

今号の主な記事

- ◆はだのチャレンジデー 2017の報告
- ◆キラリ輝くはだのっ子・スポーツシニア
- ◆生涯スポーツコラム(スポーツ科学の基礎)
- ◆第62回市民体育祭各地区の報告
- ◆はだのスポーツ掲示板
- ◆スポーツ教室の開催予定



秦野市 初挑戦し、僅差で勝利!

秦野市 vs 山口県宇部市

市民の皆様、ご参加ありがとうございました!
当日の様子は本紙2ページをご覧ください。

15分以上の運動・スポーツ活動の参加率を競い合う世界イベント

来年のチャレンジデーに向けて、運動・スポーツを継続しましょう!

～無理せず気軽に始められるスポーツ教室・イベントのご紹介～

1 無料スポーツ体験イベント「ふれあいスポーツデー」

～入退場自由・総合体育館・カルチャーパーク庭球場で家族サービス・仲間との交流を!～

開催日：7月1日(土)・8月5日(土)・9月2日(土) 時間：9時～12時(テニス受付は8時30分～)
会場：カルチャーパーク 総合体育館メインアリーナ及び庭球場(テニス初級者クリニック・交歓会)

無料スポーツ体験コーナー

※参加される方は、室内用シューズをご持参ください。

【総合体育館で体験できる種目】

※開催日によって体験種目は異なります。

- ・トランポリン ・スポーツ吹矢 ・ユニカール ・ラダーゲッター
- ・室内テニス ・バドミントン ・てのひらけっと ・卓球 ・輪投げ
- ・バスケットボール(フリースロー) ・ミニボウリング ・スカットボール
- ・ボールウォーキング ・ノルディックウォーキング ・釣りゲーム など

【無料フィットネス体験コーナー】

※開催日によって体験種目は異なります。

ヨガ、エアロビクス、太極拳、ベリーダンスなどの無料体験イベントを同時開催します。体験種目は、スポーツ協会ホームページでご確認ください。



テニス初級者クリニック・交歓会

【カルチャーパーク庭球場で体験できる種目】

※雨天時は中止します。

【初級者クリニック(先着定員制)】

※7月はありません。

テニス初心者、久しぶりにテニスラケットを握る方などに向けた無料クリニックです。市テニス協会所属コーチから指導を受けられます。(お客様の参加も可)



クリニックは2部制で各回定員20名です。
第1回 9時00分～10時20分
第2回 10時30分～11時50分
受付は当日、8時30分から開始します。

※ラケットの無料レンタル有

【テニス交歓会(先着定員制)】

当日集まった仲間とペアを組み、ダブルス形式の交歓会をお楽しみいただけます。
定員は20名(先着受付順)9時開始
受付は当日、8時30分から開始します。



2 夏休み子どもスポーツ教室 ～暑さに負けるな!はだのっ子!元気にスポーツを楽しもう!～

・第1弾:ミニバスケットボール! ・第2弾:卓球教室! ・第3弾:スポーツクライミング! ・第4弾:陸上教室!

秦野市スポーツ協会では、夏休み期間中に小学生を対象に3つのスポーツ教室を開催します。

運動・スポーツは成長期に不可欠なものです。神経系が発達する小学生の時期にさまざまなスポーツに挑戦してみませんか?

運動が得意でない子、新しいスポーツに挑戦したい子、この機会に自分に合うスポーツを見つけて、新しい仲間と夏休みの思い出を作ろう!



ミニバスケットボール

秦野市女子バスケットボールチーム VamoS(ヴァモス)の選手達が、ドリブル、パス、シュートなどの基礎やコツを伝授します! また、ゲームを通してバスケットボールの楽しさを体感してみよう!



卓球

初めての子どもでも安心。秦野市卓球協会の指導員がラケットの握り方、ボールの打ち方を丁寧に指導してくれます! 一瞬でまるまる緊迫感。小手先の技や大技の差、迫力のある打ち合いを皆も体感してみよう!



スポーツクライミング

2020年東京オリンピック種目として決定したスポーツクライミングが秦野で体験できます! 専門の指導員が登り方をレクチャーします。未来のオリンピック目指して、高さ15mの壁に挑戦してみよう!



陸上競技

陸上競技はスポーツの三大要素(走る・投げる・跳ぶ)の基礎を一つひとつの種目を通して体験することができます! 秋の運動会シーズンに向けて速く走るコツも学べるかも!?

詳しくは、本紙7ページの「スポーツ協会が主催する教室予定」をご覧ください。

もっと、あなたに響くこと。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ご自宅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。

地元情報満載! デイリーニュース
(月)～(金) 18:00～

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。行政や防犯・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!

地元情報満載! デイリーニュース

スポーツくじ



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!



0120-999-000 AM9:00～PM6:00
[年中無休]
発着番を非通知にしている場合は、0120の前に186をつけてお



平成29年5月31日(水)
チャレンジデー2017
 秦野市 初参加・初勝利!
 ありがとうございました!



スカットボールにチャレンジ



ボクシングエアロビクスにチャレンジ



総合体育館メインアリーナでタイ式ヨガを体験



親子でテニスにチャレンジ

結果、勝敗よりも…お互いの市の健闘を讃えあいましょう!

WIN!

LOSE!

神奈川県		VS	山口県	
秦野市 秦野市			宇部市 うべし	
実施回数	初実施	実施回数	3回目	
人口	166,453人	人口	168,089人	
参加者	79,108人	参加者	76,605人	
参加率	47.5%	参加率	45.6%	

10万人の参加を目指した、宇部市・宇部市スポーツコミッションさんの熱い取組みに触発され、初参加の私たちも頑張ることができました! チャレンジデーはノーサイド! 共に競い合った山口県宇部市にエールを送りましょう!



スポーツ吹矢にチャレンジ



リオデジャネイロオリンピック(平泳ぎ200M)金メダリスト
 金藤理絵選手・加藤健志コーチにもご参加いただきました!



ノルディックウォーキングにチャレンジ

※紙面・印刷スケジュールの関係で一部のチャレンジデー速報写真を掲載させていただきました。市内では他にも様々な運動・スポーツの取組みが行われました。

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



毎年5月 最終水曜日 開催
 次回は、平成30年5月30日(水)

キラリ輝く★ はだのっ子！

～外国人講師から学ぶテコンドー教室のはだのっ子たち～

2014年からカルチャーパーク総合体育館で活動を始めたクラブ「テコンドーはだの」には現在、5歳児から40歳代までの13名が登録しています。



テコンドーは日本の空手を参考に、韓国で発祥しオリンピック種目にもなった国際的な武道種目で、韓国の国技にもなっています。

上部団体には、世界テコンドー連盟 (WTF) と国際テコンドー連盟 (ITF) の2団体があり、

WTFはオリンピックや世界選手権大会等を運営し、ITFはテコンドーの発展と促進を目的とした組織です。競技内容もWTFが手わざを禁止し蹴り技だけなのに対し、ITFは手わざ、蹴り技ともに認められているという相違点があります。



講師のリバデネイラ・アンドレスさんは、コロンビア出身で約28年の競技経験があり、北米での10年以上の指導歴もあるテコンドーインストラクターです。教室は国際的な雰囲気の中で行われ、英語やスペイン語、韓国語など様々な外国語が飛び交い、はだのっ子たちの国際感覚も自然と養われていくという特徴があります。世界206ヶ国に普及し、競技人口は7000万人を数えるというテコンドー。テコンドーの5つの精神「礼儀・廉恥・忍耐・克己・百折不屈」を外国人インストラクターと一緒に学ぶ「はだのっ子」の今後の活躍が期待されています。

はだのっ子の皆さん!一緒にテコンドーを始めてみませんか!

テコンドー はだの 活動概要

活動日：毎週土曜日 17時30分～19時30分
場 所：秦野市カルチャーパーク総合体育館 第二武道場
メール：tkdh-itf@outlook.com
電 話：080-3006-3772 Facebook：テコンドーはだの
※是非一度見学、体験にきてテコンドーの魅力に触れてみてください。

えがお輝く★ はだのスポーツシニア!

～スポーツ教室への参加がキッカケで運動継続を楽しむシニア～

プロから学ぶ初心者ボウリング教室 (平成29年1月から3月開講) に参加したメンバーは、全8回の教室終了後も習得した技術により一層の輝きをかけるため、毎週火曜日に西武ボウル (秦野駅前) が主催する初心者リーグに出場し、週一回親交を深めています。



ボウリングは家族や仲間とレクリエーションとして楽しむ方も多いかと思いますが、ボウリング1ゲームで消費する運動量は、約50^{kcal}。カロリーと言われていて、3ゲーム投げると約80分間のウォーキングを行ったのと同じ消費カロリーになるそうです。



リーグの前後に行われる練習ボールでは、菅原プロと松本プロから適切なアドバイスをいただけるため、更なるスキルアップに向けて参加者は皆、楽しみながらも真剣にボウリングに向き合い続けています。



主婦の高田さんは「毎週楽しそうにボウリングに出かけるので主人からうらやましがられている」、市外からの参加者は「秦野市には運動をはじめるキッカケづくりとなるスポーツ教室がたくさんあって魅力的な市ですね」と話してくれました。

ボウリングは生涯スポーツとして、高齢になってからも気軽に楽しみながら実践できる運動・スポーツです。

皆さんも運動・スポーツとして、ボウリングを始めてみませんか!

活動概要

開催日時：毎週火曜日 19時～21時 (練習+3ゲーム+練習)
開催場所：西武ボウル (秦野市今川町1-7)

初心者 ボウリング 教室

初心者リーグへの参加希望等は西武ボウル (電話80-0708) へ
今年度は10月31日 (火) から全8回 (19時～) で開講予定です。
詳細につきましては、本紙次号 (第82号) や秦野市スポーツ協会HP等でお知らせいたします。



生涯スポーツコラム (スポーツ科学の基礎を学ぼう)

3033 (サンマルサンサン) 運動で健康長寿! ～くらしに運動・スポーツの習慣を～

県立体育センター生涯スポーツ課スポーツ推進班

3033運動をご存知でしょうか。3033運動とは、県民の皆さんが一人でも多くスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を営んでいただくために、1日30分、週3回、3ヶ月間継続して運動やスポーツを行っていただく神奈川県取組です。

県内では、週3回以上スポーツを実施している方は増加していますが、全く行わない方も増えていることから、二極化の傾向が表れています。運動やスポーツをしなかった理由として、「仕事が忙しくて時間がないから」「機会がなかったから」という方が多くみられました。そのような方におすすめなのが、日常生活の中に運動やスポーツを取り入れることです。無理なく、気軽に始められる3つの運動を提案します。

これらの中から、ご自身の体力などに合わせて、できそうなことから実践してみましよう。

提案1 イキイキ!! 大また歩き



大また歩きであなたのからだ
がヨミガエル!

手軽にできる運動といえば「ウォーキング」です。この「ウォーキング」の歩き方を下半身の筋力アップやカラダの引き締め効果が期待できる「大また歩き」にしてみませんか。ポイントは、普通に歩いているときの歩幅に「こぶし一個分の長さ」を上乗せするイメージで歩いてみてください。何度か繰り返しているうちに、きっと気持ちよくリズムカルに歩けるあなたの歩幅が発見できるでしょう。

提案2 スッキリ!! スキマストレッチ



スキマ時間のストレッチであなたのからだ
がミチガエル!

3033スキマストレッチには、始業編、昼休み編、終業編、おはよう編、おやすみ編の5つがあります。

今回は、昼休み編の椅子に座って行う首筋のストレッチを紹介いたします。

椅子に座って腰をまっすぐに伸ばし、両腕を横に降ろします。左手で椅子を握り、右手を添えながら首をゆっくり右に傾けます。反対側も行います。ストレッチはいつでもどこでもできます。ちょっとしたスキマ時間に、短時間でも毎日行う習慣をつけることが大切です。それぞれの動作は、20秒程度行うのが効果的です。



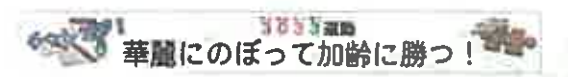
提案3 チャレンジ!! 階段のほり



階段のほりであなたのからだ
がワカガエル!

体育センターでは、エレベーターの代わりに階段を積極的に使い、日常生活の運動効果を高めることを目的とした、「3033階段ステッカー」を作製しました。ステッカーには階段のほりが楽しくなるような標語が書かれています。神奈川県庁舎や秦野市総合体育館の階段にも貼ってあります。ぜひ見つけてみてください。

(例：華麗にのぼって加齢に勝つ!)



3033運動は、楽しく、マイペースに行い、運動効果をすぐに求めず、体調の悪いときは休みましよう。また、仲間を見つけ、励まし合い、運動した記録をつけてみることもお勧めです。詳しくは、3033運動ホームページを御覧ください。

3033 運動

検索

湘南ベルマーレ 秦野市民デー

ことしは 7月29日 (土) です

会場は SHONAN BMW スタジアム 平塚
市民デー価格のチケットは当日販売はありません。



◆「市民デーチケット」特別価格
◇ホーム自由席 (7G・6Gバック)
大人:1,600円 小中高:500円
◇メイン自由席
大人:1,900円 小中高:600円

詳細は湘南ベルマーレホームページにてご確認ください。
(http://www.bellmare.co.jp/)



体育・スポーツで「日本」の未来を変えていく!

東海大学 体育学部

東海大学

ホームページ

http://www.u-tokai.ac.jp



体育学科

体育・スポーツ科学を基礎から修得した教師・指導者・研究者を育てる



競技スポーツ学科

スポーツ界をリードするトップアスリート・コーチ・トレーナーを養成



武道学科

武道を通じて生き方の本質を学び豊かな人間性を養う



生涯スポーツ学科

健康とスポーツ科学の基礎を踏まえ、高い人間関係能力を持った指導者を育てる



スポーツ・レジャーマネジメント学科

文化としての「スポーツ&レジャー」をマネジメントする思想・知識・技術を学ぶ

第62回 秦野市民体育祭 (5月21日 日) 地区別開催報告

～大根鶴巻地区・本町地区・南地区～

各地区体育協会からいただいた報告記事を掲載しています。

大根鶴巻地区大会

平成29年5月21日(日)、秦野市立おおね公園スポーツ広場で、大根鶴巻地区体育協会主催、秦野市・(公財)秦野市スポーツ協会・大根地区自治会連合会・鶴巻地区自治会連合会後援により、「第62回秦野市民体育祭大根鶴巻地区大会」を開催いたしました。

大根地区からは23自治会、鶴巻地区からは19自治会の参加があり、昨年度から新しい種目として「800m競走」と「デカバン競走」を加え、7地区対抗種目や大根・鶴巻地区対抗種目、数多くのオープン参加種目など子どもからお年寄りの方まで楽しんでもらえる各種競技を実施し、約3,200人の参加者で賑わいました。地元中学生ボランティアの協力もあり、大会をスムーズに運営することができました。

今年も昨年に引き続き「熊本地震・東日本大地震」の募金をお願いし、参加者の皆様から暖かい寄付をいただきました。感謝申し上げます。

また、昨年に引き続きコミュニティサービスパートナー J:COM様が取材に訪れ、後日今大会の様子が放映されました。



【大根鶴巻地区体育協会の活動について】

本協会は、昭和22年3月大根村体育協会として発足し、本年度は70周年となります。これを機に記念誌を発行すべく準備を進めています。本協会の事業内容は『広げようスポーツの輪、地域の輪』をスローガンの下、5月の「市民体育祭」、春と秋の球技大会、会長杯(ママさんバレー・バドミントン・ソフトボール)、自治会と共催の「納涼大会」、スポーツ振興事業としてグラウンドゴルフ教室、1月の秦野市駅伝競走大会参加、少年野球・少年サッカーの卒業記念大会、3月に広報誌「体協だより」の発行を行っています。



本町地区大会

第62回本町地区市民体育祭は、本町地区選出の市議会議員、各学校長、園長、自治会連合会(正副)会長出席のもと、22自治会約1,600名の参加を頂き盛大に開催することができました。

プログラムは、園児から大人までが楽しめるように構成しましたが、幼稚園、こども園児のダンスには、両親、祖父母の方が写真撮影に一生懸命でした。

競技では、自治会対抗5種目を入れて競っています。特に子供会リレー、年齢別リレーでは、トラックの周りが応援の人で一杯になるほどでした。

本町地区では昭和52年頃より町内の商店、企業にスポンサーとして協力いただくと共に、本町自治連合会のバックアップのおかげで、市民体育祭を盛大に行うことができました。

※結果 総合優勝 入船自治会、2位 中曾屋自治会、3位 桜町自治会



【本町地区体育協会の活動について】

平成29年度、本町地区体育協会では以下の事業を予定しています。

1. ママさんバレーボール大会、4月15日(土)メインアリーナで行いました。結果は、Aブロック桜町自治会、Bブロック山谷自治会、Cブロック御門自治会が優勝しました。
2. ソフトボール大会6月18日(土)(予備日25日(日))なてしこ広場で開催しました。
3. グラウンドゴルフ大会10月28日(土)なてしこ広場で開催予定。

上記3大会を自治会対抗種目として行います。その他、本町地区ふれあい祭り10月9日(月・祝)、ニューイヤーウォークin弘法山1月1日(月・祝)、秦野市駅伝競走大会1月21日(日)が予定されています。我もと思われる方ぜひ参加して下さい。

南地区大会

【市民体育祭南地区大会開催報告】

第62回市民体育祭南地区大会は、市長をお迎えして、昨年と同様の19自治会参加のもと南小学校において盛大に開催されました。

当日は、夏日の暑い中の開催ではありましたが、大きな怪我もなく無事終了しましたことは自治会と競技役員の皆様や関係団体等のお蔭と感謝しております。



競技では、昨年から実施した給水者リレーのペットボトルに入れる水に浴用剤を入れて色を付けたことから、勝敗が分かりやすいと好評でありました。また、ジャンボ〇×クイズに替えて、じゃんけん大会を実施したところ、老若男女の多くの参加者がありました。さらには、得点種目を早めたことから、参加者の皆様を待たすことなく閉会式がスムーズにできたことも今大会の成果でもありました。

参加者の皆様には楽しい体験を近所で情報発信していただき、南地区体育協会は魅力ある大会に向けた努力をしながら、今後もより多くの方々の参加がしやすい楽しめる大会にしたいと思っています。



【南地区体育協会の活動について】

【今後の活動報告】

市民の健康増進と体力の維持・向上が図れるよう、関係団体と連携協力しながら、次の事業を実施してまいります。

6月の「バレーボール大会」、「卓球大会」、「健康体操」、8月の「納涼盆踊り大会」、10月の「ふれあいまつりでのペタンク大会」、11月の「ニュースポーツ教室」、「さわやかウォーキング」、12月の「南公民館まつりでの体力測定」、1月の「秦野市駅伝競走大会」に参加、その他(公財)秦野市スポーツ協会の事業に協力していきます。

フェアプレイ7カ条

1. 約束を守ろう
2. 感謝しよう
3. 全力をつくそう
4. 挑戦しよう
5. 仲間を信じよう
6. 思いやりを持とう
7. たのしもう

出典：(公財)日本体育協会

フェアプレイで
日本を元気に
あくしゅ、あいさつ、ありがとう

もっと楽しく、美味しく。

マスカット
新発売

果汁が
アップ
しました。

ヤクルトスタワップ
募集中!

0120-55-8960
小田原ヤクルト販売株式会社

第62回 秦野市民体育祭 (5月21日 日) 地区別開催報告

～東地区・西上地区・北地区～

各地区体育協会からいただいた報告記事を掲載しています。

東地区大会

東地区大会は快晴微風のもと“地域の輪、心をつないでみんなが笑顔”をスローガンに開催しました。日頃は東地区体育協会に對しまして絶大なご支援、ご協力を頂きましてありがとうございます。感謝申し上げます。

当、東地区大会は6地区に分かれ、得点種目を決めて、優勝チーム6点とし、競い合います。今回、落合地区連合自治会関係者から不参加としますとの連絡を受けました。よって市役所、幼稚園、小学校、中学校の園長、校長先生に連絡し、落合地区の人は自由参加の競技には参加できる旨を伝えて頂き、落合地区関係者の参加を呼びかけました。

当日は気温が30度近くになるという天気予報もあり、参加者には熱中症にならないよう十分に水分補給して頂くよう注意喚起させていただきました。開会式は午前8時50分より行われ、その後予定していたプログラムは住民の皆様のご協力もあり順調に進行しました。最終種目の自治会対抗リレーは最高に盛り上がり、すべての種目を無事に終了することが出来ました。



今年の総合優勝は東田原自治会、2位蓑毛自治会、3位寺山自治会でした。閉会式には東地区老人クラブ連絡協議会会長湯山良男様による“万歳三唱”が行われ、すばらしい体育祭となりました。参加者数は約900名でした。来年も是非ご参加ください！



西上地区大会

早朝から夏を思わせる青空いっぱいの天候の基、第62回西上地区大会が5月21日(日)、市内西中学校グラウンドにて開催されました。午前6時20分に開催の合図の花火が上がると、早速自治会の方が応援席の準備に駆け付け、いきなりテント村が出現しました。

ご来賓、競技役員約120名、選手、応援の方、自治会役員の方を含めて約2,000名が一堂に参集して8時30分より開会式が始まり、その後20競技の熱戦が繰り広げられました。場内放送には、開催地の西中放送部員の協力にて花を添え、地域の皆様のご協力を頂き大いに盛り上がりました。

前回大会から応援席のテント設置を許可したのが幸いしたのか強い日差しの中、熱中症に掛かる方もなく、大きな事故もなく盛大かつ無事に大会を終了することが出来ました。

大会運営にあたり、地域の商店並びに事業所様から多大のご厚志を頂きありがとうございました。また、前日の準備、当日の競技役員、各自治会役員の皆様方のご助力に感謝いたします。

今後も西上地区体育協会の行事に奮ってご参加下さい！



【西上地区体育協会の活動について】

今後の主な行事予定です。皆さん是非ご参加ください！

- 9月、10月 グラウンドゴルフ教室
 - 10月21日(土) 西上地区ふれあいスポーツ大会(グラウンドゴルフ自治会対抗戦)
 - 11月 西上地区球技大会(卓球・バレーボール・ソフトボール)
 - 12月3日(日) 丹沢水無川(丹沢みなせ)マラソン大会 走路員派遣
 - 1月1日(祝) ニューイヤーウォークin弘法山(5時渋沢駅集合)
 - 1月14日(日) 第63回秦野市駅伝競走大会 地区より2チーム参加予定
- 日程が決まり次第自治会ならびに地区掲示板にてお知らせします。尚、申し込み、お問い合わせは西上地区体育協会事務局 森谷まで。

北地区大会

ことしの「市民体育祭」は、北小学校の鼓笛隊の演奏による入場行進ではじまり、開会式と準備体操をした後、競技に入りました。受付では、秦野市が始めて参加する「チャレンジデー」のPRを行い、北地区における運動・スポーツ実施の機運を高めることに貢献しました。

子どもたちが元気に走り回る「徒競走」、幼児や園児も楽しめる「かけっこ」と「お遊戯」、お年寄りも参加できる「民謡踊り」や「鈴割り」など、老若男女だれもが参加できる競技が行われました。また、スポーツをする中で勝ち負けを競うのも楽しさの一つです。5地区(羽根・菩提・横野・戸川A・戸川B)のチームに分かれ「給水者リレー」や「綱引き」等の得点種目を設けて、順位を争いました。

今年は昨年に引き続き「戸川Bチーム」が優勝しました。おめでとうございます。来年は他のチームの健闘も大いに期待したいと思っています。

今後も、スポーツにより一人ひとりの身体の健康を増進し、「チームの和」、「北地区の和」を広げ、地域の生き生きとした生活に役立てていきたいと考えています。



【北地区体育協会の活動について】

北地区体育協会では、地区住民の健康増進の一助として、年間を通して行事を行っています。現在、7月15日(土)開催予定の「北地区納涼大会」の開催に向けて準備をすすめています。民謡踊りはもちろんのこと、子ども向けのゲームや出店などで盛り上がり、夏の夜のひと時をみんなで楽しく過ごしましょう。

また、体育協会が行う今年度の行事には、「グラウンドゴルフ教室」「女子バレーボール大会」「元旦歩け歩け運動」「秦野市駅伝競走大会」などが予定されています。皆様方の積極的なご参加を心よりお待ちしておりますので、よろしくお願いいたします。

少しの工夫と時間で「持久力」「柔軟性」「筋力」を高めましょう！

サン マル サン サン

3033運動

神奈川県では、県民のみならず、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 気軽にからだを動かしましょう。 10分程度の運動を合わせて30分で目標です。	週3回 運動しましょう。運動の効果が期待できる目安です。	3ヶ月間 続けてみましょう。運動習慣が身につくなど、運動の効果が現れます。
---	--	---

●3033運動についての問い合わせ
【県庁体育センター】TEL.0466-61-2803(スポーツ推進課)

うるおいと喜びを。
<http://www.jbnc.co.jp>

ジャパナビバレッジは、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。

はだのスポーツ掲示板

スポーツ掲示板では、秦野市民の皆様がスポーツに触れ合うきっかけ作りにつながる情報を掲示しています。各団体から投稿いただいた情報を記事にしていますので、内容の詳細については各問合先担当者様へご連絡ください。

大根鶴巻地区グラウンドゴルフ教室

日時：7月2日(日) 9時～11時30分
場所：鶴巻小学校校庭
内容：グラウンドゴルフ教室
対象：どなたでも参加できます(大根鶴巻地区)
費用：無料
申込期間：当日受付
問合先：大根鶴巻地区体育協会 原 (☎77-3343)

野球の審判員研修会

日時：7月15日、8月19日、9月16日、10月21日
土曜日 19時～21時
場所：保健福祉センター
内容：野球の基本的ルールや審判の心得
対象：野球の審判を目指す方
費用：無料 申込期間：随時
問合先：野球協会 山口 (☎090-9858-5748)

インディアカまつり

日時：7月2日(日)
場所：西小学校体育館
内容：インディアカ 対象：一般男女
費用：300円 申込期間：当日参加可
問合先：インディアカ協会 近藤 (☎81-6340)

人気の「ノルディックウォーキング」で健康増進

日時：7月4日(火)、13日(木)、18日(火)
9時15分～11時15分 毎月3～4回開催
場所：総合体育館集合、水無川をウォーキング
内容：2本の専用ポールを使い姿勢よく歩く
対象：元気なシルバー世代向き
費用：一回500円(レンタルポール代別400円)
申込期間：前日までに電話、HPから申込み
問合先：村上 (☎79-0558)

話題の「ポールウォーキング」でバランスよく歩く

日時：7月6日(木)、11日(火)、20日(木)、25日(火)
9時30分～11時15分 毎月3～4回開催
場所：総合体育館集合、水無川をウォーキング
内容：転倒の不安なく正しい姿勢で歩く
対象：自立歩行ができ、足腰に衰えを感じる方
費用：一回500円(レンタルポール代別400円)
申込期間：前日までに電話、HPから申込み
問合先：村上 (☎79-0558)

2017夏季Jr.テニス教室

日時：7月29日、8月5日・12日・19日・26日
予備日 9月2日・9日(受付：15時～)
8～9歳：15時15分～16時15分
10～12歳：15時15分～16時45分
場所：カルチャーパーク庭球場
内容：テニスの基礎からゲームが出来るまでを目標に指導します
対象：8～9歳/7名程度 10～12歳/10名程度
費用：8～9歳/2,000円 10～12歳/3,000円
申込期間：定員になり次第締切
問合先：ラケットや 秦野店 (☎84-0050)

パークゴルフ講習会

日時：7月～12月 第2、4週月曜日
9時～ 雨天中止
場所：開成水辺スポーツ公園パークゴルフ場
内容：パークゴルフの実技とルール・マナー講習
対象：一般
定員：10名/1日
費用：使用料として300円/人・回
申込期間：当日受付(現地責任者：横山 宛)
問合先：パークゴルフ協会 井上 (☎82-4285)

バスケットボール体験教室

日時：7月8日(土)
受付：13時～ 13時30分～16時
場所：総合体育館メインアリーナ
内容：バスケットボールの基礎練習、遊びの中にボールを取り入れた練習、実践体験等
対象：園児(年中)～小学5年生
費用：無料 申込期間：当日受付
問合先：ミニバスケットボール連盟 柏木 (☎090-2632-9627)

2017テニスの日 親子で楽しむキッズテニス教室

日時：9月23日(土)
(受付：10時) 10時15分～11時45分
場所：総合体育館サブアリーナ
内容：キッズ用ラケットを使用し、テニスに触れてもらうことを目標としています
対象：4歳(幼稚園/保育園)～7歳(小学1年生)
費用：1,000円(子供のみ)
申込期間：9月1日(金)～先着順受付(定員約25人)
問合先：ラケットや 秦野店 (☎84-0050)

気のあう仲間を見つけて、さわやかなスポーツライフを始めよう!

サークル仲間募集

サークル仲間を募集している市内のスポーツ活動団体から頂いた情報を掲示板形式でご紹介します。各サークルの詳細については、問合せ先の担当者様へ直接ご連絡ください。

【表記記号】

名 サークル名 時 開催日時 場 開催場所
対 対象者 費 参加費等 問 問合せ先

軟式野球部

名 秦野市野球協会 時 春・秋(年2シーズン制、日曜日) 場 市営球場他 対 市内在住または勤務の高校生以上のチーム 費 1シーズン18,000円 問 山口(☎090-9858-5748)

ソフトボール

名 秦野市ソフトボール協会 時 日曜 9時～17時 場 なでしこスポーツ広場、おおね公園多目的広場 対 高校生以上の男女 費 登6,000円 参加7,000円/大会 問 田口(☎87-3805)

ソフトテニス

名 秦野ジュニアソフトテニスクラブ 時 土/日/祝祭日(月6回程度) 9時～12時 場 なでしこ運動広場庭球場、南が丘中学校 対 小学2年～6年生 費 入1,000円 月1,000円 問 松元(☎76-7670)、メール(hadano.jr@gmail.com)

ミニバスケットボール

名 渋沢スポーツ少年団バスケット部 時 火曜・木曜 17時～19時、土曜 8時半～12時 場 渋沢小学校体育館 対 渋沢、西、堀川、上小学校 1年～6年生 費 所定額 問 萩原(☎080-6807-0123)

少林寺拳法

名(少林寺拳法) 秦野丹沢スポーツ少年団 時 水曜 19時～20時、土曜 9時半～10時45分 場 水曜 総合体育館第二武道場、土曜 はだのこども館体験学習室 対 幼稚園～中学生(保護者と一緒の入会も可) 費 入3,000円 年3,000円 月2,000円 問 山村(☎080-1156-3687)

秦野のスポーツ情報をいち早くお届けします!

(公財) 秦野市スポーツ協会

facebook

登録者募集中



いいね

<https://www.facebook.com/hadano.sports/>

剣道

名 秦武館道場北支部 時 毎週水曜(祝祭日は除く) 18時半～20時 場 北中学校格技室 対 幼稚園児～中学3年生 費 入1,000円 月2,500円 問 山口(☎75-0717)

剣道

名 秦武館道場東支部 時 毎週月曜(祝祭日は除く) 場 東小学校体育館 対 年長～中学3年生 費 入1,000円 月2,500円 問 鈴木(☎84-1051)

弓道

名 秦野弓道協会 時 火曜 9時～15時 19時半～21時半、水曜 9時～13時 19時半～21時半、木曜 9時～15時、金曜 9時～13時 19時半～21時半、土曜 13時～17時、日曜 13時～17時 場 総合体育館弓道場 対 経験者(高校生以下は除く) 費 入3,000円 月1,000円 登1,000円 問 秦野弓道協会ウェブサイト

スポーツ吹矢

名 くちなしサークル 時 月曜(第3除く) 9時～11時 場 総合体育館 対 一般 費 月1,500円 問 菅野(☎090-9385-8071)

フラダンス

名 Halau`Olu`olu(ハラウ オルオル) 時 ①教室:月3回(月～金) ②サークル:月2回(月・金) 場 市内公民館 対 4歳～大人 費 ①教室:入(子供)2,000円・(大人)3,000円、月3,000円 ②サークル:月2,000円 問 森谷(☎090-1269-2524)

インディアカ

名 秦野市インディアカ協会 時 ①水曜13時～15時 ②木曜19時～21時 ③土曜19時～21時 ④土曜19時～21時 ⑤日曜14時～16時 場 ①総合体育館 ②上小学校 ③東小学校 ④北中学校 ⑤堀川小学校 対 中学生以上中高年歓迎 費 1回100円程度 問 ①遠藤(☎81-4552) ②⑤内田(☎87-4019) ③近藤(☎81-5973) ④木島(☎75-1833)

キッズダンス

名 MK☆ダンス 時 火・木・土曜 場 公民館または総合体育館 対 どなたでも 費 1回約900円 問 小倉(☎042-726-8788)

ダンス

名 秦野フラワーズ 時 月・火・金曜 9時～12時(要問) 場 市内公民館 対 大人上限なし 費 1,000円 問 守(☎81-8600) 留守電にメッセージを残して下さい。

ボクシングエクササイズ

名 リズム&REI(エクササイズ) 時 月曜 10時～11時 場 サンライフ鶴巻、鶴巻公民館、大根公民館 対 高校生以上ならどなたでも 費 月2,300円 問 菊池(☎090-8507-2835)

肩こり、腰痛、頭痛のためのストレッチ

名 秦野スポーツサークル 時 ①水曜9時～10時 ②金曜9時～10時 場 ①堀川公民館 ②本町公民館 対 どなたでも 費 1回500円 問 永江(☎080-6585-0911)

トムテニス

検索

「スポーツライフはだの見た!」で体験レッスン無料

テニススクール生大募集!!

TOM Tennis Planning

一般/ジュニア 湘南平塚校: 0463-74-4093

ジュニア専門 渋沢校: 0463-51-6211

スポーツ掲示板投稿記事を募集しています!

「はだのスポーツ掲示板」では、参加者募集、仲間募集の投稿記事を募集しています。

次号の発行予定は、9月15日号(原稿の〆切7月中旬頃(設定予定))です。掲載を希望される方は、投稿記事募集要項を事務局までメールまたは電話でご請求ください。掲載希望が多い場合、本協会加盟団体の情報を優先して掲載させていただきます。また、全ての方のご希望に添えない場合があります。

請求先: info@hadano-sports.com

電話: 0463-84-3376 担当: 大北・三橋

スポーツ協会が主催する教室予定 *School Information*

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。

教室名	曜日	時間	日程
はじめてエアロビクス	月	9:30~10:50	7/3・10・17・24・31、8/14・28、9/4・11・18
	土	9:30~10:50	7/15・22・29、8/12・19・26、9/9・23・30
エアロビクス初級	火	9:30~10:50	7/4・11・25、8/1・15・22・29、9/5・12・19
	木	19:30~20:50	7/6・13・20・27、8/3・10・17・24・31、9/7・14・21・28
エアロビクス初中級	水	19:30~20:50	7/12・26、8/2・16・30、9/13・27
	金	9:30~10:50	7/7・21・28、8/11・18・25、9/8・15・22・29
	土	19:30~20:50	8/25、9/8・22
ホリデーフィットネス	祝	13:30~14:50	7/17(月)、8/11(金)、9/18(月)
ボクシングエアロ	火	13:30~14:50	7/4・11・25、8/1・8・15・22・29、9/5・12・19
リフレッシュ・ヨガ	月	19:30~20:50	7/3・10・17・24・31、8/7・14・28、9/4・11・18
タイ式ヨガ	水	9:15~10:35	7/5・12・19・26、8/2・9・16・23・30、9/6・13・20・27
ピラティス	水	13:30~14:50	7/12・26、8/9・23、9/13・27
健康体操教室	木	13:30~14:50	7/6・13・20・27、8/3・10・17・24・31、9/7・14・21・28

秦野市スポーツ協会ホームページ (www.hadano-sports.com) にも予定を掲載しています。

事前受付型スポーツ教室のご案内

お申し込み方法 第3月曜除く 8:30~17:15 電話 0463-84-3376 または秦野市スポーツ協会ホームページの受付フォームから受付期間内にお申込みください。

ファミリースイミング教室 会場 おおね公園 日時 9/3・10・17・24、10/1・8・15・22 日曜日 全8回 16:50~17:50 対象 オムツのとれた3歳以上未就学児と保護者 定員 35組 参加費 5,000円 備考 受付期間 8/2~8 抽選日 8/9	キッズスイミング教室 会場 おおね公園 日時 9/5・12・26、10/3・10・17・24・31、11/7・14・21・28 火曜日 全12回 16:50~17:50 対象 水に顔がつけられ、浮くことのできる小学生 定員 36名 参加費 7,200円 備考 受付期間 8/2~8 抽選日 8/9	障がい者水中運動教室 会場 おおね公園 日時 9/5・12・26、10/3・10・17・24・31 火曜日 全8回 13:50~14:50 対象 軽度の肢体不自由者 定員 12名 参加費 4,800円 備考 受付期間 8/2~8 抽選日 8/9
アクアビクス教室 会場 おおね公園 日時 9/6・13・20・27、10/4・11・18・25 水曜日 全8回 10:50~11:50 対象 一般 定員 55名 参加費 4,500円 備考 受付期間 8/2~8 抽選日 8/9	アクアグロブ教室 会場 おおね公園 日時 9/7・14・21・28、10/5・12・19・26 木曜日 全8回 13:50~14:50 対象 一般 定員 55名 参加費 4,500円 備考 受付期間 8/2~8 抽選日 8/9	中級スイミング教室 会場 おおね公園 日時 9/7・14・21・28、10/5・12・19・26、11/2・9・16・30 木曜日 全12回 10:50~11:50 対象 一般 定員 30名 参加費 7,200円 備考 受付期間 8/2~8 抽選日 8/9
初級スイミング教室 会場 おおね公園 日時 9/8・15・22・29、10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1 金曜日 全12回 10:50~11:50 対象 一般 定員 30名 参加費 7,200円 備考 受付期間 8/2~8 抽選日 8/9	アクアフィットネス教室 会場 おおね公園 日時 9/8・15・22・29、10/6・13・20・27 金曜日 全8回 19:30~20:30 対象 一般 定員 55名 参加費 4,500円 備考 受付期間 8/2~8 抽選日 8/9	サタデースイミング教室 会場 おおね公園 日時 9/9・16・23・30、10/7・14・21・28、11/4・11・18・25 土曜日 全12回 18:50~19:50 対象 一般 定員 30名 参加費 7,200円 備考 受付期間 8/2~8 抽選日 8/9
初級・中級テニス教室 会場 おおね公園 日時 8/29、9/5・12・19・26、10/3・10・17・24・31 火曜日 全10回 初級 9:30~11:00 中級 11:15~12:45 対象 一般 定員 24名 参加費 6,000円 備考 受付期間 7/19~25 抽選日 7/26	初級・中級テニス教室 会場 カルチャーパーク 日時 8/25、9/1・8・15・22・29、10/6・13・20・27 金曜日 全10回 初級 9:30~11:00 中級 11:15~12:45 対象 一般 定員 24名 参加費 6,000円 備考 受付期間 7/19~25 抽選日 7/26	初心者・初級ナイターテニス教室 会場 カルチャーパーク 日時 8/25、9/1・8・15・22・29、10/6・13・20・27 金曜日 全10回 19:15~20:45 対象 一般(高校生以上) 定員 24名 参加費 6,500円 備考 受付期間 7/19~25 抽選日 7/26
中級ナイターテニス教室 会場 カルチャーパーク 日時 8/29、9/5・12・19・26、10/3・10・17・24・31 火曜日 全10回 19:15~20:45 対象 一般(高校生以上) 定員 24名 参加費 6,500円 備考 受付期間 7/19~25 抽選日 7/26	ベビーヨガレッツ教室 会場 北公民館 日時 9/5・12・19、10/3・10・17・24・31 火曜日 全8回 10:30~11:45 対象 首のすわった乳児~1才3ヶ月の幼児と母親 定員 20組 参加費 3,000円 備考 受付期間 8/3~9 抽選日 8/10	ストレッチ&リズム体操教室 会場 サンライフ鶴巻 日時 9/13・20・27、10/4・11・18・25、11/1 水曜日 全8回 11:00~12:20 対象 一般 定員 50名 参加費 3,000円 備考 受付期間 8/16~ 先着順
こどもスポーツクライミング教室 会場 県立山岳スポーツセンター 日時 8/17(木)、18(金)、24(木)、25(金) 全4回 9:00~11:00 対象 小学3年~6年生 定員 20組 参加費 4,000円 備考 受付期間 7/19~25 抽選日 7/26	夏休みこども体験教室 会場 総合体育館 種目 ①ミニバス ②卓球 ③陸上競技 日時 ①ミニバスケットボール 7/31(月)、8/1(火)・2(水)・3(木) 全4回 9:15~10:45 ②卓球 8/7(月)・8(火)・9(水)・10(木) 全4回 9:15~10:45 ③陸上競技 8/22(火)・23(水)・24(木)・25(金) 全4回 9:15~10:45 対象 小学3年~6年生 定員 各20名(陸上は50名) 参加費 各2,000円 備考 受付期間 7/4~10 抽選日 7/11	親子ピクス(①4・5歳②3歳コース)教室 会場 総合体育館 日時 ①4・5歳児 9/6・13・20・27、10/4・11 水曜日 ②3歳児 9/7・14・21・28、10/5・12 木曜日 全6回 ①15:30~16:30 ②9:50~10:50 対象 ①4・5歳児 ②3歳児 ①②とも保護者ペア 定員 ①20組 ②15組 参加費 2,500円 備考 受付期間 8/2~8 抽選日 8/9
こども走り方教室 会場 カルチャーパーク(※雨天時は総合体育館) 日時 ①月曜コース 9/4・11 ②火曜コース 9/5・12 各コース全2回 17:00~19:00 対象 小学1年~6年生 定員 各コース50名 参加費 1,000円 備考 受付期間 8/16~22 抽選日 8/23	子ども体操教室 会場 総合体育館 日時 10/7・14・21・28、11/4・11・18・25 土曜日 全8回 15:00~17:00 対象 年長~小学2年生 定員 30名 参加費 4,500円 備考 受付期間 9/6~12 抽選日 9/13	スポーツチャンバラ教室 会場 総合体育館 日時 9/7・14・21・28、10/5・12・19・26 木曜日 全8回 18:30~19:30 対象 小学生~一般 定員 20名 参加費 3,000円 備考 受付期間 8/16~22 抽選日 8/23
親子剣道教室 会場 総合体育館 日時 8/26、9/16・30、10/21、11/18 土曜日 全5回 17:30~18:30 対象 小学生と保護者 定員 15組 参加費 3,000円(小学生のみは2,000円) 備考 受付期間 7/19~25 抽選日 7/26	子どもテニス教室 会場 総合体育館 日時 10/3・10・17・24・31、11/7・14・21 火曜日 全8回 17:30~18:30 対象 小学1年~4年生 定員 30名 参加費 4,500円 備考 受付期間 9/6~12 抽選日 9/13	

スポーツ教室のご案内は、秦野市スポーツ協会ホームページ (www.hadano-sports.com) にも掲載しています。 ※日程は変更になる場合があります。

スポーツカレンダーはだの

7月1日(土)	ふれあいスポーツデー (カルチャーパーク総合体育館) ※テニスはお休み
7月1日(土)	第32回 体操フェスティバル (カルチャーパーク総合体育館)
8月5日(土)	ふれあいスポーツデー (カルチャーパーク総合体育館・庭球場)
8月17日(木)	市民納涼祭中央大会 (カルチャーパーク総合体育館)
9月2日(土)	ふれあいスポーツデー (カルチャーパーク総合体育館・庭球場)
10月1日(日)	第6回 車いすテニス・ニューミックス大会 (カルチャーパーク庭球場) ※雨天時 8日(日)
10月21日(土)	スポーツ・レクリエーションフェスティバル (カルチャーパーク総合体育館等)
10月21日(土)	はだのパラスポーツ・フェスティバル (カルチャーパーク総合体育館等)

紙面の都合上、主に秦野市スポーツ協会が主催するスポーツ大会・イベントのスケジュール(予定)を掲載しています。

秦野市内で行われるスポーツ大会等の情報は、秦野市公式ホームページ内の各スポーツ施設案内ページに掲載される大会、教室等スケジュールも参考にしてください。



秦野市スポーツ協会賛助会員・寄附金の募集について

秦野市民の皆様が広くスポーツに親しんでいただけるよう、スポーツの普及振興に役立たせていただくため、賛助会員(企業・団体・個人)及び寄附金を募集しています。本協会への賛助会費、寄附金については税制上の優遇措置を受けることができます。ご協力をお願いいたします。

賛助会費・寄附金	個人	一口	5,000円(一口以上)
	企業・団体	一口	10,000円(一口以上)

詳しくは、秦野市スポーツ協会事務局までお問い合わせください。

「スポーツライフはだの」への広告掲載募集!

本紙、広報紙「スポーツライフはだの」では広告掲載を希望する企業・団体などを募集しています。年間4号発行(各号51,000部印刷)し秦野市内の朝日・読売・毎日・神奈川新聞に折込み配布しています。詳しくは(公財)秦野市スポーツ協会へお問い合わせください。

2団体に新規加盟承認書が手渡されました

平成29年度から、秦野市インディアカ協会(左)と秦野市パークゴルフ協会(右)が理事会、評議員会での議決を受け正式加盟することになり、遠藤会長から両団体代表者へ加盟承認書が手渡されました。



公益財団法人秦野市スポーツ協会加盟団体一覧 (6地区体育協会・30種目団体)

秦野市本町地区体育協会	秦野市サッカー協会
秦野市南地区体育協会	秦野市バドミントン協会
秦野市東地区体育協会	秦野市スキー協会
秦野市北地区体育協会	秦野市少林寺拳法協会
秦野市大根鶴巻地区体育協会	秦野市ソフトボール協会
秦野市西上地区体育協会	秦野市空手道連盟
秦野市陸上競技協会	秦野市クレール射撃協会
秦野市野球協会	秦野市テニス協会
秦野市ソフトテニス協会	秦野市ラグビーフットボール協会
秦野市卓球協会	秦野市馬術協会
秦野市水泳協会	秦野市ゲートボール連合
秦野市レクリエーション協会	秦野市ボウリング協会
秦野市剣道連盟	秦野市ゴルフ協会
秦野弓道協会	秦野市スポーツチャンバラ協会
秦野市バスケットボール協会	秦野市ターゲットバードゴルフ協会
秦野市柔道協会	秦野市家庭婦人バレーボール協会
秦野市山岳協会	秦野市インディアカ協会
秦野市バレーボール協会	秦野市パークゴルフ協会

公益財団法人 Enjoy Sports! 秦野市スポーツ協会

公益財団法人秦野市スポーツ協会は、秦野市体育協会(昭和30年設立)と公益財団法人秦野市スポーツ振興財団(平成8年設立、平成25年公益法人取得)の組織を一元化し、平成28年4月1日に発足しました。

- ◆ 所在地 秦野市平沢101-1 カルチャーパーク総合体育館内
- ◆ 電話 0463-84-3376 (8:30~17:15)

SNSを活用したスポーツ情報配信開始

秦野市スポーツ協会がFacebookページを開設しました!



(公財)
秦野市スポーツ協会
登録者募集中

秦野の
スポーツ情報が
ついに!
SNS
発信開始

秦野市内のスポーツ教室・イベント・大会情報をいち早く情報発信するため、facebookページ「(公財)秦野市スポーツ協会」を開設しました。Facebookご利用の方は、秦野市スポーツ協会のページを検索し「いいね!」をクリックしてご登録ください。(https://www.facebook.com/hadano.sports/) 個人ページをお持ちで無い方は、スマートフォン、パソコン等でfacebookの個人ページを開設してから登録をお願いします。

でかけよう!
かながわ「あっちこっち小ネタ」サイト

かなっぺ

検索

掲載店舗募集中! お問合せはお気軽に!



運営会社: 株式会社カナオリ
神奈川県厚木市岡田 3088 tel:046 220-0015

