

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.68

2014.1.1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



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。

- ☆陸上競技場リニューアルオープン記念事業
- ☆オープン教室のご案内
- ☆1月からのスポーツ教室予定
- ☆ふれあいスポーツデーのご案内
- ☆イベント報告
- ☆私のスポーツライフ (関本美津子さん)
- ☆ニュースポーツ紹介 (ダーツ)

陸上競技場リニューアルオープン記念事業

健康マラソン&はだのっ子駅伝交流会

ゲストはロンドン五輪女子マラソン代表尾崎好美さん

昭和 48(1973) 年にオープンし、40 年にわたりアスリートを育て、数々の記録を打ち出してきた秦野市中央運動公園陸上競技場が平成 26(2014) 年 2 月 16 日(日) 赤褐色のアンツーカーから JAAF3 種公認の全天候型フルウレタントラックにリニューアルオープンします。

これを記念し、郷土のトップアスリート尾崎好美さんをゲストに迎え、リニューアルオープン記念事業を開催します。新しくなった陸上トラックで楽しい一日を過ごしてみませんか？

平成 25 年度 健康マラソン

日時 平成 26 年 2 月 16 日(日) 9 時～正午

場所 秦野市中央運動公園陸上競技場

対象 秦野市内在住・在勤、在学の方

①2.5 キロの部 定員 1,000 名

小学生以上、小学 3 年生以下は要保護者等伴走

②5.0 キロの部 定員 300 名

中学生以上かつ 40 分以内で完走できる人

申込方法

1 月 24 日(金)までに、総合体育館、中央運動公園管理事務所、おおね公園プール棟、サンライフ鶴巻、市内各公民館で所定の用紙にて申込み。先着順で定員になり次第締め切ります。

ゲストランナー 尾崎好美さん
(山北町出身 ロンドン五輪女子マラソン代表)



第 6 回 はだのっ子駅伝交流会

日時 平成 26 年 2 月 16 日(日) 12 時 30 分～16 時

場所 秦野市中央運動公園陸上競技場

対象 スポーツ活動に関心のある少年少女及び

スポーツ少年団などに所属する小学 4 年から 6 年生

協賛 株式会社不二家秦野工場、はだの野菜ソムリエ倶楽部

チーム構成

1. 走者 6 名、補欠 2 名(ロードレース出場者)の計 8 名

2. 男女混合可(コースは男子コースを走る)

3. 1 団体から複数チームの参加可

コース

中央運動公園陸上競技場及びランニングコース

全 6 区間(1 区間の距離は現在検討中。昨年度男子 1.3 キロ、女子 900M)

申込方法

1 月 21 日(火)～31 日(金)までに、市スポーツ振興財団へ申込み。

募集チーム数：各組 20 組 先着順 詳細は財団(電話：84-3376)へ。



完成イメージ(当社施工実績例)

平成26年2月 秦野市陸上競技場(JAAF3種公認)

フルウ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 和広

〒140-0013 品川区南大井 3-6-18

TEL 03-3762-8351

FAX 03-3768-6903

おーぷん教室のご案内 Open School Information



有酸素運動でこころも体もリフレッシュ！
事前予約不要 誰でも当日気軽に参加できる教室です！



総合体育館でのオープン教室は、予約申込不要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。会場は、総合体育館内の第一武道場です。

当日参加OK おーぷん教室

1日だけの参加もOKの教室です。
 日程は変更になる場合がありますので、体育館備え付けの月間スケジュールをご確認ください。

利用券販売機で
教室チケット購入

第一武道場入口で
チケットを渡し受付

90分の教室に参加
して気分爽快

空き時間を見つけ
継続してチャレンジ

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



- ☆ステップ初級 ⇒ エアロビクスの基本ステップの習得を目指します。初心者向けの教室です
- ☆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と動く初級者用エアロビクス
- ☆走るエアロビクス ⇒ 初中級者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
- ☆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教室
- ☆健康体操教室 ⇒ どなたでも気軽に出るリズム体操や体幹運動クラス

世界が、
混ざり合う。



Blend is Beautiful.

0700

1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



教室・大会等の予定

※定員の2割に満たない場合、開催中止となることがあります。
 ※参加費は受付期間終了後、指定された期間内にお支払ください。
 ※参加費には、傷害保険料と消費税が含まれています。

サンライフ鶴巻の教室

金曜午前

内容 かんたん健康体操教室
 日時 1/31, 2/7, 14, 21, 28, 3/7, 14, 21
 9時30分～10時30分 (全8回)
 対象 一般(高校生以上)
 定員 50人 参加費 3,000円
 備考 受付(1月7日午後1時～) 先着順
 申込みはサンライフ鶴巻(電話78-2330)へ。

中野健康センターの教室

木曜午後

内容 初心者フラダンス教室
 日時 1/23, 30, 2/6, 13, 20, 27, 3/6, 13
 15時30分～17時00分 (全8回)
 対象 一般(高校生以上)
 定員 30人 参加費 3,000円
 備考 受付(1/6～) 先着順

上公民館の教室

火・水曜午前

内容 スクエアステップ教室
 (転倒予防・認知機能向上を目指した中高齢者健康エクササイズ)
 日時 ①火曜日コース 3/4, 11, 18, 25 (全4回)
 ②水曜日コース 3/5, 12, 19, 26 (全4回)
 いずれのコースも 9時30分～11時00分
 対象 一般の中高齢者
 定員 各コース 16名 参加費 2,000円
 備考 受付(2/15～2/22) 先着順

ターゲットバードゴルフ大会

日曜日中

内容 ターゲットバードゴルフの大会
 日時 3/9 9時00分～15時00分
 場所 中央運動公園 陸上競技場
 対象 一般(高校生以上)
 定員 50人 参加費 550円
 備考 受付方法等は2月15日号広報はだので
 お知らせする予定です。

ふれあいスポーツデー

土曜午前

内容 トランポリン、クライミングウォール、卓球等
 日時 2/1, 3/1 9時00分～12時00分 (全2回)
 場所 総合体育館 サブアリーナ
 対象 どなたでも(種目によって年齢制限有)
 参加費 無料
 種目 トランポリン、室内クライミング、卓球など
 備考 種目は変更になる場合があります。

わくわくテニス交歓会

火曜日中

内容 テニス(ダブルス)の交歓試合を楽しむ
 日時 3/11 9時00分～13時00分
 場所 中央運動公園テニスコート(オムニコート)
 対象 一般の初級者・中級者
 (ダブルスルールの理解者)
 定員 16組 参加費 1人500円
 備考 受付(2/18～2/28) 先着順

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!



ZAQのキャラクター「ざくろ」

お申し込みは
Web手帳でカンタン!

jcom

検索



0120-989-989

AM8:00～PM9:00
[年中無休]

※本会館を会場とする競技大会は、J:COM1100を介して視聴することができます。また、本会館を会場とする競技大会は、J:COM1100を介して視聴することができます。また、本会館を会場とする競技大会は、J:COM1100を介して視聴することができます。

ふれあいスポーツデーのご案内 Sports Day Events

スポーツ振興財団では、9月からの新規事業として「ふれあいスポーツデー」を第一土曜日に開催しています。団体利用者優先の総合体育館を無料開放し、さまざまなスポーツ種目を気軽に楽しんでいただく機会を提供しています。これまでに、トランポリン、卓球、てのひらけっと、室内クライミング、ディスクゲッター、ダーツ、ユニカール、ラート等の体験コーナーを設け、毎回多くの市民の方にご参加いただきました。

どなたでも参加できる「ふれあいスポーツデー」は、平成26年度も第一土曜日（開催しない月も有）に開催します。体験種目は、ご指導等をいただく団体の予定によって、変更となることがありますので、総合体育館受付横の掲示板または市スポーツ振興財団ホームページ（<http://www.hadano-sports.com>）等でご確認ください。

今後の開催予定

2月1日（土）9時～12時 サブアリーナ

3月1日（土）9時～12時 サブアリーナ

〔持ち物〕体育館履き、運動のしやすい服装、タオル、水分補給用飲料は各自でご用意ください。



はじめよう「3033運動」くらしに運動・スポーツの習慣を！

「3033（サンマルサンサン）運動」は神奈川県教育委員会が提唱する、県民の皆さんが一人でも多くスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を営んでいただくために、1日30分、週3回、3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、運動やスポーツをくらしの一部として習慣化していただくための活動です。

私たち一人ひとりが、元気で活動的に暮らすことができる期間のことを「健康寿命」と言います。高齢化社会を生き抜くためにも、健康寿命を延ばすための努力も必要な時代になりました。運動・スポーツには、健康増進やストレス解消のほか、若さを保つ効果などもあります。まずは、あなた自身がどの程度、運動・スポーツに親んでいるか確認してみましょう。合言葉は「1日30分、週3回、3ヶ月間」の運動継続です。

3033運動で
あなたのからだを



「3033 運動」については県のホームページをご参照ください。
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f4424/>



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。

市民の日（スポーツ何でも相談コーナー）



スポーツ振興財団では、11月3日（日）に開催された市民の日に「スポーツ何でも相談コーナー」を総合体育館ロビーに設置し、運動不足度チェックやふれあいスポーツデーの紹介を行い、多くの市民の方に立ち寄っていただきました。

神奈川県教育委員会が提唱する「3033運動」の普及啓発も行う「1日30分、週3回、3ヶ月間」の運動を継続するために、総合体育館ではほぼ毎日開催されているエアロビクスや健康体操などのスポーツ教室にご参加いただくことをお勧めいたしました。

相談コーナーには、地域でラジオ体操のネットワークを作ってほしいなど多数のご要望をお寄せいただきました。

インディアカ大会

インディアカ大会が11月17日（日）に開催されました。初心者の部、一般男子の部、一般女子の部の3つのカテゴリーに分かれ、和気あいあいとした雰囲気の中にあっても、白熱した試合が随所で繰り広げられました。なお、当日の審判、運営には、秦野市スポーツ推進委員の皆様方にご協力をいただきました。

優勝は、次のチームの皆さまでした。おめでとうございます。

初心者の部 優勝 東海大学 AdS 研 A チーム
一般男子の部 優勝 DF クラブ A チーム
一般女子の部 優勝 キララモモクロ

※本誌表紙に、大会参加者の皆様の集合写真を掲載いたしました。



わくわくバドミントン交歓会



わくわくバドミントン交歓会が11月6日（水）に開催されました。交歓試合は初心者の部と初・中級者の部の2つのカテゴリーで行われ、総勢18名の参加者がダブルスの試合をリーグ戦で楽しみました。当日の審判、運営には、今年度も秦野市バドミントン協会の皆様方にご協力をいただき、スムーズな大会運営をしていただきました。熱戦の末、優勝は、次のペアの皆さまでした。おめでとうございます。

初心者の部 優勝 宮木美樹・松島妙子 ペア
初・中級者の部 優勝 小川展男・大石 一 ペア

※スポーツ振興財団では、3月にわくわくテニス交歓会を開催します。
是非、テニス（ダブルス）の交歓試合にもご参加ください！



ここだけの笑顔アイス!

17

seventeen ice



おいしいと健康

Glico



おいしいと健康

Glico

グリコセブンティーンアイス



**ヨガときどきウエイトトレーニング、一時ボクシングのちヨガ
生涯現役、弱い自分を受け入れ、肩の力を抜いて自分らしく生きる**

関本 美津子（せきもとみつこ）さん

駒澤大学保健体育部非常勤講師（17年間）を経て、平成18年6月から
秦野市総合体育館トレーニングルーム主任として勤務

私は、中学高等学校保健体育教員、機能的トレーニング指導士、スポーツマスタートレーナー、カイロプラクティック、ヨガインストラクター（セラピー）資格などの知識を生かし、トレーニングルームを利用されるお客様のニーズにお応えできるように、生涯現役、日々是精進をモットーに毎日自分磨きに励んでいます。

ウエイトトレーニングをはじめ、バレーボール、バドミントン、フェンシング、ボクシング、テニスなど常に体を動かしていた私も、2年前に体調を崩し激しい運動はドクターストップ！それでも今は健康そのものです。健康でいられる喜び、毎日たくさんの方とお会いできる喜び、若いスタッフと切磋琢磨して仕事ができる楽しさ、再び運動ができる嬉しさに、私は幸せを感じています。現在は、自分に合ったペースで心身を癒し、安らぎを感じるヨガを無理せずに行っています。たくさんの方にヨガの良いところを知って頂きたくてヨガインストラクター養成学校にも通い、毎日ワクワクしながら講義を受けて、無事にヨガインストラクターの認定を頂きました。チャンスがあればヨガマスターコースや全米アライアンスなどの資格にも挑戦し、知識を深めたいと思っています。

私のフィールドは、秦野市総合体育館2階のトレーニングルームです。毎日たくさんの方にご利用頂いております。筋肉を動かし体力向上・維持される方、曲にあわせて体を動かしリフレッシュされる方、ゆっくりとストレッチやヨガをして心を癒す方、皆さん自分なりに楽しんで運動をされています。一度、トレーニングルームへいらして下さい。あなたに合う何かが発見できるかもしれません。あなたも肩の力を抜いて自分らしく生きてみませんか。

※トレーニングルームの利用には、登録講習会の受講が必要です。総合体育館（電話：84-3333）へお問い合わせください。

ニュースポーツ紹介

New Sports Information

ダーツ (DARTS)

ダーツ競技は、年齢、性別に関係なく誰でも気軽にプレーすることができます。技術だけでなく身体の総合的なコントロール、集中力の持続が肝心のスポーツです。ダーツ競技はただ中心を狙うだけのスポーツではありません。ボード（的）の円の中の1～20までの扇状の面と、ダブル・トリプルと称する細い枠とセンターのブル、インブルと称する小さな円を加えると、実に62通りでの得点の違うスポットに自在に投げ込んでゲームを組み立て、競う知的な競技でもあります。秦野市内でダーツを楽しみたい方は、総合体育館で定期的に活動している「秦野ダーツ遊友会（代表関修さん）」事務局（電話87-2805）までお問い合わせください。



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

スポーツイベント

Sports Event Information

総合体育館等で開かれる主な大会・イベントのスケジュール（予定）を掲載します。時間等の詳細は各大会主催者・団体等へご確認ください。また、総合体育館窓口で配付する月間行事予定表でもご確認ください。

開催日	大会・イベント名	会場
1月12日(日)	第42回新春秦野ダブルスオープン卓球大会	メインアリーナ
1月12日(日)	少年野球連盟第27回駅伝大会	中央運動公園
1月13日(月・祝)	神奈川県高等学校バスケットボール新人大会	メインアリーナ
1月18日(土)	神奈川県中学校バスケットボール新人大会	メインアリーナ
1月19日(日)	第59回市駅伝競走大会	中央運動公園ほか
1月19日(日)	スポーツ少年団駅伝競走大会	中央運動公園
1月23日(木)	市レク協会ママさん卓球第18回オープン大会	メインアリーナ
2月1日(土)	ふれあいスポーツデー(スポーツ振興財団)	サブアリーナ
2月8日(土)	秦野市長杯 ミニバスケットボール大会	メインアリーナ
2月9日(日)	秦野市長杯 中学生バスケットボール大会	メインアリーナ
2月9日(日)	市町村対抗かながわ駅伝競走大会	中央運動公園ほか
2月11日(火・祝)	第59回秦野市卓球選手権大会(団体戦)	メインアリーナ
2月15日(土)	フットサルリーグ	メインアリーナ
2月16日(日)	陸上競技場改修記念 健康マラソン・はだのっ子駅伝交流会	陸上競技場ほか
2月16日(日)	秦野市バスケットボール協会杯	メインアリーナ
2月21日(金)	秦野市立幼稚園対抗親善バレーボール大会	メインアリーナ
2月22日(土)	ミニバスケットボール 卒業生大会	メインアリーナ
2月23日(日)	秦野市家庭婦人バレーボール協会 春季大会	メインアリーナ
2月26日(水)	秦野市立西中学校卒業記念球技大会	メインアリーナ
3月1日(土)	ふれあいスポーツデー(スポーツ振興財団)	サブアリーナ
3月4日(火)	第2回秦野生涯スポーツ振興卓球大会	メインアリーナ
3月8日(土)	とらい体操クラブ体操競技大会	メインアリーナ
3月9日(日)	松本杯バドミントンダブルス大会	メインアリーナ
3月15日(土)・16日(日)	秦野市やまなみカップ(バスケットボール大会)	メインアリーナ
3月16日(日)	秦野市青少年剣道祭	メインアリーナ
3月21日(金・祝)	菜の花カップ大会(市家庭婦人バレーボール協会)	メインアリーナ
3月23日(日)	スポーツ少年団夢カップ大会(市スポ少バレーボール部)	メインアリーナ
3月26日(水)～29日(土)	招待試合(市バスケットボール協会)	メインアリーナ
3月30日(日)	バレーボールフェスティバル(市バスケットボール協会)	メインアリーナ

※紙面の都合上、すべての大会予定は掲載できておりませんので、ご了承ください。

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すぐに検索！

秦野市スポーツ振興財団

検索

