センター

休館日／毎週火曜日

〒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

市内の公共スポーツ施設をご利用される方は、公共施設利用予約システム（e-kanagawa）から希望施設の予約を行ってください。

おおね公園温水プール、総合体育館サブアリーナ（共用利用時）は当日チケットを購入し個人利用することが可能です。なお、テニスコート以外の利用には、団体登録が必要となります。利用者登録は、お使いになる施設で行ってください。詳しくは、各施設までお問い合わせください。

予約システム⇒https://yoyaku.asp-e-kanagawa.lg.jp/karcof/reserve/gin_menu



スポーツ見るならJ:COMで!

J SPORTS 1-4
GAORA
スカイ・A sports+

その他スポーツチャンネル放送中!



ZAQOキャラクター(ざっくろ)

お申し込みは
Web画面でカンタン!

jcom

検索



0120-989-989

AM9:00~PM9:00
[年中無休]

※放送番組は本放送に準じており、放送内容は、放送局（J:COM）によってお住まいの地域によって異なります。また、放送時間や放送内容が変更になる場合があります。詳しくは、各放送局までお問い合わせください。

発行元：（公財）秦野市スポーツ振興財団

〒257-0015 神奈川県秦野市平沢 101-1

TEL：0463-84-3376

E-mail：info@hadano-sports.com

発行人：理事長 落 信久 編集長：事務局長 和田義満

<http://www.hadano-sports.com/>

スポーツに興味を持ったらずきに検索!

秦野市スポーツ振興財団

検索

