

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.72  
2015.1.1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



☆第10回はだの丹沢水無川マラソン大会開催

☆湘南ベルマーレJ2 優勝表敬訪問

☆オープン教室のご案内

☆スポーツ障害予防講習会

☆1月からのスポーツ教室予定

☆『スポーツクラブ紹介』羽根FC

秦野本町スポーツ少年団 (バレーボール)

☆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 1月～3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。



市制施行50周年を記念し誕生したはだの丹沢水無川マラソン大会も節目の10回目を迎えました。また同時に市制施行60周年を記念し、5kmの部へゲストランナーとして、数々の大会で優勝し現在はタレントとして活躍している谷川真理さんを迎えました。

2011年(第7回大会)からは、3年連続して【全国ランニング大会100選】にも選ばれる、全国を代表するマラソン大会です。高低差が厳しい本大会ですが、ランナーの皆さんは秦野の自然を満喫しながら、清々しい笑顔でゴールを迎えている姿が印象的でした。

本大会の各部門優勝者は以下の方々になります。優勝おめでとうございます!

ハーフマラソンの部 男子優勝 三宅 翔太さん 女子優勝 加瀬沢 好美さん  
 5kmの部 男子優勝 田代 進さん 女子優勝 蒔田 のぞみさん



## 湘南ベルマーレ J2 優勝報告ホームタウンシャーレツアー

日程:平成26年11月25日

2014年J2シーズンにおいて見事優勝を収めた湘南ベルマーレが、11月25日に秦野市を含む全ホームタウンを訪問し、優勝報告を行いました。

当日は、監督スタッフ・全選手が秦野市役所本庁舎へ赴き、多くの秦野市職員や園児・保護者らに暖かく迎えられ、優勝報告や来季への意気込みを語りました。



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対応の機材にお住まいの方は、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

jcom 検索 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5月末現在(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・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まず。



# 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。エアロピクスは、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        |
|-------------------|----|-------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------|------------|------------|
| らくらくエアロピクス        | 月  | 9:30～11:00  | 1/5, 1/12, 1/26, 2/2, 2/9, 2/23, 3/2, 3/9, 3/23                         | 一般<br>(高校生以上) | 70人<br>先着順 | 1回<br>400円 |
|                   | 土  | 9:30～11:00  | 3/14, 3/21                                                              |               |            |            |
|                   | 土  | 11:30～13:00 | 1/24, 1/31, 2/7, 2/14, 2/21, 2/28, 3/7                                  |               |            |            |
| 歩くエアロピクス          | 火  | 9:30～11:00  | 1/6, 1/20, 1/27, 2/3, 2/10, 2/17, 2/24, 3/3, 3/10, 3/17, 3/24           |               |            |            |
|                   | 木  | 19:30～21:00 | 1/8, 1/15, 1/22, 1/29, 2/5, 2/12, 2/19, 2/26, 3/5, 3/12, 3/19           |               |            |            |
| シェイプアップ<br>エアロピクス | 月  | 19:30～21:00 | 1/5, 1/12, 1/21, 1/26, 2/2, 2/9, 2/18(水), 2/23, 3/2, 3/9, 3/18(水), 3/23 |               |            |            |
|                   | 金  | 9:30～11:00  | 1/9, 1/16, 1/23, 1/30, 2/6, 2/11(水), 2/20, 2/27, 3/6, 3/13, 3/20        |               |            |            |
| 健康体操教室            | 水  | 13:30～15:00 | 1/7, 1/14, 1/21, 1/28, 2/4, 2/11, 2/18, 2/25, 3/4, 3/11, 3/18, 3/25     |               |            |            |



- らくらくエアロピクス → 初心者の方や気軽にエアロピクスを楽しみたい方向けの基本クラス
- 歩くエアロピクス → 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ピクスと筋力トレーニングを組み合わせた教室
- 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

ここだけの笑顔アイス!

**17**

seventeen ice

Glico

セブンティーンアイス



## 指導者講習会のお知らせ

スポーツ指導者講習会「スポーツ障害の発生と予防」

26年度のスポーツ指導者講習会は、それぞれのテーマについて専門講師をお招きし『コーチング』『スポーツ栄養』について講習を行っていただきました。新年1月には「スポーツ障害」をテーマに、講習会が開催されます。スポーツ指導者のみならず、保護者や自らスポーツを実践されている方もご参加いただけます。

この機会に講習にご参加いただき、安心・安全にスポーツ活動を充実させていただければ幸いです。

日 程：27年1月25日 10:00～12:00

会 場：秦野市 立図書館 視聴覚室

参加費：無料

## ふれあいスポーツデーのご案内

スポーツ振興財団では、昨年度より「ふれあいスポーツデー」を第一土曜日に開催しています。

総合体育館のメインアリーナやサブアリーナを無料開放し、多くのスポーツ種目を参加者の皆様に楽しんでいただける機会を提供しております。また昨年度より毎回100名を超える方々にご参加いただき会場はとても賑わっています。

会場では日ごろ体験する機会の少ない大きなトランポリン体験や小学生用のスポーツクライミングなどのお子様向け種目やPLAY+STAY（テニス）、卓球、スポーツ吹き矢やユニカールなどご家族で一緒に楽しめる種目も多数用意されています。

「ふれあいスポーツデー」は、今後も第一土曜日（開催しない月も有）に開催予定となっておりますが、体験種目はご指導いただく団体の予定によって変更となる場合がありますので、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7日 9時～12時 総合体育館メインアリーナ

3月7日 9時～12時 総合体育館メインアリーナ

〈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。



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>



# 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。

### スポーツドクター健康講話

**土曜午前** 日 時：3月21日 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 申込：3/2～(先着順)  
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

### ノルディックウォーキング体験

**水曜午前** 日 時：3月11日 9時30分～11時30分  
会 場：広畑ふれあいプラザ  
対 象：一般 定 員：10名  
参加費：500円 申込み：2/18～(先着順)  
内 容：専門のインストラクター指導の下、『ノルディックウォーキング』の基礎を体験

### ポールウォーキング体験

**水曜午前** 日 時：3月18日 9時30分～11時30分  
会 場：広畑ふれあいプラザ  
対 象：一般 定 員：10名  
参加費：500円 申込み：2/18～(先着順)  
備 考：専門のインストラクター指導の下、『ポールウォーキング』の基礎を体験

### 親子ピクス 3歳コース

**木曜午前** 日 時：1/29 2/5・12・19・26 3/5 9時50分～10時50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：2000円 申込み：1/7～1/14(抽選1/15)  
内 容：親子でリズム体操やボール遊びを楽しみます。

### 親子ピクス 4・5歳コース

**土曜午前** 日 時：1/31 2/7・14・21・28 3/7 10時00分～11時00分  
会 場：総合体育館  
対 象：4・5歳児とその保護者 定 員：15名  
参加費：2000円 申込：1/7～1/14(抽選1/15)  
内 容：親子でリズム体操やボール遊びを楽しみます。

### 骨盤体操教室

**金曜午後** 日 時：2/6・13・20・27 3/6・13 15時00分～16時30分  
会 場：中野健康センター  
対 象：一般 定 員：20名  
参加費：2400円 申込み：1/7～(先着順)  
内 容：骨盤周辺の筋力向上やスムーズな動作習得の体操。

### こども卓球教室

**木曜夕方** 日 時：2/5・12・19・26 3/5 17時30分～19時00分  
会 場：総合体育館  
対 象：小学生 定 員：30名  
参加費：2000円 申込み：1/8～1/14(抽選1/15)  
内 容：初開催！卓球を体験し、基礎を習得。

### こどもフラ&タヒチアンダンス体験

**月曜夕方** 日 時：2/23 3/2・9・23・30 17時30分～18時45分  
会 場：総合体育館  
対 象：小学生 定員30名(保護者の同伴参加可)  
参加費：2000円 申込み：2/4～2/10(抽選2/11)  
内 容：初開催！フラダンスを楽しみます。

### わくわくスポーツ交歓会(テニス)

**水曜** 日 時：3/4 ※予備日 3/11 9時30分～13時00分  
会 場：中央運動公園 テニスコート  
対 象：ダブルスのルールを理解している初級者ペア  
定 員：16ペア 参加費：500円  
申込み：2/4～2/18(先着順)  
内 容：初級者向けのテニス交流会



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。



## 秦野フットボールクラブ（女子フットサルチーム）

### ●随時体験募集！！

ボールを蹴ったことが無いという方でも大丈夫です。

コーチもしている経験豊富な先輩方が基礎からしっかり教えてくれます☆

もちろん経験者の方も大歓迎です☆

一緒に楽しくフットサルをやりましょう！

### ●アピールポイント

- ・2014年神奈川県女子フットサルリーグef1 第2位（10月現在）
- ・日々、努力をした成果を試合で発揮する事で、勝利により喜びを味わえます。
- ・決まった練習場所が有る為、充実したトレーニングが出来ます。
- ・練習試合も定期的に行い実際の試合形式での練習を行う事が出来ます。
- ・練習以外でも、BBQや食事会などイベント盛りだくさん！和気あいのチームです。
- ・旦那様、お子様、彼氏、お友達等も練習見学、BBQや食事会参加OKです☆

### ●対象年齢

- ・15歳～上限なし

### ●主な練習場所

- ・フットボールパーク秦野 秦野市羽根459番地（雨天時等により変更あり）

### ●練習日

- ・木曜日（20時～22時）・日曜日（19時～21時）
- ・土/日/祝日（月に1回～2回程度試合あり）

### ●部費

- ・月会費：3240円・その他スポーツ保険料、リーグ登録費

### ●体験入会・御問合せ

特定非営利活動法人 秦野フットボールクラブ TEL：75-4680



## 秦野本町スポーツ少年団（女子・バレーボール）

### ●チーム設立年と設立に至る経緯

昭和45年に本町及びその周辺地域の児童を中心にスポーツを通して青少年の育成を目標に設立。

### ●設立から現在に至るまでに苦労した思い出

平成20年頃よりバレーボールをする子供達が減少し、現在も部員確保に苦慮しております。

### ●チーム活動の楽しい、嬉しい、そんな1場面

子供達がお互いに教えあい、学びあいながら成長していく姿。

### ●チームの魅力

子供・保護者・指導者を含めたチームの全員が思いを共有し泣いたり笑ったりできる。

### ●クラブ詳細

活動日 土・日・祝日の休日

場 所 本町小学校体育館

時 間 AM8:15～PM17:00

代表者 田中 聡（団長）



Blend is Beautiful.



# 美姿勢プロデューサー【たのP】の 正しい姿勢講座！！

今回は肩がカッターい人の原因に迫ります。

田上貴之先生（たのP）のプロフィール

秦野市出身の32歳。2011年に秦野市で整体院を開業し、インターネット口コミで2年連続No.1を獲得し現在も継続中。秦野市で唯一『姿勢』を専門的にみれる整体師。



## 骨盤と肩（肩甲骨）の関係を知ろう！

前号では、骨盤をしっかり立たせた状態である「立腰（たてごし）」が体の健康にとって大切であるとお話しました。

その逆に骨盤が寝た状態を「寝腰（ねごし）」と言いますが、この立腰と寝腰は肩（肩甲骨）の健康にも大きく関わっています。

では皆さん！右の図のように腰を寝かして手を上げてみましょう！手が上がりづらくないですか？

これは、腰が寝ると肩（肩甲骨）が内巻トカゲ（笑）になるからなんですね！

また呼吸も確認してみましょう。呼吸が浅く酸素が入りにくくて息苦しいはずです！



## 骨盤を立ててみよう！！



では反対に、骨盤をしっかり立たせてから手を上げてみましょう。先ほどよりスムーズに手が上がりますよね！また呼吸もしてみましょう。寝腰の状態よりも深く呼吸ができて酸素がいっぱい入りますね！そうすると頭もスッキリしますね！

骨盤の状態だけでこれだけの違いがでるんです。簡単なイメージとして、骨盤が家の土台、肩（肩甲骨）が柱だと思って下さい。土台がしっかりしないと柱もグラグラになってしまいますね。

やはり健康な家（体）を作るには、骨盤（土台）をしっかり立てていくことが大切なんですね！

豆  
知  
識

よくある症状として肩こりや四十肩・五十肩といった肩の不調があります。そのほとんどが肩自体に原因があるのではなく、骨盤の「寝腰」に原因があります。悩まれている方は一度ご自身の姿勢を見直してみるといいですよ☆！

## 寄付金を募っています

本財団では、市民の方々が、スポーツに親しんでいただき、健康で潤いのある豊かな暮らしの実現と活力のある地域社会の形成に寄与することを目的として各種のスポーツ教室及び普及啓発事業を推進しております。

これらの事業を一層充実するために個人又は法人からの寄付金を募っています。よろしくお願いいたします。

〈寄付者〉

次の方から御寄付をいただき、ありがとうございました。

お寄せいただいた御寄付は、スポーツ振興等のために有効活用させていただきます。

H26. 10. 21 サンメディックス株式会社 様



# 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           |
|-----------------|---------------------------------------|--------------|
| 1月5日（月）         | 秦野やまびこカップ（秦野市バスケットボール協会）              | メインアリーナ      |
| 1月11日（日）        | 第43回新春秦野ダブルスオープン卓球大会（秦野市卓球協会）         | メインアリーナ      |
| 1月12日（月）        | 神奈川県高等学校バスケットボール新人大会（高校体育連盟）          | メインアリーナ      |
| 1月17日（土）        | 秦野市ミニバスケットボール大会なでしこカップ（秦野市バスケットボール協会） | メインアリーナ      |
| 1月18日（日）        | 神奈川県中学生バスケットボール新人大会（県中学校バスケットボールクラブ連） | メインアリーナ      |
| 1月22日（木）        | 第19回秦野市ママさんオープン大会（レクリエーション協会ママさん卓球部）  | メインアリーナ      |
| 1月22日（木）        | ひよこ・なかよし・のびのび交流会（コミュニティひよこ）           | 第2武道場        |
| 1月24日（土）        | フットサルリーグ（秦野市サッカー協会）                   | メインアリーナ      |
| 1月25日（日）        | 神奈川県高等学校バスケットボール新人大会（高校体育連盟）          | メインアリーナ      |
| 1月26日（月）        | 杉の木開卓球大会（杉の木開）                        | メインアリーナ      |
| 1月31日（土）        | 第18回秦野RGクラブ演技発表会 新体操（秦野RGクラブ）         | メインアリーナ      |
| 1月31日（土）        | フットサルリーグ（秦野市サッカー協会）                   | メインアリーナ      |
| 1月31日（土）        | 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秦野支部）      | サブアリーナ       |
| 2月1日（日）         | 協会杯（秦野市バスケットボール協会）                    | メインアリーナ      |
| 2月7日（土）・8日（日）   | 市長杯（秦野市バスケットボール協会）                    | メインアリーナ      |
| 2月7日（土）         | ふれあいスポーツデー（秦野市スポーツ振興財団）               | サブアリーナ       |
| 2月8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8日（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      |
| 2月8日（日）         | 協会杯（秦野市バスケットボール協会）                    | メインアリーナ      |
| 2月11日（水）        | 第47回秦野市市長杯卓球大会（秦野市卓球協会）               | メインアリーナ      |
| 2月11日（水）        | 子供柔道大会（秦野市柔道協会）                       | サブアリーナ・第2武道場 |
| 2月13日（金）        | 秦野市立幼稚園対抗親善バレーボール大会（市立幼稚園PTA連絡協議会）    | メインアリーナ      |
| 2月14日（土）        | 混合ダブルス大会（秦野市バドミントン協会）                 | メインアリーナ      |
| 2月15日（日）        | 菜の花カップ大会（家庭婦人バレーボール協会）                | メインアリーナ      |
| 2月15日（日）        | 協会杯（秦野市バスケットボール協会）                    | メインアリーナ      |
| 2月21日（土）        | ミニバスケットボール大会（秦野市バスケットボール協会）           | メインアリーナ      |
| 2月21日（土）        | 生涯スポーツ振興練習交流会（秦野市卓球協会）                | メインアリーナ      |
| 2月22日（日）        | 秦野市スポーツ少年団送別大会（スポーツ少年団バレーボール部）        | メインアリーナ      |
| 2月22日（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      |
| 2月22日（日）        | 協会杯（秦野市バスケットボール協会）                    | メインアリーナ      |
| 2月23日（月）        | 杉の木開卓球大会（杉の木開）                        | メインアリーナ      |
| 2月28日（土）        | 秦野市ミニバスケットボール大会・卒業生大会（秦野市バスケットボール協会）  | メインアリーナ      |
| 3月7日（土）         | 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      |
| 3月8日（日）         | 体操大会（とらい体操クラブ）                        | メインアリーナ      |
| 3月9日（月）         | バレーボール大学交流戦（東海大学バレーボール部）              | メインアリーナ      |
| 3月10日（火）        | 第3回秦野生涯スポーツ振興卓球大会（秦野市卓球協会）            | メインアリーナ      |
| 3月11日（水）～13日（金） | バレーボール大学交流戦（東海大学バレーボール部）              | メインアリーナ      |
| 3月14日（土）        | 秦野やまなみカップ（秦野市バスケットボール協会）              | メインアリーナ      |
| 3月14日（土）        | 生涯スポーツ振興練習交流会（秦野市卓球協会）                | メインアリーナ      |
| 3月15日（日）        | 秦野やまなみカップ（秦野市バスケットボール協会）              | メインアリーナ      |
| 3月15日（日）        | 協会杯（秦野市バスケットボール協会）                    | メインアリーナ      |
| 3月15日（日）        | 青少年剣道祭（秦野市剣道連盟）                       | サブアリーナ       |
| 3月21日（土）        | 秦野市スポーツ少年団夢カップ（秦野市スポーツ少年団バレーボール部）     | メインアリーナ      |
| 3月22日（日）        | 松本杯 ダブルス大会（秦野市バドミントン協会）               | メインアリーナ      |
| 3月22日（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      |
| 3月22日（日）        | 協会杯（秦野市バスケットボール協会）                    | メインアリーナ      |
| 3月23日（月）        | 杉の木開卓球大会（杉の木開）                        | メインアリーナ      |
| 3月26日（木）～28日（土） | 強化大会（秦野市バスケットボール協会）                   | メインアリーナ      |
| 3月29日（日）        | 春季大会（家庭婦人バレーボール協会）                    | メインアリーナ      |
| 3月29日（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      |
| 3月29日（日）        | 協会杯（秦野市バスケットボール協会）                    | メインアリーナ      |
| 3月29日（日）        | 剣道連盟支部大会&月例合同稽古会（秦野市剣道連盟）             | 第1武道場        |
| 3月30日（月）        | バレーボールフェスティバル（秦野市バレーボール協会）            | 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！