

スポーツの秋です  
マイペースの秋です

vol.63  
2012.10.1号

# SPORTS LIFE HADANO

スポーツライフはだの



11月 インディアカ大会



10月 さわやかウォーク



12月 少年少女スケート教室

**お知らせ** 更なる地域交流や社会貢献に向けて、公益財団法人格取得手続中

## CONTENTS

理事長挨拶・イベント案内	2・3
スポーツ教室予定（10～12月受付）	
●総合体育館	4
●おおね公園温水プール、サンライフ鶴巻	5
●出前教室	6
自力整体教室	6
子どもスポーツ体験	7
ミニ健康講座、スポーツ施設紹介	8



ホームページ URL  
<http://www.hadano-sports.com/>

再生紙を使用しています

# “更なる地域交流や社会貢献に向けて、公益財団法人格取得手続き中です。”



理事長 落信久

8月に行われた世紀のスポーツの祭典ロンドンオリンピックでは、日本選手団がメダル獲得数では過去最多と、また、引き続き行われたパラリンピックにおいても輝かしい成績を収められ、私たちに感動を与えてくれました。市民の皆様におかれても一層、スポーツへの関心をもっていたいただいたことと思います。

当財団では、皆様方にスポーツ・レクリエーションを通じての健康増進や仲間づくり等に役立てていただくために、各種教室や大会などの多くのメニューを揃えて取り組んでおり、是非、皆様方の多くのご参加をお待ちしております。

さて、このたび、国の公益法人制度改革に向けた取り組みを受け、より一層の公益事業への実践を押し進め、更なる地域との交流や社会貢献に向けての事業展開を目指した運営ができるよう公益財団法人への移行手続きを進めています。

皆様方から当財団へのご意見、ご要望がありましたらお寄せくださるようお願い申し上げます。

## 10月7日 さわやかウォーク

今年から 15kmと20kmのコースが変わります。  
小雨決行。荒天の場合は、翌日に延期します

当日参加OK (必要によって、お弁当、飲み物、雨具等をお持ちください。)

〈コース・出発時刻〉 ※コース上には、案内看板やチェックポイントがあります。

### 10km コース

集合：9時 出発：9時半 所要時間：一般⇒約3時間 のんびり⇒約4.5時間

中央運動公園(陸上競技場) ➡ 富士見大橋前 ➡ 東京電力秦野営業所前 ➡ ぐずはの家  
東公民館 ➡ 田原ふるさと公園《昼食タイム》 ➡ 八幡神社 ➡ 葛葉橋 ➡ 中央運動公園

### 15km コース

集合：9時 出発：9時半 所要時間：一般⇒約4時間 のんびり⇒約5.5時間

中央運動公園(陸上競技場) ➡ 出雲大社 ➡ 震生湖 ➡ 南が丘公園《昼食タイム》  
獄神社 ➡ 白笹稻荷神社 ➡ まほろば大橋 ➡ 水無川左岸 ➡ 中央運動公園

### 20km コース

集合：8時 出発：8時半 所要時間：一般⇒約5時間 のんびり⇒約7時間

中央運動公園(陸上競技場) ➡ 栃窪会館 ➡ 頭高山 ➡ 千村配水場 ➡ 田頭橋  
上公民館《昼食タイム》 ➡ 県立戸川公園 ➡ 平和橋 ➡ 中央運動公園

お申込み・  
お問い合わせ先

秦野市子ども健康部スポーツ振興課  
秦野市スポーツ振興財団

☎ 0463-84-2795

☎ 0463-84-3376



## 市民の日 少年野球教室

日 時：2012年11月3日（土）  
内 容：少年野球教室 ※事前申し込み  
会 場：中央運動公園野球場  
参 加 費：無料

■他にも、健康マラソン（2.5km・5km）や体力測定、  
ニュースポーツ体験コーナーがあります。



## インディアカ大会



日 時：2012年11月18日（日）  
場 所：秦野市総合体育館メインアリーナ  
参 加 費：1チーム 1,100円  
定 員：30チーム ※1チーム8人まで  
申し込み期間：10月16日～11月11日

## 少年少女スケート教室

日 時：2012年12月26日（水）  
場 所：富士急ハイランド内スケート場  
参 加 費：4,600円  
対象・定員：小4～6年 120名  
申し込み期間：11月15日～12月9日 先着順  
電話もしくは来館での受付となります。



## お申し込み・お問い合わせ 秦野市スポーツ振興財団

1. ホームページ
2. お 電 話 0463-84-3376

おかげさまで80年

あなたのそばの「なかしん」です

© 中栄信用金庫

# スポーツ教室予定

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。

## 総合体育館



(財)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・メール予約不可、先着順)

教室名	曜日	時間	日 程	対象	定員	参加費
健康体操教室	水	13:30～15:00	10/3・10・17・24・31 11/7・14・21・28 12/5・12・19	一般	70名	1回 ¥400 開始1時間前より 先着受付
弾むエアロビクス初級	月	9:30～11:00	10/1・22・29 11/5・12・26 12/3・10・18(火)			
	木	19:30～21:00	10/4・11・18・25 11/1・8・15・22 12/6・13・20			
歩くエアロビクス初級	月	19:30～21:00	10/1・22・29 11/5・12・26 12/3・10			
	火・金	9:30～11:00	10/2・12・16・19・26 11/9・16・30 12/7・14・21			
はじめてエアロ	土	9:30～11:00	10/6・20・27 11/10			
歩くエアロビクス初級		11:30～13:00	11/24 12/1・8・15・22			
中級エアロ	土	11:30～13:00	10/6・20・27 11/10			
ホリデーフィットネス		11:30～13:00	10/8(月) 11/23(金) 12/23(日)			

### 一括抽選受付教室

#### ★10月申し込み

教室名	曜日	時間	日 程	対象	定員	参加費	申込期間	抽選日	支払期間
卓球	月・火	13:00～15:00	10/22・30 11/5・12・20・26 12/3・10	一般	50名	¥3,500	10/3～9	10/11 AM 10:00	総合 体育館 10/10～18
ヨガシェイプ	火	9:30～11:00	10/23・30 11/6・13・20・27 12/4・11		70名	¥3,000			

#### ★11月申し込み

教室名	曜日	時間	日 程	対 象	定員	参加費	申込期間	抽選日	支払期間
親子ピクス(3歳)	木	9:45～10:45	11/22・29 12/6・13・20	3歳児と その保護者	15組	¥1,500	11/1～7	11/8 AM 10:00	総合 体育館 11/8～18
親子ピクス(4～5歳)	土		11/24 12/1・8・15・22						

#### ★12月申し込み

教室名	曜日	時間	日 程	対 象	定員	参加費	申込期間	抽選日	支払期間
親子ピクス(3歳)	土	9:45～10:45	1/19・26 2/2・9・16	3歳児と その保護者	15組	¥1,500	12/16～23	12/24 AM 10:00	総合 体育館 1/7～15
親子ピクス(4～5歳)	火	15:30～16:30	1/22・29 2/5・12・19						
ヨガシェイプ	土	11:30～13:00	1/19・26 2/2・9・16・23 3/2・9	一般	70名	¥3,000			



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**

# (10 ~ 12月受付) .....

★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。

## おおね公園温水プール

申込  
問合せ

(財)秦野市スポーツ振興財団  
 ☎ 0463-84-3376

### ★10月申し込み

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費	申込期間	抽選日	支払期間
ファミリースイミング	日	16:50~17:50	11/4・11・18・25 12/2・9・16・23	3~5歳児と その保護者	40組	¥4,500	10/3~9	10/11 AM 10:00	おおね公園 10/12・13 総合体育館 10/14~18
キッズスイミング	火	16:50~17:50	11/6・13・20・27 12/4・11・18・25	小1~6年	40名	¥4,000			
アクアフィットネスI	水	10:50~11:50	11/7・14・21・28 12/5・12・19・26	一般	50名	¥4,500			
アクアグローブ	木	10:50~11:50	11/1・8・15・22・29 12/6・13・20						
スイミング	金	10:50~11:50	11/2・9・16・23・30 12/7・14・21						
サタデースイミング	土	18:50~19:50	11/3・10・17・24 12/1・8・15・22						

### ★12月申し込み

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費	申込期間	抽選日	支払期間
アクアフィットネスI	水	10:50~11:50	1/9・16・23・30 3/6・13・20・27	一般	50名	¥4,500	12/3~9	12/10 AM 10:00	おおね公園 12/11・12 総合体育館 12/13~15
アクアグローブ	木	13:50~14:50	1/10・17・24・31 3/7・14・21・28						
スイミング	金	10:50~11:50	1/4・11・18・25 3/8・15・22・29						
サタデースイミング	土	18:50~19:50	1/5・12・19・26 3/9・16・23・30						

## サンライフ鶴巻

申込  
問合せ

サンライフ鶴巻  
 ☎ 0463-78-2330

先着順受付教室

### ★10月申し込み

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費	申込・支払期間
ボクササイズ	水	13:30~14:30	11/7・14・21・28 12/5・12・19・26	一般	50名	¥3,000	10/16~31

### ★12月申し込み

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費	申込・支払期間
リズム体操	金	13:30~14:30	1/25 2/1・8・15・22 3/1・8・15	一般	50名	¥3,000	12/6~23

# 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「ざっくろ」

お申し込みは  
Web手続きでカンタン!

jcom

検索



0120-989-989

AM9:00~PM9:00  
[年中無休]

※発信者番号を非通知に設定されている場合は、はじめに「186」をつけてお電話ください。電話番号をお間違いのないようご注意ください。

▲ご住所や建物によってはご利用いただけない場合がありますので、あらかじめご了承ください。※記載内容は一部を除き2012年5月末現在のものです。※記載されている会社名および製品名・サービス名は、各社の登録商標または商標です。一部申請中のものを含みます。

## 出前教室

(中野健康センター)

★ 12 月申し込み

教室名	曜日	時間	日程	対象	定員	参加費	申込期間	抽選日	支払期間
フラダンス	木	15:00~17:00	1/10・24・31 2/7・21・28 3/7・21	一般	30名	¥3,000	12/3~9	12/10 AM10:00	12/10~23

### 自力整体ってなに？

財団では、10月から秦野市立東公民館で「自力整体教室」を行っています。「自力整体って何？」の質問に講師の梅本愛子先生（自力整体指導員）に答えていただきました。

「自力整体」とは「自然治癒力を高めて体を整える」の略です。「自然治癒力」とは、本来自分の持っている回復力で病気になっても自身の力で治す復元力のことです。これは、誰にも備わっている力ですが、人によって強い、弱いがあります。病気になっても自然治癒力の弱い人は、なかなか回復できないので薬に頼ってしまいます。薬に頼ることで、自然治癒力は弱いままであり、他の病気にかかる確率が高くなります。これは、精神的な不調でも同じことが言えます。

「自力整体」は、何があなたの自然治癒力を弱めているかを分析し、自然治癒力を高め、体質を改善し、肉体的にも精神的にも健康なからだづくりを目指します。

「自力整体」では、健康・体質改善のため①高体温②良睡眠③高排泄のバランスを整えます。そのための自力整体カリキュラムは次のとおりです。

- (1) 高体温の骨格づくりのため、胸部を広げ、姿勢を維持し筋肉を鍛える。
- (2) 肩関節のこわばりをほぐし、胴体と腕とのつなぎめを開放する。
- (3) 股関節をいろいろな方向に動かし高排泄を目指す。

以上の自力整体カリキュラムを行うことで、からだと心を十分にほぐすとともに良い睡眠を得ることを目指します。



## 野球を体験!!

市内少年野球連盟協力のもと、野球を体験しました。  
コーチ陣から、ボールの投げ方や打ち方などの  
基本的な技術指導を受けた後、  
特にボールを打つ事を中心に楽しみました。



## スポチャンを体験!!

市内スポーツチャンバラ協会協力のもと、  
スポーツチャンバラを体験しました。  
スポーツを楽しみながらも、道の精神を  
同時に体験しました。  
学校等では体験出来ないスポーツ体験をし、  
「またやりたい!」と、言っている参加者  
も多くいました。

## タグラグビーを体験!!

県及び市内ラグビー協会協力のもと、  
タグラグビーを体験しました。  
今回は東海大学ラグビー部現役選手も  
毎回教室に参加し、子ども達と一緒に  
爽やかな汗を流していました。  
また最終日には、子どもチーム対現役選手  
チームで対決もしました!



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。

涼しくなってスポーツがしやすい季節になりました。夏の疲れを軽くするために、運動を始めてみてはいかがでしょうか？

そこで、人気のウォーキング！必要な道具は靴と気分の上がるウェアのみ。節約・節電が出来る、お財布にも優しい運動です。1日の目標歩数は1万歩。300kcal（ショートケーキ1個分）を消費する程度です。時間の目安は約100分です。

季節の移り変わり、秋を体全身で感じながら、ウォーキングをして心も体もリフレッシュしましょう！

参考資料：[http://lets-walking.com/mokuhyou\\_itimanpo.html](http://lets-walking.com/mokuhyou_itimanpo.html)



## 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  
トレーニングルーム

### 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2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

多目室、トレーニングジム  
会議室

## 編集後記

暑さが和らいで、過ごしやすい日が続き、スポーツをするにはもってこいの季節になりました。秋からはいろいろなスポーツイベントが目白押しです。HPも含め情報提供に努めていきたいと思いますので、皆様からのご意見をお待ちしています。

HP アドレス <http://www.hadano-sports.com/>

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



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