

Sports Life HADANO

第76号 発行日:平成28年3月15日 発行元:(公財)秦野市スポーツ振興財団 発行人:理事長 落 信久 発行部数:45,000部

今号の主な記事

- ◆横浜ベイスターズ秦野こどもデー
- ◆スポーツドクター健康講話募集
- ◆キラリ輝く はだのっ子
- ◆教室、イベント、講習会開催報告
- ◆春から始まるスポーツ教室予定
- ◆スポーツカレンダーはだの

横浜DeNAベイスターズ2016秦野市こどもデー 全14試合 合計800名様を横浜スタジアム内野指定席へご招待

受付期間:平成28年3月22日(火) 23時59分まで

小・中学生とその保護者(同伴者)のペア1組2名様で下記日程から1試合ご観戦いただけます。2015年度小中学校卒業生も申込み可。

今年のこどもデー対象試合は14試合!!

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ① 3月30日(水) vs 巨人 18時 | ⑧ 4月20日(水) vs 広島 18時 |
| ② 3月31日(木) vs 巨人 18時 | ⑨ 4月26日(火) vs 中日 18時 |
| ③ 4月1日(金) vs 阪神 18時 | ⑩ 4月27日(水) vs 中日 18時 |
| ④ 4月8日(金) vs ヤクルト 18時 | ⑪ 4月28日(木) vs 中日 18時 |
| ⑤ 4月9日(土) vs ヤクルト 14時 | ⑫ 5月10日(火) vs 中日 18時 |
| ⑥ 4月10日(日) vs ヤクルト 13時 | ⑬ 5月11日(水) vs 中日 18時 |
| ⑦ 4月19日(火) vs 広島 18時 | ⑭ 5月12日(木) vs 中日 18時 |



横浜スタジアムでプロ野球の臨場感を体験しよう!

申込方法

下記URLにアクセスし、専用の応募フォームよりお申し込みください。

https://dena.baystars.co.jp/cdi/child_day/child_day_requests/form

- ① 観戦希望日、必要事項を入力し送信します。
 - ② 応募締切後3~4日中に当選メールが届きます。
 - ③ こどもデー招待引換窓口で当選メールをご提示の上チケットとお引換ください。
- ※ドメイン指定受信を設定されている場合、「@dena-baystars.jp」からのドメインを受信許可にしてお申し込みください。
- 3人以上で観戦希望の場合
3人目からは、特別優待価格¥2,000(大人、子ども共通)で並びの席を追加購入できます。追加購入は、当日の受付で枚数変更が可能です。ご友人と並び席で観戦する場合、一緒にチケットの引換えをしてください。並び席での観戦ができます。

スポーツドクター健康講話参加者募集

秦野・伊勢原医師会の協力を得て、スポーツドクターによる健康講話(参加無料・定員50名)を開催します。

加齢による筋力低下は寝たきりを引き起こすこともあり、将来的には要介護状態を生み出す原因のひとつになると言われています。いつまでも元気な身体を保つために必要な運動療法について学んでみませんか?



- テーマ 要介護にならないための運動療法
- 講師 秦野赤十字病院 循環器部長 澤田玲民 先生
- 日程 3月26日(土) 午前9時30分~11時
- 場所 秦野市図書館2階 視聴覚室
- 定員 50名 ※3月1日から先着順にて受付中です。
- 主催 (公財) 秦野市スポーツ振興財団
- 備考 申込みは、電話0463-84-3376へ

はじめての一步 当日受付型スポーツ教室

スポーツを始めたいけど何をすればよいかわからない。エアロビクスが自分にあうか一度体験したい。そんな時は総合体育館で開催している当日受付型スポーツ教室(1回400円)に参加してみませんか? 20~80歳代という幅広い方々にご好評を得ています。種目は、健康体操、リフレッシュヨガ、タイ式ヨガ、ボクシングエアロ、はじめてエアロビクス、エアロビクス(初級・初中級・中級)などを取り揃えています。

ご都合にあわせて、いつでも気軽にご参加いただける内容です。百聞は一見にしかず! ぜひ一度ご参加ください。教室の日程は、本紙3ページの教室日程表をご覧ください。

ふれあいスポーツデー新企画

「初心者テニスクリニック&ゲーム交歓会」

ふれあいスポーツデーは、秦野市スポーツ振興財団が主催し、総合体育館、中央運動公園庭球場を無料開放し、さまざまなスポーツ種目を気軽にお楽しみいただくというイベントです。平成28年度からの新企画として、庭球場(オムニコート4面)にて、秦野市テニス協会所属指導員の皆様のご協力により「初心者テニスクリニック&ゲーム交歓会」を開催する準備をすすめています。

「初心者テニスクリニック」は、当日受付で午前9時~9時50分、10時~10時50分、11時~11時50分の3部構成で、各回とも定員12名(予定)での開催予定です。

「ゲーム交歓会」は、当日お集まりいただいた方とペアを組んでいただき、ダブルスの試合形式で、テニスを通じた交流を楽しんでいただくための企画です。ゲーム交歓会の定員は10組20名。お一人での参加も可能です。

詳しくは、秦野市スポーツ振興財団(電話0463-84-3376)までお問合せください。

【ふれあいスポーツデー開催予定】

- 4月2日(土) 午前9時~12時 総合体育館、庭球場
- 6月4日(土) 午前9時~12時 総合体育館、庭球場
- 8月6日(土) 午前9時~12時 総合体育館、庭球場

※室内用シューズをお忘れなくご参加ください。

体験種目は、トランポリン、ユニカール、卓球、室内テニス、バドミントン、てのひらけっと、インディアカ、ミニボウリング、ノルディック&ポールウォーキング体験、ラダーゲッター、輪投げ、無料フィットネス体験、初心者テニスクリニックなどです。



J:COM

J:COMチャンネル

(地デジ11ch)で生放送!

※J:COMチャンネルは、J:COM TVご加入者さま。J:COM対応済みの建物にお住まいの方ならどなたでも無料でご覧いただけるチャンネルです。※テレビのチャンネル設定(再スキャン)が必要な場合があります。※放送予定は予告なく変更になる場合があります。

0120-999-000 AM9:00~PM9:00 [年中無休]

地元情報満載!

「デイリーニュース」

(月)~(金) 夜6:00~ **デイリーニュース**

地元の気になる出来事をご紹介する地元目線のニュース番組。行政や防災・防災の取り組み、イベント開催予定など、地域の話題をお届けします。生活に役立つ情報がきっと見つかる!

※2015年7月末現在(一部除く)。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。※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みます。

FOR ALL SPORTS OF JAPAN

ビッグ

本紙はスポーツ振興くじ助成を受けて発行しています。

Free Paper

ご自由にお持ち帰りください

第8回はだのっ子駅伝交流会を報告

みんなで繋いだ
はだのっ子のタスキ

2月20日(土)中央運動公園陸上競技場で「はだのっ子駅伝交流会」が開催されました。選手たちは中栄信用金庫様からご寄贈いただいたゼッケンを胸につけ櫛をつなぎました。(株)不二家秦野工場様からは、今年も参加者全員に参加賞のご協賛をいただきました。また、レース後には、はだの野菜ソムリエ倶楽部の皆さん手づくりの暖かい豚汁サービスもあり、小雨に見舞われる場面もありましたが、早春の息吹が感じられるダランドの中で「はだのっ子」たちの笑顔と笑い声があふれていました。

参加チームは男子10チーム、女子1チームで、駅伝の部は午前9時50分に一斉スタート。惜しくも駅伝メンバーとして走れなかったエントリー者は、ロードレースの部に参加し、エントリーした全員が気持ちよく走ることができました。

「駅伝の部」及び「ロードレースの部」において、1位から3位に入賞された皆様にはそれぞれ男女別に賞状と記念のメダルが授与されました。



駅伝の部スタート風景



優勝チーム 秦野ドリームス



上手にタスキと絆をリレー



はだの野菜ソムリエ倶楽部の皆さんによる豚汁のサービス

キラリ輝く★はだのっ子!

★スポーツ探検隊 PLUS (スポーツ鬼ごっこ)★

走りに力強さが無い、ボールを上手く投げられない等、子どもの体力低下に関する話題は珍しくなくなりました。代表の飯田琢郎さん(鶴巻在住)は、幼児期からの多様な運動体験やスポーツ活動に必要なトレーニングが「はだのっ子」にも不足していると感じ、将来は秦野市から日本を代表するようなアスリートを誕生させたいという想いを描き「スポーツ探検隊 PLUS」の活動をスタートさせました。フィジカルトレーニングとスポーツ鬼ごっこを中心に活動しており「脚を速く」「巧みな動作を養う」「コミュニケーション力」等の運動能力を身に付けることを目標として、毎週「はだのっ子」たちは元気に楽しみながらトレーニングに励んでいます。

去年は、スポーツ鬼ごっこ全国大会に、神奈川県代表として出場するなど「はだのっ子」の活躍は着実に全国を視野に入れたものになっています。がんばれ探検隊の「はだのっ子」!!

スポーツ探検隊 PLUSの活動日は、水曜日又は金曜日の17時30分~19時30分。活動場所は、秦野市総合体育館で随時体験可能です。探検隊の活動に関する問い合わせは、代表の飯田さんまでメールでご連絡ください。(e-mail: fikasports@gmail.com)

募集

本紙ではキラリ輝く「はだのっ子」を応援していきます。掲載を希望される方、推薦したい方は、秦野市スポーツ振興財団(電話 0463-84-3376) スポーツライフはだの発行担当までご連絡をお待ちしています。



人気のスポーツ鬼ごっこ



探検隊のはだのっ子の皆さん

選手をやる気にさせるコーチング講習会 (1月25日(月) 19時30分~) が開催されました!

東海大学体育学部教授・男子バスケットボール部監督の陸川章氏をお迎えし、スポーツ指導者講習会が総合体育館で開催されました。

参加者は市内外から少年スポーツ指導者や保護者、学校教員など約40名が集まりました。

陸川教授は「選手は機械じゃない人間です。失敗した過去を責めるのではなく、現在そして将来を考えることが必要です。チームづくりに大切なことは、指導者と選手のコミュニケーションです」と指導について熱く語ってくださいました。



スポーツ指導者講習会



トレーニングと食事5W1H講習会 (2月13日(土) 10時00分~) が開催されました!

湘南ベルマーレスポーツクラブフィットネス&コンディショニング部門GMの竹江司氏をお迎えし、トレーニングと食事5W1H講習会が総合体育館で開催されました。

参加者は30名で指導者だけでなくスポーツ活動と栄養管理の課題に興味ある方の参加も多くありました。

竹江GMからは、「エナジードリンクを摂取してのトレーニングは心拍数増や血圧の上昇を引き起こすため注意してもらいたい」とご指導いただきました。また、最新のトレーニング法として「筋膜トレーニング」についても、実践を交えてご紹介いただきました。



はじめての教室企画報告初心者ボウリング教室を開講!!

秦野駅前の西武ボウル様にご協力いただき、プロから学ぶ初心者ボウリング教室を2月5日(金)から3月26日(土)まで全8回コースで開催しました。受講者は47歳から70歳代までの21名。ボウリングブームだった青春時代を思い起こしつつ、基礎から学びなおすことができたため、笑顔あふれる楽しい教室になりました。

ご好評いただきましたので、平成28年度もボウリング教室を開催したいと考えており、現在準備中です。



菅原晃一プロからボウリングの基礎を学びました。

プロに教わり、投球フォームもバッチリ!

もっと楽しく、美味しく。

果汁がアップしました。

ヤクルトスタッフ 募集中!

☎0120-55-8960

小田原ヤクルト販売株式会社

ここだけの笑顔アイス!

17 seventeen ice

グlico セブンティーンアイス

少しの工夫と時間で「持久力」「柔軟性」「筋力」を高めましょう!

3033運動

神奈川県では、市民のみなさんが、運動やスポーツに楽しみ、健康で明るく豊かな生活を送っていただくために、1日30分・週3回・3ヶ月間継続して運動やスポーツを行う「3033運動」を推進しています。

1日30分 気晴しからだを動かしましょう。10分程度の運動を含めて30分でも結構です。	週3回 運動しましょう。運動の楽しみが維持できる目安です。	3ヶ月間 続けてみましょう。運動習慣が身につく、体が強くなるなど、運動の効果が現れます。
--	----------------------------------	---

■3033運動についての詳細はこちら
(県立体育センター)TEL.0469-61-6611 (スポーツ情報)

春から始まるスポーツ教室予定 School Information

秦野市スポーツ振興財団ホームページ (www.hadano-sports.com) にも予定を掲載しています。

当日受付型スポーツ教室のご案内 (1回 400円)

当日受付型スポーツ教室では、都合の良い日、時間に身体を動かしたい高校生以上の方であれば、どなたでも気軽にご参加いただける多様なプログラムを用意して、皆様の参加をお待ちしています。初めての方でも、気軽に参加が出来るプログラム内容になっているのが特徴で、身体を動かしたいとお思いの方は、ぜひ総合体育館へ足をお運びください。

受付方法

1. 総合体育館受付横の自販機でチケット (1回400円) を購入
チケットは、プログラム開始1時間前から販売が開始されます。
2. 会場入口でスタッフにチケットをお渡しください。
プログラム開始15分前から会場へ入室ができます。
3. 1回80分のプログラムをお楽しみください。
水分補給飲料、タオル、シューズ (ヨガ除く) はご持参ください。

教室名	曜日	時間	日 程
はじめて エアロビクス	月	9:30~10:50	3/21・28、4/4・11・25、5/2・9・23・30
	土	9:30~10:50 11:30~12:50	4/9・16・23・30、5/7 3/19・26、5/14・21・28
エアロビクス 初級	火	9:30~10:50	3/15・29、4/5・12・19・26、5/3・10・17・24・31
	木	19:30~20:50	3/17・24、4/7・14・21・28、5/12・19・26
エアロビクス 初中級	水	19:30~20:50	3/23、4/20、5/18
	金	9:30~10:50 19:30~20:50	3/18・25、4/8・15・22・29、5/6・13・20・27 3/18、4/8、5/6
エアロビクス中級	土	11:30~12:50	4/9・16・23・30、5/7
ホリデー フィットネス	月~水・金	13:30~14:50	3/21(月)、4/29(金)、5/3(火)、5/4(水)
	木	9:30~10:50	5/5
ボクシングエアロ	火	13:30~14:50	3/15・29、4/5・12・19・26、5/10・17・24・31
リフレッシュ・ヨガ	月	19:30~20:50	3/21・28、4/4・11・25、5/2・9・23・30
タイ式ヨガ	水	9:15~10:35	3/16・23・30、4/6・13・20・27、5/4・11・18・25
健康体操教室	木	13:30~14:50	3/17・24、4/7・14・21・28、5/5・12・19・26



タイ式ヨガ教室



ボクシングエアロ教室

事前受付型スポーツ教室のご案内

受付期間を確認してお申込みください。
定員に満たない場合は、延長受付します。

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](#)

教室名 親子ピクス教室 (4・5歳コース)

日 時 5/11・18・25、6/1・8・15
水曜日 全8回 15:30~16:30
対 象 4・5歳児と保護者ペア 15組
参加費 2,500円
内 容 簡単な体操を親子で一緒に楽しめます。
備 考 受付期間 4/6~12 抽選日 4/13

教室名 親子ピクス教室 (3歳コース)

日 時 5/14・21・28、6/11・18・25
土曜日 全8回 9:50~10:50
対 象 3歳児と保護者ペア 15組
参加費 2,500円
内 容 簡単な体操を親子で一緒に楽しめます。
備 考 受付期間 4/6~12 抽選日 4/13

教室名 こどもテニス (PLAY+STAY) 教室

日 時 5/17・24・31、6/7・14・21・28、7/5
火曜日 全8回 17:30~18:30
対 象 小学1~4年生 30名
参加費 3,500円
内 容 低反発ボールを用いた室内テニスです。
備 考 受付期間 4/20~26 抽選日 4/27

教室名 障がい児・者親子スポーツ教室

日 時 5/13、6/10、7/8、8/5、9/9、10/14、
11/11、12/9、1/13、2/10、3/10
金曜日 全11回 19:00~20:30
対 象 障がい児(小4以上)・者と保護者 15組
参加費 1,000円(途中月からの参加も同額)
備 考 受付期間 4/6~定員まで先着順

教室名 ファミリースイミング教室

日 時 5/15・22・29、6/5・12・19・26、7/3
日曜日 全8回 16:50~17:50
対 象 3歳以上の未就学児と保護者ペア 35組
参加費 5,000円
内 容 楽しみながら泳ぎの基礎を学びます。
備 考 受付期間 4/19~25 抽選日 4/26

教室名 アクアフィットネス教室 会 おおね公園

日 時 5/20・27、6/3・10・17・24、7/1・8
金曜日 全8回 19:30~20:30
対 象 高校生以上 50名
参加費 4,500円
内 容 夜間に行う水中エアロビクス運動教室
備 考 受付期間 4/19~25 抽選日 4/26

教室名 こども体操教室

日 時 5/28、6/4・11・18・25、7/2・9・16
土曜日 全8回 15:00~17:00
対 象 年長~小学2年生 30名
参加費 4,500円
内 容 マット・跳び箱・鉄棒の基礎を習得します。
備 考 受付期間 4/21~27 抽選日 4/28

教室名 キッズスイミング教室 会 おおね公園

日 時 5/31、6/7・14・21・28、7/5・12・26
火曜日 全8回 16:50~17:50
対 象 小学1~6年生 36名
参加費 4,800円
内 容 楽しみながら泳ぎの基礎を学びます。
備 考 受付期間 5/6~12 抽選日 5/13

教室名 アクアビクス教室 会 おおね公園

日 時 6/1・8・15・22・29、7/6・13・20
水曜日 全8回 10:50~11:50
対 象 高校生以上 50名
参加費 4,500円
内 容 水中で行うエアロビクス運動
備 考 受付期間 5/6~12 抽選日 5/13

教室名 中級スイミング教室 会 おおね公園

日 時 6/2・9・16・23・30、7/7・14・21
木曜日 全8回 10:50~11:50
対 象 高校生以上 30名
参加費 4,800円
内 容 4泳法の取得を目指して基礎を学びます。
備 考 受付期間 5/6~12 抽選日 5/13

教室名 アクアグロブ教室 会 おおね公園

日 時 6/2・9・16・23・30、7/7・14・21
木曜日 全8回 13:50~14:50
対 象 高校生以上 50名
参加費 4,500円
内 容 水中用グローブを付けてエアロビクス運動
備 考 受付期間 5/6~12 抽選日 5/13

教室名 初級スイミング教室 会 おおね公園

日 時 6/3・10・17・24、7/1・8・15・22
金曜日 全8回 10:50~11:50
対 象 高校生以上 30名
参加費 4,800円
内 容 4泳法の取得を目指して基礎を学びます。
備 考 受付期間 5/6~12 抽選日 5/13

お申し込み 第3月曜除く 8:30~17:15 ★先着順で受け付ける教室と、定員を超える応募があった場合に抽選となる教室があります。
電 話 0463-84-3376 ★会場名の記載が無い教室は、総合体育館(秦野市平沢101-1)が会場です。

スポーツ教室と傷害保険

秦野市スポーツ振興財団主催のスポーツ教室は、参加費の中に傷害保険料が含まれています。教室参加中にお怪我をされて医療機関で受診された場合、治療終了後に1日あたり定額2,000円の保険料が保険会社から支払われる契約内容となっています。

教室参加中にお怪我をされた場合は、担当指導員または事務局スタッフまでお申し出ください。

ご自身の身体の調子にあわせて無理せず楽しく受講するよう心がけましょう!



