

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.71
2014.10.1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



☆さわやかウォーク 2014 開催

☆スポーツ教室のご案内

☆オープン教室のご案内

☆11月からのスポーツ教室予定

☆『スポーツクラブ紹介』少年野球チーム

☆美姿勢プロデューサー【たのP】の

『正しい姿勢講座!!』

☆体育館事業10月～11月

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。

さわやかウォーク 2014 開催のお知らせ

秦野市内の名所・自然をウォーキングしながら
爽やかな汗を流してみませんか？

日 程：平成 26 年 10 月 12 日（日） ※荒天時中止

集 合 時 間：戸川公園や頭高山の自然を満喫できる 20km コース：午前 8 時

震生湖や今泉名水桜公園を巡る 15km コース・蓑毛緑水庵を目指す 10km コース：午前 8 時半

会 場：秦野市総合体育館

申込み方法：秦野市・（公財）秦野市スポーツ振興財団 0463-84-3376 まで



スポーツ教室のご案内 Sports School information

少年少女スケート教室

（公財）秦野市スポーツ振興財団では、毎年 12 月にスケート教室を開催しています。
神奈川県スケート連盟の専門講師陣の指導によって、スケートを初めて体験する子ども達も午後には 1 人で滑っている様子も見受けられます。

この機会にぜひスケートを体験してみたいはいかがでしょうか。

日 程：12 月 26 日（金）荒天の場合は 27 日（土）に順延

会 場：富士急ハイランド 園内スケート場（総合体育館に集合し、貸切バスで移動）

対 象：小学 4 年生～6 年生

定 員：120 名

参 加 費：5,500 円（参加料、昼食代、貸靴代、保険料含む）

備 考：受付（11/20～）先着順



スポーツ指導者講習会

日 程：11 月以降 ※日程等詳細が決まり次第、ホームページ等でお知らせいたします。

会 場：秦野市立図書館 視聴覚室（予定）

内 容：3 日間、それぞれ専門の指導者をお招きして次のテーマに関する講習会を行う予定です。

テーマ 1「傷害予防・安全管理」

テーマ 2「スポーツコーチング」

テーマ 3「スポーツと栄養」



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。

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	10/6, 10/13, 10/27, 11/10, 11/24, 12/1, 12/8, 12/22	一般 (高校生以上)	70人 先着順	1回 400円
	土	9:30～11:00	10/25, 11/1			
	土	11:30～13:00	10/4, 10/11, 11/8, 11/15, 11/22, 11/29, 12/6, 12/13			
歩くエアロビクス	火	9:30～11:00	10/7, 10/13(月), 10/21, 10/28, 11/4, 11/11, 11/18, 11/25, 12/2, 12/9, 12/16, 12/23			
	木	19:30～21:00	10/2, 10/9, 10/23, 10/30, 11/6, 11/13, 11/20, 11/27, 12/4, 12/11, 12/18			
シェイプアップ エアロビクス	月	19:30～21:00	12/1, 12/8, 12/17(木), 12/22			
	金	9:30～11:00	10/3, 10/10, 10/24, 10/31, 11/7, 11/14, 11/21, 11/28, 12/5, 12/12, 12/19			
初級ステップ	月	19:30～21:00	10/6, 10/13, 10/22(水), 10/27, 11/5(水), 11/10, 11/19(水), 11/24			
中級エアロビクス	土	11:30～13:00	10/25, 11/1			
健康体操教室	水	13:30～15:00	10/1, 10/8, 10/15, 10/22, 10/29, 11/5, 11/12, 11/19, 11/26, 12/3, 12/10, 12/17, 12/24			



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 → 踏み台昇降運動を音楽に合わせて行うエアロビクスです。どなたでも参加できます。
 健康体操教室 → どなたでも気軽に出来るリズム体操、シェイプアップ運動、ストレッチ等の教室
 中級エアロ → エアロビクスに充分慣れている方向けの教室

良いものをより安く

取り扱い種目

- ・テニス
- ・ソフトテニス
- ・卓球
- ・バレーボール
- ・登山用品

その他の種目もお取り寄せできます。



テニス・ソフトテニス・バドミントン
 ラケット・シューズ・ウェア・アクセサリなど

いつでも 30%OFF



卓球

15%～30%OFF

バレーボール

20%OFF



テニス・ソフトテニス・バドミントンの
プロショップ

Sports Shop 21
Two-One

秦野店

秦野駅南口徒歩13分

TEL:0463-85-1080

FAX:0463-85-1081

小田原店

小田原ドンキホーテB1階

TEL:0465-21-2055

FAX:0465-21-2088

11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。

※抽選の場合、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 3歳

土曜午前

日時：11/8・15・22・29 12/6・13
10時00分～11時00分

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(10/8～14) 抽選 10/15

こども体操

土曜午後

日時：1/24・31 2/7・14・21・28 3/7・14
15時00分～17時00分

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(12/17～23) 抽選 12/24

こどもテニス(PLAY+STAY)教室

火曜夕方

日時：1/27 2/3・10・17・24 3/3・17・24
17時30分～18時30分

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(12/17～23) 抽選 12/24

中・上級者テニス教室

火曜午前

日時：1/6・13・20・27 2/3・17・24 3/3・10・17
予備日 3/24・31 11時15分～12時45分

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(12/4～10) 抽選 12/11

スポーツドクター健康講話

土曜午前

日時：11/15 9時30分～12時00分

会場：総合体育館 対象：一般

定員：50名 参加費：無料

内容：スポーツドクターより中高年者の運動習慣に関する講義とノルディックウォーキングの体験会

備考：受付(10/16～) 申込み先着順

親子ピクス 4・5歳

火曜午後

日時：11/11・18・25 12/2・9・16
15時30分～16時30分

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(10/8～14) 抽選 10/15

子どもスポーツ体験教室(クライミング)

日曜午後

日時：11/9・16・24(月・祝)・30 12/7
13時00分～15時00分

会場：県立山岳スポーツセンター

対象：小学3年生～小学6年生

定員：20名 参加費：3,500円

備考：受付(10/3～9) 抽選 10/10

初・中級者テニス教室

火曜午前

日時：1/6・13・20・27 2/3・17・24 3/3・10・17
予備日 3/24・31 9時30分～11時00分

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(12/4～10) 抽選 12/11

ナイターテニス教室

火曜夜間

日時：1/6・13・20・27 2/3・17・24 3/3・10・17
予備日 3/24・31 19時15分～20時45分

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(12/4～10) 抽選 12/11

世界が、
混ざり合う。



Blend is Beautiful.

0700

初・中級者テニス教室

金曜午前

日時：1/9・16・23・30 2/6・13・27 3/6・13・20
予備日 3/27・4/3 9時30分～11時00分
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(12/4～10) 抽選 12/11

中・上級者テニス教室

金曜午前

日時：1/9・16・23・30 2/6・13・27 3/6・13・20
予備日 3/27・4/3 11時15分～12時45分
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(12/4～10) 抽選 12/11

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。

アクアビクス教室

木曜午後

日時：11/6・13・20・27
12/4・11・18・25
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：水中で行うエアロビクス運動
備考：受付(10/3～9) 抽選 10/10

アクアグローブ教室

水曜午前

日時：11/5・12・19・26
12/3・10・17・24
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：アクアグローブを用いたエクササイズ
備考：受付(10/3～9) 抽選 10/10

アクアフィットネス教室

金曜夜間

日時：11/7・14・21・28
12/5・12・19・26
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(10/3～9) 抽選 10/10

ファミリースイミング教室

日曜午後

日時：11/2・9・16・23・30
12/7・14・21
15時50分～16時50分(全8回)
対象：子どもとその保護者
定員：30組 参加費 4,500円
内容：保護者と子どもと一緒にプール遊びを楽しむ教室
備考：受付(10/3～9) 抽選 10/10

アクアビクス教室

水曜午後

日時：1/7・14・21・28
3/4・11・18・25
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：水中で行うエアロビクス運動
備考：受付(12/5～11) 抽選 12/12

アクアグローブ教室

木曜午前

日時：1/8・15・22・29
3/5・12・19・26
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：アクアグローブを用いたエクササイズ
備考：受付(12/5～11) 抽選 12/12

アクアフィットネス教室

金曜夜間

日時：1/9・16・23・30
3/6・13・20・27
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(12/5～11) 抽選 12/12

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

素野ドリームス

クラブ設立年と設立に至る経緯

野球の素晴らしさを伝える事。そして そこで出会った仲間と共に汗を流し、生涯付き合える友情等を子どもたちに伝えるべく、大根地区を中心として2000年（平成12年）に設立致しました。

設立から現在にいたるまでに苦労した思い出など（代表者から）

特に苦労と感じた事はありません。例えあったとしても、子どもたちの真剣な眼差しを見ていれば、全て忘れる事が出来ました。

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

- ◎教えた子どもたちが、出来ない事が出来る様になった時。
- ◎結果を出して、子どもたちの輝く笑顔を見た時。
- ◎チームを勝利に導いた時。

クラブの魅力（当クラブだからこそのアピールポイント）

- ◎挨拶、返事等の しつづけをしっかりとっている。
- ◎優秀なスタッフの下、野球を基礎からしっかり学べる事。
- ◎その代の人数に関わらず、毎年 優勝を狙えるチームである事。
- ◎努力をした その結果として、勝利する喜びを味わえる事。
- ◎野球だけではなく、トレーニングするので、体力がつく。

クラブ詳細

●主な練習場所

広畑小学校、境グリーンテックパーク 寄室内練習所
室内練習所も有ります。雨天時も練習可能です。

●練習日

土・日・祭日 8:30～17:00

週2回平日、野球塾を開催（希望者）

●部費

月額2000円、後援会費 年額2000円

★随時体験練習会開催

問合せは…事務局 中島嘉宏 090-1129-0297





ここだけの笑顔アイス!

17

seventeen ice






グリコ セブンティーンアイス

美姿勢プロデューサー【たのP】の 正しい姿勢講座！！

ハピトレ・トレーナー【たのP】こと 田上 貴之



こんな姿勢とってませんか？



その辛い症状の原因は「骨盤」にあり！！

健康のためには「立腰不可欠」なり！

骨盤をしっかり立たせた状態を「立腰（りつよう又はたてごし）」と言います。

皆さんどうしても姿勢を良くしようとすると「腰椎（骨盤の上）」をようつつい力を入れて反ってしまいがちですが、正しい方法は「骨盤」に意識を向けて立たせることなんです！

こんな悪い姿勢を「寝腰」といいます。

仕事や食事、パソコンなど「座る」ことが多くなっている現代人。こんな悪い姿勢（骨盤が寝た状態）を「寝腰（ねごし）」といいます。こんな姿勢を続けていると悪いクセになって、キレイな姿勢に戻そうと思っても戻せなくなるんですね！辛い症状を根本的に治すということは、辛い症状を抑えるのではなく「姿勢」を直すことなんです！



豆知識

「腰」は「体の要」と書きます。

江戸時代まで腰というのは、「骨盤」のことを指しました。なので体の要となるのは、実は「骨盤」なんです！

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:COM対応の機材をお持ちの方は、無料でご覧いただけるチャンネルです。

もっと、あなたに書くこと。

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

※発信者番号を未通知に設定されている場合は、0120の前に「100」をつけてお電話ください。※2014年5月現在（一部除く）。※ご住所や建物によりご利用いただけない場合があります。※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。

総合体育館スポーツイベント Sports Event Information

総合体育館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
10月5日	ふれあいスポーツデー（秦野市スポーツ振興財団）	メインアリーナ
10月5日	協会杯 秦野市バスケットボール協会	メインアリーナ
10月6日	杉の木開卓球大会 杉の木開	メインアリーナ
10月7日	第36回秦野市ママさんダブルス大会 秦野市レクリエーション協会ママさん卓球部	メインアリーナ
10月11日	体育協会長杯 秦野市バドミントン協会	メインアリーナ
10月12日	秦野市フットサル女子カップ 秦野市サッカー協会	メインアリーナ
10月12日	第21回県高等学校小倉百人一首秋季大会	第2武道場
10月13日	神奈川県中学生バスケットボール強化試合	メインアリーナ
10月15～16日	大相撲秦野場所 準備日	メインアリーナ
10月17日	大相撲秦野場所	メインアリーナ
10月18日	秦野市中学校新人大会（バスケットボール） 中学校体育連盟	メインアリーナ
10月18日	フットサルリーグ 秦野市サッカー協会	メインアリーナ
10月18日	秦野市中学校新人大会（卓球） 中学校体育連盟	サブアリーナ
10月18日	こひつじ保育園運動会	第1武道場
10月18日	障がい者スポーツ教室 神奈川県障がい者スポーツ指導者協議会秦野支部	第1武道場
10月19日	武道祭（スポーツ振興課）	メインアリーナ
10月25日	神奈川県ミニバスケットボール秋季大会 秦野市バスケットボール協会	メインアリーナ
10月25日	フットサルリーグ 秦野市サッカー協会	メインアリーナ
10月26日	秦野市バスケットボール協会 神奈川県ミニバスケットボール秋季大会	サブアリーナ
10月26日	秦野市少年柔道大会 秦野市柔道協会	第2武道場
11月3日	秦野市「市民の日」	メインアリーナ
11月4日	第19回秦野レディースオープン卓球大会 秦野市卓球協会	メインアリーナ
11月8日	中ブロック大会（卓球） 中学校体育連盟	メインアリーナ
11月9日	障がい者スポーツフェスティバル（障害福祉課）	メイン・サブアリーナ
11月9日	指導者研修会 秦野市剣道連盟	第1武道場
11月10日	杉の木開卓球大会 杉の木開	メインアリーナ
11月13日	秦野市立幼稚園対抗親善バレーボール大会（秦野市幼稚園 PTA 連絡協議会）	メインアリーナ
11月14日	のびゆくみんなの交流会（教育指導課）	メインアリーナ
11月15日	なでしこレディース杯 秦野市バドミントン協会	メインアリーナ
11月16日	インディアカ大会（秦野市スポーツ振興財団）	メインアリーナ
11月16日	フットサルリーグ 秦野市サッカー協会	メインアリーナ
11月16日	協会杯 秦野市バスケットボール協会	メインアリーナ
11月16日	第49回秦野市空手道選手権大会 秦野市空手協会	サブアリーナ
11月20日	むつみ祭（秦野市立南幼稚園）	メインアリーナ
11月22日	秦野市フットサル女子カップ 秦野市サッカー協会	メインアリーナ
11月22日	神奈川アスリートネットワーク体操教室（スポーツ振興課）	サブアリーナ
11月23日	神奈川県高等学校新人剣道大会 秦野市剣道連盟	メインアリーナ
11月23日	第8回秦野市少林寺拳法協会演武会 秦野市少林寺拳法協会	第1武道場
11月24日	神奈川県中学生新人大会（体操）	メインアリーナ
11月29日	秋季大会 家庭婦人バレーボール協会	メインアリーナ
11月30日	第14回はだのキッズチャレンジ体操競技大会	メインアリーナ
11月30日	フットサルリーグ 秦野市サッカー協会	メインアリーナ
11月30日	協会杯 秦野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 横溝昭次

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

秦野市スポーツ振興財団

検索

スポーツに興味を持ったらずきに検索！