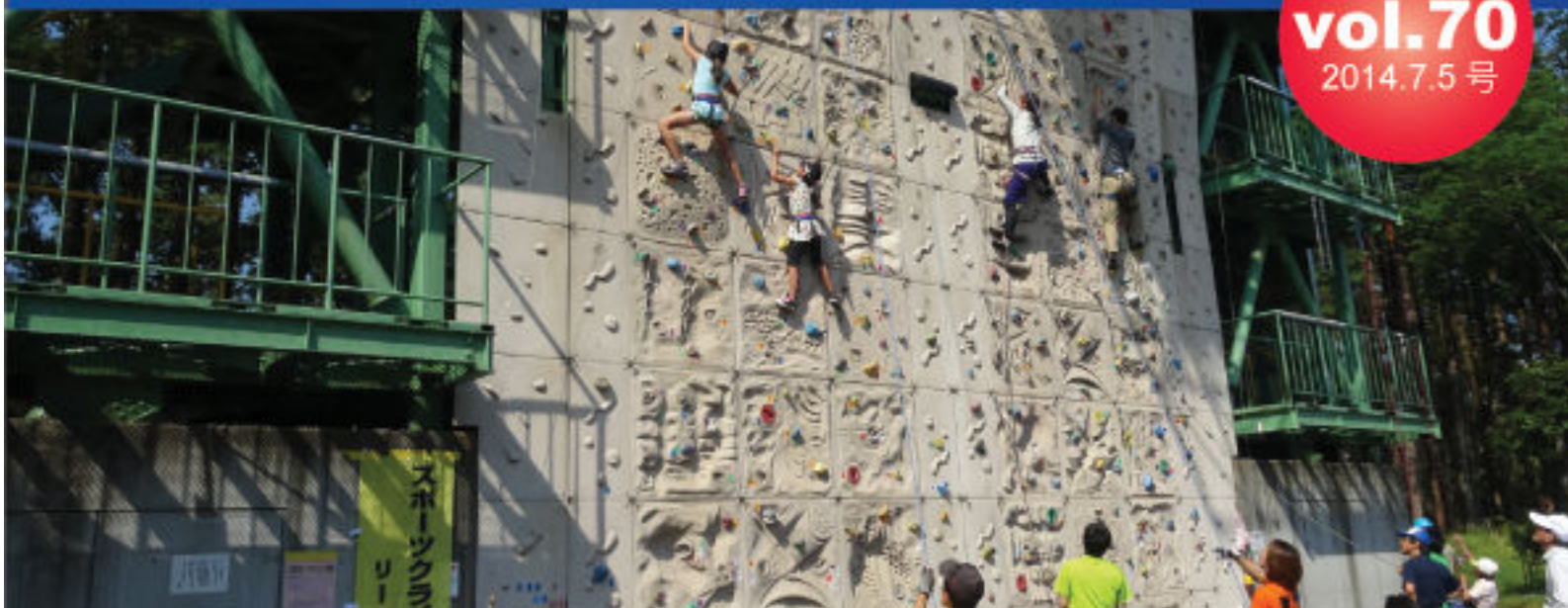


自然豊かな里山・名水の流れる里川の空気を吸ってスポーツを！

Sports Life HADANO

スポーツライフはだの

vol.70
2014.7.5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



☆大相撲秦野場所

☆新規教室のご紹介

☆オープン教室のご案内

☆7月からのスポーツ教室予定

☆新コーナー『スポーツクラブ紹介』

☆新連載『ダイエット成功への道！』

☆体育館事業

秦野市 TRY Sports!
スポーツ振興財団

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



FOR ALL SPORTS OF JAPAN
この冊子はtoto助成を受けて作成しています。

free paper

ご自由にお持ち帰りください。

秦野市市制施行 60 周年記念 大相撲秦野場所開催のお知らせ 地元で大相撲巡業を楽しみましょう！

平成 27 年 1 月 1 日、秦野市では市制施行 60 周年を迎えます。記念事業の一つとして、大相撲秦野場所が開催されます。横綱白鵲、横綱日馬富士、横綱鶴竜はもちろんのことお茶の間でお馴染みの遠藤など、十両以上の力士が参加します。※ケガ等で当日不参加となる力士がある場合もありますのでご了承ください。

日程：平成 26 年 10 月 17 日（金）

時間：8:00～15:00

場所：秦野市総合体育館

席種・料金



秦野場所 10 月 17 日 価格表（）内の価格は本場所での価格 自由席 2,000 円（2,200 円）

タマリ席 SS 《1 名》1 列～6 列	14,000 円（14,800 円）	イス席 A 《1 階・1 名様価格》	9,000 円（設定無）
タマリ席 S 《1 名》7 列～10 列	12,000 円（14,800 円）	イス席 D 《1 階・1 名様価格》	5,000 円（設定無）
マス席 A 2 名 《1 名様 9,000 円》	18,000 円（23,400 円）	イス席 S 《2 階・1 名様価格》	8,000 円（設定無）
マス席 B 2 名 《1 名様 7,000 円》	14,000 円（21,200 円）	イス席 A 《2 階・1 名様価格》	6,000 円（8,500 円）
マス席 C 2 名 《1 名様 5,000 円》	10,000 円（19,000 円）	イス席 B 《2 階・1 名様価格》	3,000 円（5,100 円）

申込み方法 （公財）秦野市スポーツ振興財団 0463-84-3376 まで

新規スポーツ教室のご紹介 New Sports School

平成 26 年度秦野市スポーツ振興財団では、新たな試みとなる教室を開催していきます。

こどもクライミング教室

市内の県立秦野戸川公園内にある、山岳スポーツセンターにて「スポーツクライミング教室」（対象 小学 3 年生～6 年生）を開催しました。

定員を超える応募がある程の人気教室であったため、秋期に再度教室開催を検討しております。

近年人気も急上昇中のスポーツですので是非一度ご参加ください。



ナイターテニス教室

今年度初開催の教室です。

「仕事が終わってから気軽に参加できるスポーツ教室があってほしい！」「涼しい時間帯に運動がしたい！」そのような、ご要望にお応えしての教室開催となりました。平日の夜にテニスを楽しんで、気分をリフレッシュされてみてはいかがでしょうか。会場は、中央運動公園とおおね公園のテニスコートです。



地元情報をお届け!!



J:COMチャンネル神奈川 デジタル11ch

毎週水曜日 朝7:30～ 再放送 毎週土曜日・日曜日18:00～など

※J:COM11chの放送内容については、無料でご覧いただけるチャンネルです。

もっと、あなたに響くこと。

J:COM

J:COMカスタマーセンター
AM9:00～PM9:00 [年中無休]

0120-999-000

www.jcom.co.jp

※発信者番号を非通知に設定されている場合は、0120の前に「186」をつけてお電話ください。※2014年6月現在（一部除く）。※ご住所や建物によりご利用いただける場合があります。※会社名・部署名・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除きます。

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。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
らくらくエアロビクス	月	9:30~11:00	7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/25、 9/1、9/8、9/15、9/22、9/29	一般 (高校生以上)	70人 先着順	1回 400円
	土	9:30~11:00	7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9、8/23			
	土	11:30~13:00	8/30、9/13、9/27			
歩くエアロビクス	火	9:30~11:00	7/1、7/8、7/15、7/29、8/5、8/19、8/26、 9/2、9/9、9/23、9/30			
	水		7/9、7/23、8/6			
	木	19:30~21:00	8/28、9/4、9/11、9/18、9/25			
	金		7/4、7/18、8/1、8/22			
シェイプアップ エアロビクス	月	19:30~21:00	7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/11、8/25、 9/1、9/8、9/22、9/29			
	金	9:30~11:00	7/4、7/11、7/18、7/25、8/1、8/8、8/22、 8/29、9/5、9/12、9/19、9/26			
初級ステップ	土	11:30~13:00	7/5、7/12、7/19、7/26、8/2、8/9			
健康体操教室	水	13:30~15:00	7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6、8/20、 8/27、9/3、9/10、9/17、9/24			



- ☆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基本クラス
- ☆歩くエアロビクス ⇒ 基礎的な歩くステップを中心としたクラスです。エアロに少し慣れてきた方向け
- ☆シェイプアップ ⇒ 初中級レベルのエアロビクスと筋力トレーニングを組み合わせた教室
- ☆初級ステップ ⇒ 踏み台を昇降するエアロビクス。初心者向けの教室です
- ☆健康体操教室 ⇒ どなたでも気軽に出るリズム体操、シェイプアップ運動、ストレッチ等の教室

世界が、
混ざり合う。



Blend is Beautiful.

7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

スポーツ教室

- ※参加費には、消費税(8%)、保険代が含まれています。
- ※参加費のお支払い方法は口座振込のみと変更になりました。
- ※当選者には、ハガキを郵送し、振込口座番号等を通知します。

親子ピクス 4・5歳

土曜午前

日時: 8/30、9/6、9/13、9/27、10/4、10/11
10時00～11時00
会場: 総合体育館
対象: 4・5歳児とその保護者
定員: 15組 参加費: 2,000円
備考: 受付(8/7～8/13) 抽選: 8/14

はだのっ子エンジョイスports教室 (テニス、バスケット)

月～木曜午前

日時: (テニス) 7/28～7/31 (全4回)
(バスケ) 8/4～8/7 (全4回)
9時15～10時45
会場: 総合体育館 対象: 小学3～6年生
定員: 各30名 参加費: 各1,600円
備考: 受付(7/2～7/8) 抽選: 7/9

初・中級者テニス教室

金曜午前

日時: 9/5、9/12、9/19、9/26、10/3、10/10、10/17、
10/24、10/31、11/7 9時30～11時00
会場: 中央運動公園
対象: 初～中級一般
定員: 24名 参加費: 4,500円
備考: 受付(7/23～7/29) 抽選: 7/30

ナイターテニス教室

金曜夜間

日時: 9/5、9/12、9/19、9/26、10/3、10/10、10/17、
10/24、10/31、11/7 19時30～21時00
会場: 中央運動公園
対象: 初～中級一般
定員: 24名 参加費: 5,000円
備考: 受付(7/23～7/29) 抽選: 7/30

中・上級者テニス教室

火曜午前

日時: 9/2、9/9、9/16、9/30、10/7、10/14、10/21、
10/28、11/4、11/1 11時15～12時45
会場: おおね公園
対象: 中～上級一般
定員: 24名 参加費: 4,500円
備考: 受付(7/23～7/29) 抽選: 7/30

親子ピクス 3歳

木曜午前

日時: 8/28、9/4、9/11、9/18、9/25、10/2
9時50～10時50
会場: 総合体育館
対象: 3歳児とその保護者
定員: 15組 参加費: 2,000円
備考: 受付(8/7～8/13) 抽選: 8/14

こども体操

土曜午後

日時: 9/13、9/20、10/4、10/11、10/25、11/1、
11/8、11/15 15時00～17時00
会場: 総合体育館
対象: 年長～小学2年生
定員: 30名 参加費: 3,300円
備考: 受付(8/20～8/26) 抽選: 8/27

こどもテニス (PLAY+STAY) 教室

金曜夕方

日時: 10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、11/7、
11/14、11/21 17時30～18時30
会場: 総合体育館
対象: 小学1年～4年生
定員: 30人 参加費: 3,300円
備考: 受付(9/5～9/11) 抽選: 9/12

中・上級者テニス教室

金曜午前

日時: 9/5、9/12、9/19、9/26、10/3、10/10、10/17、
10/24、10/31、11/7 11時15～12時45
会場: 中央運動公園
対象: 中～上級一般
定員: 24名 参加費: 4,500円
備考: 受付(7/23～7/29) 抽選: 7/30

初・中級者テニス教室

火曜午前

日時: 9/2、9/9、9/16、9/30、10/7、10/14、10/21、
10/28、11/4、11/1 9時30～11時00
会場: おおね公園
対象: 初～中級一般
定員: 24名 参加費: 4,500円
備考: 受付(7/23～7/29) 抽選: 7/30

ナイターテニス教室

火曜夜間

日時: 9/2、9/9、9/16、9/30、10/7、10/14、10/21、
10/28、11/4、11/1 19時30～21時00
会場: おおね公園
対象: 初～中級一般
定員: 24名 参加費: 5,000円
備考: 受付(7/23～7/29) 抽選: 7/30

おおね公園温水プールの教室

教室開催時は、20分前からプールに入場できます。

終了後はすみやかに退場してください。

※参加費のお支払い方法が口座振込のみと変更になりました。

※当選しご入金頂いた方には、教室初日にスタッフからプール入場券をお渡しします。

※受付期間終了後は、定員に余裕がある場合に限り、先着順で受付いたします。

アクアグロブ教室

木曜午後
日 時：9/4、9/11、9/18、9/25、10/2、10/9、10/16、10/23
13時50分～14時50分（全8回）
対 象：一般（高校生以上）
定 員：50人 参加費 4,500円
内 容：アクアグロブを用いたエクササイズ
備 考：受付（8/5～8/11）抽選：8/12

アクアフィットネス教室

金曜夜間
日 時：9/5、9/12、9/19、9/26、10/3、10/10、10/17、10/24
19時30分～20時30分（全8回）
対 象：一般（高校生以上）
定 員：50人 参加費 4,500円
内 容：水中で行うウォーキングやストレッチ運動
備 考：受付（8/5～8/11）抽選：8/12

中・上級者スイミング

木曜午前
日 時：9/4、9/11、9/18、9/25、10/2、10/9、10/16、10/23、10/30、11/6、11/13、11/20、11/27
10時50分～11時50分（全12回）
対 象：一般（高校生以上）の中級～上級者
定 員：25人 参加費 7,200円
内 容：4泳法の更なる技術習得を目指す教室
備 考：受付（8/5～8/11）抽選：8/12

ファミリースイミング教室

日曜夕方
日 時：9/7、9/14、9/21、9/28、10/5、10/12、10/19、10/26
16時50分～17時50分（全8回）
対 象：3歳以上の未就学児と保護者ペア
定 員：30組 参加費 4,500円
内 容：保護者と子どもが一緒にプール遊びを楽しむ教室
備 考：受付（8/5～8/11）抽選：8/12

キッズスイミング教室

火曜夕方
日 時：9/2、9/9、9/16、9/30、10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25
16時50分～17時50分（全12回）
対 象：小学1年～6年生
定 員：36人 参加費 7,000円
内 容：バタ足以上が出来る子ども対象の教室
備 考：受付（8/5～8/11）抽選：8/12

アクアピクス教室

水曜午前
日 時：9/3、9/10、9/17、9/24、10/1、10/8、10/15、10/22
10時50分～11時50分（全8回）
対 象：一般（高校生以上）
定 員：50人 参加費 4,500円
内 容：水中で行うエアロピクス運動
備 考：受付（8/5～8/11）抽選：8/12

初級スイミング教室

金曜午前
日 時：9/5、9/12、9/19、9/26、10/3、10/10、10/17、10/24、10/31、11/7、11/14、11/21
10時50分～11時50分（全12回）
対 象：一般（高校生以上）の初心者・初級者
定 員：30人 参加費 7,000円
内 容：4泳法の基本技術習得を目指す教室
備 考：受付（8/5～8/11）抽選：8/12

サタデースイミング教室

土曜夜間
日 時：9/6、9/13、9/20、9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、11/1、11/8、11/15、11/22
18時50分～19時50分（全12回）
対 象：一般（高校生以上）の初・中級者
定 員：30人 参加費 7,000円
内 容：エクササイズを取り入れたスイミング
備 考：受付（8/5～8/11）抽選：8/12

障がい者水中運動教室

水曜午後
日 時：9/24、10/1、10/8、10/15、10/22
13時50分～14時50分（全5回）
対 象：軽度の肢体不自由者
定 員：12人 参加費 2,500円
内 容：軽度肢体不自由者の水中運動教室
備 考：受付（8/5～8/11）抽選：8/12

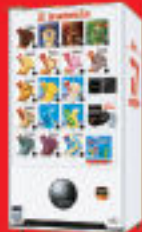


ここだけの笑顔アイス!

17
seventeen ice



Glico



グlico セブンティーンアイス

南ミニバスケットボールクラブ

クラブ設立年と設立に至る経緯

「南小の友達と同じチームと一緒にバスケットボールがしたい！」という子どもたちの声に保護者とバスケットボールを愛する指導者たちが一丸となって「南地区にミニバスケットボールクラブをつくろう」とたちあがる。募集に多くの子ども達が集まり、2000年（平成12年）設立に至る。

設立から現在にいたるまでに苦労した思い出など（特に代表者）

苦労したと思ったことはありませんが、いろいろ考えたり悩んだり、眠れない日もありました。でも、それがやりがいでもあり、好きだからこそやってこれたのだと思っています。



クラブ活動を行っていて、楽しい！嬉しい！そんな1場面とは

- ・練習したことが試合でできた時、「これは勝てる！」と思い、一気にテンションがあがります。（6年女子）
- ・決勝戦でプレイヤーもベンチも応援も一体となって戦っていることを感じた時、鳥肌がたちます！（後援会・父）
- ・負けて泣いている子ども達を見た時、親である自分も色々な事をもっと頑張ろうと前向きになるから不思議です。（後援会・母）

クラブの魅力（当クラブだからこそのアピールポイント）

南ミニバスケットボールクラブには設立当初より大切にしている「心得」があります。
「私たちは いつも仲間を 思いやり 助け合う心で 信頼関係を高めます。そしてお互いを認め合い励ましあいすべての人に感謝する気持ちを持ち続け真のチームワークを作ります。」
南ミニバスケットボールクラブはこの「心得」の基、バスケットボールに真剣に向き合っています。
そして、バスケットボールというチームスポーツを通してそれぞれ学び得たことに自信と誇りをもって卒業していきます。
勝つ喜び、負けるくやしさを、仲間の大切さ、つながりを感じ、子どもも大人も真剣に泣いたり笑ったり・・・。
親も子もチームメイトです。仲間と気持ちを分かち合う最高の経験と一緒にしませんか？

クラブ活動の日時・場所・代表者連絡先など

活動日時・場所 男子（高学年）・・・水曜日・金曜日 17時～19時 南小学校体育館
女子（高学年）・・・月曜日・木曜日 17時～19時 南小学校体育館
男女（全学年）・・・土曜日・日曜日 9時～13時 南小学校体育館

代表者連絡先 監督兼男子コーチ 松波：090-8596-1240

男子連絡責任者 小泉：83-6873 女子連絡責任者 一守：83-5040



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。

秦野市総合体育館トレーニングルームプレゼンツ

あっぱれ！田淵君！

～ダイエット生活180日間の軌跡 第一回～



初めまして！田淵修一です！
秦野市総合体育館内
トレーニングルームに
勤めております！



まずは左の写真をご覧ください！
田淵は半年でこんなに変わりました。

私のダイエットのきっかけは、

健康的な体を手に入れたい！

それがきっかけでした。
以前はストレスによる暴飲暴食。健康診断でひっかかる。
身体に合う服がなくなる。まさに負の連鎖でした。
そして・・・ダイエットスタート！！

…何から始めたらいいんだろう??

…どうしたら痩せるんだろう??

ダイエットの成功への道 1… 食事

体重変化：102 kg→97 kg

ダイエットする上で食生活の改善は欠かせません。しかし『食事だけ減らす』偏ったダイエットは禁物です。
リバウンドに繋がりがねません。その上で私が気を付けた点を3点ご紹介いたします！

- ①三食食べる！つまみ食いを控える。 …3食キッチリ頂きました。その代りなるべく間食を控えました。
- ②食べるもののバランスを考える！ …食物繊維が多い食品を選び、噛む回数をなるべく多くしました。
- ③夜間に高カロリーな食事を控える！ …仕事から帰ってつい食べたくなるファストフードを我慢！

ダイエットの成功への道 2… 筋トレ

体重変化：97 kg→89 kg

食事は継続しつつ、運動を始めました。まずは歩いたり走ったりするのではなく、筋トレをメインに行いました。
では具体的にどんな種目を行ったのか！トレーニングルームにあるマシンで説明します！ **Are you ready??**

- ①胸のたるみをなくせ！
チェストプレス



- ②下半身強化で代謝UP！
レッグプレス



- ③男は背中中で語る！
シーテッドロウ



- ④メはお腹のタブタブ！
クランチ



※トレーニングルームを利用するには利用者登録が必要です。
総合体育館受付窓口、又はお電話にて、ご都合のよい日時をご予約下さい。

おいしいよ！
ヤクルトのミルージュ！



小田原ヤクルト販売株式会社
<http://www.yakult.co.jp/milouge>



NEW

総合体育館スポーツイベント 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
7月19日	秦野市中体連 中体連バスケットボール大会	メインアリーナ
7月19日	秦野市中体連 中体連卓球大会	サブアリーナ
7月20日	市総体卓球大会	メインアリーナ
7月20日	秦野市サッカー協会 リーグ戦	メインアリーナ
7月20日	秦野市バスケットボール協会 協会杯	メインアリーナ
7月20日	市総体バスケットボール大会	サブアリーナ
7月21日	市中体連中ブロック総合体育大会卓球大会	メインアリーナ・第1武道場
7月23日	市中体連中ブロック総合体育大会バレーボール大会	メインアリーナ
7月24日	市中体連中ブロック総合体育大会バスケット大会	メインアリーナ
7月26日	家庭婦人バレーボール協会 菜の花カップ大会	メインアリーナ
7月26日	障害者スポーツ教室 神奈川県障害者スポーツ指導者協議会	メインアリーナ
7月26日	秦野市卓球協会主催生涯スポーツ振興練習交流会	メインアリーナ
7月27日	市総体バレーボール大会	メインアリーナ
7月27日	秦野市バスケットボール協会 協会杯	メインアリーナ
7月27日	市総体剣道大会	サブアリーナ
7月28日～31日	はだのっ子エンジョイスポーツ（スポーツ振興財団）	メインアリーナ
7月28日～31日	秦野市バスケットボール協会 秦野カップ男子大会	メインアリーナ
8月4日～7日	はだのっ子エンジョイスポーツ（スポーツ振興財団）	メインアリーナ
8月4日～7日	秦野市バスケットボール協会 秦野カップ女子大会	メインアリーナ
8月9日	スポーツ少年団 秦野市、諏訪市交流大会	メインアリーナ
8月10日・11日	東海大学松前杯争奪バレーボール大会	メインアリーナ
8月10日	バスケットボール協会 一般リーグ協会杯	メインアリーナ
8月16日	神奈川県高体連 北相地区夏季バドミントン大会 シングルス	メインアリーナ
8月16日	秦野市卓球協会主催生涯スポーツ振興練習交流会	メインアリーナ
8月17日	中央納涼大会	メインアリーナ
8月19日	神奈川県高体連 北相地区夏季バドミントン大会 ダブルス	メインアリーナ
8月19日	秦野市幼小中一貫教育研究発表会	サブアリーナ
8月21日・22日	神奈川県高体連 北相地区夏季バドミントン大会 学校対抗戦	メインアリーナ
8月22日	秦野市中体連 部活動普及促進事業 卓球大会	サブアリーナ
8月23日	家庭婦人バレーボール協会 市長杯争奪戦大会	メインアリーナ
8月24日	秦野市サッカー協会 秦野市フットサル委員長杯	メインアリーナ
8月24日	秦野市バスケットボール協会 一般リーグ協会杯	メインアリーナ
8月25日	秦野市中学校体育連盟 中学校体育連盟普及促進大会 バスケットボール大会	メインアリーナ
8月26日～29日	秦野市バスケットボール協会 秦野たんざわカップ	メインアリーナ
8月30日・31日	神奈川県ジュニア体操連盟 第25回神奈川県ジュニア体操競技選手権大会	メインアリーナ
9月2日・3日	高齢介護課 いきいき健康チャレンジ 体力測定会	メインアリーナ
9月7日	秦野市バスケットボール協会 協会杯	メインアリーナ
9月8日	杉の木園 杉の木園卓球大会	メインアリーナ
9月13日	相模ダンススポーツ連盟 第43回相模ダンススポーツ競技大会前夜祭	メインアリーナ
9月14日	相模ダンススポーツ連盟 第44回相模ダンススポーツ競技大会	メインアリーナ
9月15日	神奈川県高体連 新人バドミントン大会北相地区 予選ダブルス	メインアリーナ
9月19日	第10回JAバスケットボール親睦会	メインアリーナ
9月20日	神奈川県高体連 新人バドミントン大会北相地区 予選学校対抗戦	メインアリーナ
9月20日	秦野市卓球協会主催生涯スポーツ振興練習交流会	メインアリーナ
9月21日	秦野市卓球協会 第19回秦野オープン卓球大会	メインアリーナ
9月23日	とらい体操クラブ 神奈川県小学生大会	メインアリーナ
9月27日・28日	秦野市バスケットボール協会 たばこ祭り協賛事業 たばこカップ	メインアリーナ
9月27日・29日	秦野市バスケットボール協会 秦野市ミニバスケットボール大会 たばこカップ	サブアリーナ
9月28日	秦野市バスケットボール協会 協会杯	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。