

- ◆春のスポーツイベント
- ◆スポーツ大会開催報告
- ◆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(わずか10分歩くだけでも効果あり!)
- ◆加盟団体紹介
- ◆スポーツ教室の開催予定
- ◆はだのスポーツ掲示板

運動・スポーツをはじめるキツカケを見つける春を迎えよう

～春から気軽に始められるスポーツ教室をご紹介します～

秦野市スポーツ協会が主催する当日受付型の各種スポーツ教室のご案内

オープン教室とは…

オープン教室とは、秦野市スポーツ協会が主催する当日受付型スポーツ教室です。年齢や性別を問わず身体を動かしたい方や初めての方でも、気軽に始められるように、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。なお、事前申込みについては、不要です。

- 会 場 秦野市カルチャーパーク総合体育館
- 費 用 一回400円
- 定 員 各教室 85名まで ※ヨガは100名、ピラティスは50名まで
- 持ち物 運動のできる服装、水分補給用飲料、タオル、室内用シューズ
(※ヨガ、ピラティスはシューズ不要)

※駐車場が混雑しますので、時間に余裕を持ってお参加ください。

※安全管理のため教室開始後の参加やお子様連れでの参加はご遠慮ください。

※開催日については、6ページをご覧ください。

※日程・内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。

はじめて エアロビクス

月・土曜日 (9:30～10:50)

エアロビクス 初 級

火 曜 日 (9:30～10:50)
木 曜 日 (19:30～20:50)

エアロビクス 初中級

金 曜 日 (9:30～10:50)
水・金曜日 (19:30～20:50)



リフレッシュヨガ

月曜日 (19:30～20:50)

ヨガの呼吸法・姿勢(ポーズ)・瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、スッキリするヨガ教室です。



ボクシングエアロ

火曜日 (13:30～14:50)

エアロビクスに簡単なボクシングの動きを取り入れた、ストレス発散には最適な有酸素運動教室です。



タイ式ヨガ(ルーシーダットン)

水曜日 (9:15～10:35)

体の歪みの矯正や筋力アップなど、多岐にわたる効果があり、精神のセルフコントロールをするヨガ教室です。



ピラティス

水曜日 (13:30～14:50)

筋肉を動かしながら体幹を意識して、しなやかでバランスの良い身体づくりを目指すトレーニング教室です。



健康体操教室

木曜日 (13:30～14:50)

自重を使ったトレーニングやリズム体操など、ケガをしにくい身体づくりをする教室です。



公益財団法人 秦野市スポーツ協会の「公式ロゴマーク」が決定しました!

公益財団法人秦野市スポーツ協会は、平成28年4月1日に、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)の組織一元化により誕生しました。

このたび「公式ロゴマーク」デザインを公募したところ、全国各地の172名の方から合計256作品の応募をいただきました。厳正なる審査を行うため、「公式ロゴマーク」デザイン公募作品審査委員会を設置し、審査を行った結果、次の作品が選考され、秦野市におけるスポーツ推進の象徴として決定しました。ご応募いただきました皆様には、素敵なデザインを多数お寄せ頂きましたこと大変感謝申し上げます。

最優秀作品



秦野市スポーツ協会

作者：伊藤勝則
(岩手県一関市)

優 秀 作 品



秦野市スポーツ協会

作者：草野敬一
(長崎県長崎市)

優 秀 作 品



秦野市スポーツ協会

作者：本山敬子
(鹿児島県鹿児島市)

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] jcom 検索

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!

J:COM

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

少年少女スケート教室開催報告

平成29年度の「少年少女スケート教室」が12月26日（火）に富士急ハイランド園内スケートリンクで開催されました。当日は市内の小学4年生～6年生までの55名が参加し、神奈川県スケート連盟所属指導員の指導のもとグループに分かれスケートを体験しました。

初めて滑る子が多く、はじめは慣れないスケート靴に苦戦しながらも歩き方から止まり方、安全な転び方など、「滑る」基本的な動作を一つ一つ吸収し、上達していきました。午後には先生の後を追いかけて、友達同士で競走したりと寒さを気にせず、楽しみながらススイ滑りました。



少年少女スケート教室は、来年度も開催を予定しております。この機会にスケートを体験してみませんか？たくさんの方のご参加をお待ちしております。

第10回 はだのっ子駅伝交流会開催報告

今年で10回目となる「はだのっ子駅伝交流会」が2月4日（日）に秦野市カルチャーパーク陸上競技場で開催されました。今大会は市内でスポーツ活動をする小学生チームが20チーム参加し、駅伝の部（全6区間）とロードレースの部に分かれ、チームの絆をつなぎました。

駅伝男子の部では初参加の東っ子陸上クラブが第6区アンカー区間で前年度優勝チームの秦野ドリームスをかわし、28分47秒で初優勝しました。女子の部では久しぶりに参加の南ミニバスチームが女子チームの中で1度も先頭を譲らず、初優勝しました。

ロードレースには、駅伝の補欠選手が32名参加し、二組に分かれタイムレース形式で競技が行われ、仲間の声援を受け、ゴールまで力強く走り抜きました。



入賞した皆さん、おめでとうございます。

来年度は2月第3日曜日の開催を予定しております。是非ご参加ください。



結 果

【駅伝】

（男子の部）

優 勝 東っ子陸上クラブ
準優勝 秦野ドリームス
第三位 秦野トリプルアロー

（女子の部）

優 勝 南ミニバス
準優勝 桜エンジェルス
第三位 東っ子陸上クラブ

【ロードレース】

（男子の部）

優 勝 山本 葵心（Loco Style）
準優勝 阿部 健成（南ミニバス）
第三位 渡辺 大智（グリーンスターズ）

（女子の部）

優 勝 柴田へみん（秦野ドリームス）
準優勝 石川 珠梨（桜エンジェルス）
第三位 野谷 春菜（桜エンジェルス）

秦野市スポーツ協会は市内の公民館・スポーツ施設でも教室を開催しました！

北公民館

ベビーヨガレッツ教室開催報告

子育て中の女性が子どもを連れて参加でき、運動不足解消を目的としたベビーヨガレッツ教室が、北公民館で9月5日から火曜日・全8回教室で開催されました。

17組の親子が参加し、日頃ゆっくり運動する時間が取れないお母さんも赤ちゃんと一緒に汗をかき、リフレッシュしました。赤ちゃんもお母さんと一緒にカラダをいっぱい動かしました。



サンライフ鶴巻

ベリーエクササイズ教室開催報告

昨年好評いただきましたベリーエクササイズ教室が10月23日から月曜日・全8回教室で開催されました。今年度はサンライフ鶴巻で行い、昨年を超える34名が参加されました。

教室中は華やかなヒップスカーフを腰に身に付け、優雅にゆったりと踊りました。

ベリーエクササイズは、腕や下半身の引締めやお腹をくねらせることで身体の内側から鍛え、胃腸などの働きを活性化させる効果もみられます。



西武ボウル

初心者ボウリング教室開催報告

これからボウリングを始めたい方、スコアを伸ばしたい方を対象に初心者ボウリング教室が、10月31日から火曜日・全8回教室で西武ボウルにて開催されました。参加された皆さんは、スコアの付け方やボウリングの投げる基礎を西武ボウルに所属するプロボウラーから学びました。



レッスン中にストライクやスペアを出した時には、お互いのプレーをハイタッチで称え合い、交流を深めました。

中野健康センター

親子ピラティス教室開催報告

親子ピラティス教室が、中野健康センターで1月18日から毎週木曜日・全6回教室で開催されました。本教室は、育児をする女性がお子さんと一緒に参加できる教室第2弾として、親子でスキンシップを図りながら、自身のトレーニングに励みました。赤ちゃん達も抱っこされることで柔軟性を育むなど刺激を受け、ニコニコ笑顔が見られました。



また、教室後には情報交換など、子育てをするお母さんたちの交流の場にもなりました。



もっと楽しく、美味しく。

ヤクルトスタッフ
募集中!

果汁がアップしました。

☎0120-55-8960
小田原ヤクルト販売株式会社



2018秦野市こども招待事業

招待対象試合


楽天戦 5月29日～31日
 上記のうちいずれか1試合
 100組 / 200名程度招待

申込み方法

4月初旬に秦野市スポーツ協会から市内小中学校宛にチラシが配布されます。（体育施設でも配布）
 専用WEBページから各自でお申込みください。
 詳しくはチラシをご覧ください。

キラリ輝く★ はだのっ子！

～やさしさにタックル～

私たち秦野市ラグビーフットボール協会は、現在約100名の人員で構成され、園児から中学生で構成された秦野ラグビースクールを中心に活動しています。神奈川県内には現在、21のスクールがあり、生徒約3300名が将来のジャパン代表を目指して頑張っています。過去には当スクールからもU20日本代表が出ています。

また、2019年にはラグビーワールドカップが神奈川県を中心に全国各地の会場で開催されるので、今、県内のラグビー熱は非常に盛り上がっています。

神奈川県ラグビー協会では体力の向上は勿論のこと、～やさしさにタックル～をスローガンに人に対するやさしさをラグビーを通じて子ども達に教えています。

是非この機会にお子様たちにラグビーを経験させてあげて下さい。

通常の練習は東海大学ラグビー場を主に、戸川公園、おおね公園、中井総合グラウンドなどで、毎週日曜日の午前中に実施しています。一度覗いてみたいという方は下記までご連絡をお願いします。

【URL】<http://rugby-hadano.com/>

【お問合せ】代表山本 090-6801-8572



えがお輝く★ スポーツシニア！

～いつまでも お元気で～

秦野市在住・在勤の人を中心にスキー愛好家が集まって活動している「秦野スキークラブ」。その会長を20年間以上務めている綾部清治さん(72歳)は、現在もシーズンで20日以上はゲレンデですべている現役スキーヤーです。

初めてスキーをしたのは27歳のとき。それまでは自動車関連の仕事の影響でモータースポーツに熱中していたそうで、ある自動車レースで優勝してから、何か他の趣味をやってみようということでスキーを始めました。

基礎スキーから習得して、34歳のときには正指導員の資格も取得し、それからはクラブ員や子供たちへのスキーの技術指導、また競技スキーの選手の育成など、幅広くスキーの指導・普及に携わってきました。

今では6人いるお孫さんたちとも一緒にスキー場に行くこともあるそうです。

冬のゲレンデだけではなく、夏にはグラススキーをやって体を鍛えています。

小柄な体に似合わずダイナミックなすべりなので、とても72歳には見えません。

タイムを競う回転競技の市総体・市選手権大会でも毎年年齢別で3位内に入るほどの実力です。

あと10年でも20年でもゲレンデですべり続けたいと元気はつらつです。



生涯スポーツコラム(スポーツ科学の基礎を学ぼう)

～わずか10分歩くだけでも効果あり！～

東海大学 体育学部 生涯スポーツ学科 准教授 八田有洋

ウォーキングは用具を使わずに“いつでも”、“どこでも”、“1人でも”できることから若者から中高年者まで幅広い年齢層に親しまれています。ウォーキングがもたらす効果について、表1にまとめました。

表1 ウォーキングの主な健康効果

1. 生活習慣病の予防・改善(肥満、高血圧、心疾患、2型糖尿病、高脂血症など)
2. 体力の保持・増進
3. 精神・こころの健康(リラックス、ストレス緩和など)
4. 脳機能の活性化(脳由来神経栄養因子:BDNFの増加)

10～20分の短い時間であってもウォーキングを習慣的に行うことで、心疾患による死亡リスク(危険性)が20%低下し、高齢者の呼吸器疾患による死亡リスクも35%低下することが報告されています¹⁾。また、食後10分のウォーキングが、2型糖尿病患者の高血糖を改善することも最近の研究で明らかとなりました²⁾。さらに、ウォーキングによってうつ症状の軽減やストレス解消効果も期待できます³⁾。

しかし、背中を丸めて、のろのろと歩いていてもこれらの効果はほとんど得られません。それどころか、首や肩、腰に負担がかかり、腰痛の原因にもなり得ます。

そこで、けがを予防し、効率よく健康効果を得るために次のポイントを意識しましょう(図1参照)。**①**背筋を伸ばし、上体をリラックスさせます。**②**肩の力を抜き、腕を後ろに引くことを意識すると自然に腕を大きく振れるようになり、歩幅が広がると同時に腰のひねりも生まれ、腰回り(体幹)の強化と柔軟性が増加します。**③**あごを軽く引き、視線は前方へ向け、**④**足を前に出す際は、足の付け根から膝にかけてまっすぐ伸ばして、**⑤**かかとから着地し、足裏全体で体重を感じるように移動し、**⑥**つま先の親指と人差し指の付け根あたりで地面を蹴るように意識

します。そして、一本の線上を歩くイメージで歩きます(図1左の○)。最初は慣れるまで不安定さを感じますが、バランスを保つためにより全身の筋肉を使うようになり、平衡感覚も養われるため転倒防止にもつながります。ただし、注意すべき点は、運動中に転んで怪我をしてしまうことです。骨折などが原因で寝たきりになると下肢の筋力が低下し、介護が必要になってしまうこともあります。坂道や滑りやすい路面では、歩幅を狭め左右の足幅を広げてゆっくりと安全に歩きましょう(図1左の×)。

近年、ウォーキングなどの有酸素運動によって脳の神経細胞の生存・成長に不可欠な脳由来神経栄養因子(BDNF: Brain-derived neurotrophic factor)*が増加し、認知機能の低下を抑制するという研究成果⁵⁾も数多く出てきています。「健康寿命を延ばすための秘策は、運動のみである!」と言っても過言ではありません。心疾患や高血圧、糖尿病などの病気のある方は、運動の可否を医師に相談し、日頃あまり運動をしていない人であれば、まずは、ゆっくり歩くことから始めて体力に余裕が出てから、少しずつ速く歩くようにし、その日の天候や体調に合わせてウォーキングを楽しむことが理想的です。“体幹を使った正しい歩き方”でウォーキングを楽しみましょう。

参考

*BDNF: 脳神経細胞の生存、維持、発達や病的状態の防御などの作用をもつたんぱく質。シナプス(神経細胞と神経細胞の接続部)における情報伝達効率を高める。脳神経科学、三輪書店、pp.357-367、2003

1) Even a little walking may help you live longer. The American Cancer Society, 2017

2) Short walks after meals may prove important tool in managing diabetes. Otago Univ., 2016

3) Walking for health. Harvard Health Publishing, 2017

4) Being fit protects against health risks caused by stress at work. Basel Univ., 2016

5) Erickson KI et al: Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proc Natl Acad Sci USA, 108: 3017-3022, 2011

※安定した路面を歩くときは、右足と左足の足幅を広くせず、一本の線上を歩くイメージで!



※その他のポイント
・こまめな水分補給
・クッション性の高いシューズ
・天候に応じた服装



図1 体幹を使った正しい歩き方とポイント



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

検索



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

秦野市長杯・地区対抗戦の結果報告

(旧秦野市総合体育大会)

秦野市長杯(兼) 第11回秦野市少林寺拳法協会演武会

主催 秦野市 少林寺拳法協会

秦野市長杯(兼)第11回秦野市少林寺拳法協会演武会は、日頃の修練の成果を披露し、演武会を通して親睦・交流を図り、競技の普及を目的に12月10日(日)カルチャーパーク総合体育館で開催されました。

32名が競技に参加し、結果は次のとおりでした。

団体 市長杯：秦野道院拳友会
少年白帯の部 最優秀賞：遠藤涼馬・高橋 遼
少年緑帯の部 最優秀賞：佐野仁紀・田中悠太郎
少年茶・黒帯の部 最優秀賞：森 彪雅・森 瑠馬
一般の部 最優秀賞：吉田真優・田中真樹
論述の部 最優秀賞：石川華純



秦野市総合体育大会スキー選手権大会2018

主催 秦野市 スキー協会

1月28日(日)に長野県八千穂高原スキー場で秦野市総合体育大会スキー選手権大会が開催されました。本大会には小学生から70代までの幅広い世代が参加し、年齢区分別による大回転競技のタイムで競い合いました。

結果は次のとおりでした。

男子総合 優勝：辻田禎光
女子総合 優勝：氏家典子
女子成年B 優勝：氏家典子 準優勝：辻田直美
第三位：香月智美
男子成年A 優勝：中代健樹 準優勝：辻田和哉
男子成年C 優勝：辻田禎光
男子成年D 優勝：竹中金之助 準優勝：香月洋一
第三位：二宮信雄

※年齢区分 A:30歳未満 B:30歳以上 C:40歳以上 D:50歳以上



第63回秦野市駅伝競走大会開催報告

第63回秦野市駅伝競走大会は、新春1月14日(日)に秦野市の主催により開催されました。当日は地区の部9チーム、職域の部22チーム、クラブの部10チームの全41チーム(駅伝選手246名)が出走し、全6区間全長27.6kmで競いました。

第1区、3区、5区は、カルチャーパークから横野(北中学校)までの5.6km。第2区、4区、6区は横野(北中学校)からカルチャーパークまでの3.6km。各ランナーはチームの棒をつなぐための熱い戦いを繰り広げました。

結果は第1区から東Aチームが先頭を譲らず、2位のチームに1分21秒の差をつけ最終ランナーの古谷選手がゴールテープを切り総合優勝を果たしました。また、優勝した東Aチームは地区の部において8連覇中の西上地区を破る快挙を成し遂げました。

総合 優勝：東Aチーム(1時間32分40秒)

(地区) 優勝：東Aチーム(1時間32分40秒)

(職域) 優勝：秦野市消防署(1時間40分35秒)

(クラブ) 優勝：秦野運動公園AC Aチーム(1時間39分26秒)

区間賞：第1区 原 由幸(18分00秒) 第2区 齋藤 享悟(10分49秒)

第3区 三宅 翔太(18分06秒) 第4区 横堀 運(11分44秒)

第5区 矢野ヒデキ(19分15秒) 第6区 守屋 寿紀(11分17秒)

なお、第2区の斎藤選手、第3区の三宅選手は区間記録を更新されました。



全41チームが一斉にスタートしました



総合優勝 東Aチーム
第6区 古谷拓跳選手

第1回秦野市チャリティーテニス大会開催報告

秦野市テニス協会主催のもと「第1回秦野市チャリティーテニス大会」が1月21日(日)に秦野市カルチャーパーク庭球場で開催されました。

大会当日は、初級者から上級者まで、男女合わせて66名の皆様が参加し、混合、男子、女子の部に分かれダブルス形式で試合を行い、交流と親睦を深めました。

秦野市ではカルチャーパークの利用を普及し、市民からの施設に対する愛着を醸成し、関連施設の整備に充てるため、秦野市カルチャーパーク基金を昨年設置しました。この基金には、施設ごとに名称があり、庭球場の維持管理を目的とした基金として「スマッシュ基金」が設けられました。

秦野市テニス協会では、コートを使うだけでなく、庭球場の利用者がみんなで施設を大切に使い、長く維持していくという気持ちを育むため、スマッシュ基金に収益金を寄付する、チャリティーテニス大会を企画しました。

今大会の収益金は後日、スマッシュ基金として、秦野市に寄付されました。

協会では、カルチャーパーク庭球場を利用する方々のスポーツ環境をより良くするため、来年度もチャリティー大会を開催していく予定です。



スポーツを通じた社会貢献事業 ～秦野ガス株式会社様の取り組み～

秦野ガス株式会社では、地域貢献事業の一つとして「地域少年スポーツ活動助成事業」を実施されています。これは地域密着型企業として、より積極的に地域に貢献して行くことを目的に、次世代を担う子ども達を育むスポーツ団体の活動に対して助成が行われるものです。

平成29年度は、これまでに右の32団体に対して助成をいただきました。

競技種目	野球	各種武道	バスケットボール	サッカー	バレーボール	テニス	合計
団体数	12	2	5	4	4	5	32

秦野ガス株式会社では、助成事業以外にも、市内小中学校への出張授業や夏休み子ども体験教室、ショールーム「cuore」(イタリア語で心の意味)での料理・カルチャー教室の開催など、地域に密着した事業を展開していただいています。

詳しくは、秦野ガス株式会社ホームページ(www.hatano-gas.co.jp)もご参照ください。

【お問い合わせ】 秦野ガス株式会社 総務企画部 総務課 〒257-0033 秦野市室町2番11号 電話 0463-81-2004(直通)

秦野ガスキャラクター



性別：女の子 年齢：6歳
秦野の森の奥で生まれた
しっかり者で行動的。
人と人の気持ちをつなぐ
特技を持つ。

チャレンジデー



毎年5月 最終水曜日 開催
次回は、平成30年5月30日(水)



秦野市スポーツ協会 【加盟団体紹介】

※各競技団体からいただいた紹介記事を掲載しています。

・秦野市剣道連盟



秦野市剣道選手権大会模範稽古



秦野市青少年剣道大会

秦野市剣道連盟は昭和30年秦野市剣道協会と称して発足しました。先人たちの尽力により環境が整えられ、現在では300名を超える会員が、秦野市総合体育館武道場にて日本の伝統文化である「剣道」を真剣に、そして楽しく学ぼうと汗を流しています。小学生以下は自宅近くの道場に通い、連盟が主催する毎週土曜日や月1回の日曜稽古会、各種講習会に参加しています。

年2回の秦野市剣道大会や市内外の試合にも参加して、夏と冬の級位審査会でも日頃の成果を確認しています。中学校団体戦では全国大会に出場したこともあります。剣道は力任せに行うものではなく、また生涯を通じて楽しむことが出来るので、女性はもちろん、園児から80歳以上の幅広い年齢層の皆さんが稽古会等の行事に参加しています。

当連盟は、剣道の普及を推進すべく、各団体代表や若手指導者が意見を出し合いながら各種行事の改善を図り、地域社会にも貢献できるよう努力しています。剣道の理念は『剣の理法の修練による人間形成の道』です。自分の心と身体を鍛え、礼法等を重んじ、相手に対する敬意、思いやりも学びます。

お近くの道場やカルチャーパーク総合体育館稽古会での見学・参加を歓迎しております。

●秦野市剣道連盟の詳細や道場の紹介は、下記秦野市剣道連盟HPをご覧ください。

ご連絡をお待ちしております。 URL:<http://www.kendohadano.com>



・秦野弓道協会

秦野弓道協会は昭和40年に設立し、同時に秦野スポーツ協会の前身である秦野体育協会に加盟し、4月で53年目を迎えます。

さて、日本武道でもある弓道は「礼を重んじる」ことはもとより、「競技スポーツ」でもあるため、的中することに越したことはありませんが、自己の心と向き合いながら自分を研く場でもあり、結果は全て自己責任を負うことになります。

「心を育て、人を育てるスポーツ」とも言われる所以です。

本協会では114名の会員が所属しており、年間の活動日は、月曜日を除き、総合体育館弓道場で修練に励んでいるところです。毎月の月例会、勉強会、土曜研修会、外部講師を迎えての講習会など、相互の親睦を図っております。

また、稽古以外では普及活動として、初心者弓道教室、武道祭での体験教室を開催するとともに、たばこ祭弓道大会、秦野市長杯弓道大会、西湘地区弓道大会、県連主催弓道大会などに参加し、毎年実績を上げています。

詳細の稽古予定日、活動内容は秦野弓道協会オフィシャルウェブサイトをご覧ください。



南足柄・秦野親善射会



たばこ祭弓道大会



秦野市長杯弓道大会

・秦野市バスケットボール協会



クリニック風景

秦野市バスケットボール協会は、秦野高校OBが中心となる市籠球部が前身で、昭和31年の第1回秦野市籠球大会を秦野高校OB会が開催、運営をしました。その大会を契機とし、秦野高校OBによる市籠球部が結成され、秦野市のバスケットボールの歴史が始まりました。その後、バスケットボールは徐々に秦野市に普及・定着し始め、北相バスケットボール協会に加盟し、北相一般選手権、北相総合選手権及び各種の県予選などに秦野市代表チームを送り、協会組織を充実してきました。

現在では、一般リーグ男女18チームを筆頭に高校男女6チーム、中学男女18チーム、ミニバス男女14チームを傘下に治め、年間を通じて協会主催の大会が市総合体育館を拠点とし、多数開催されています。

日本のトップリーグや、関東大学リーグ、各年代の関東大会などの大きな大会が、協会の事業として誘致し、積極的な活動を展開しています。更に、バスケットボールの普及拡大に向けては、若年層に対し、活発な育成活動を支援し、関東大会及び全国大会等に繋がる選手やチームが輩出できるように努めております。

また、バスケットボールの競技人口や愛好家を拡大するため、ミニバス、中学、高校及び一般との交流により、組織を強化し、さらに充実した秦野市バスケットボール協会を目指しております。

・秦野市柔道協会

秦野市柔道協会は、昭和22年に設立され、昭和30年に秦野市体育協会に加入しました。

設立当時は、活動する専用の柔道場はなく、警察署や秦野高校の柔道場を利用して練習に励んでいました。

こうした状況の中、徐々に柔道人口が増え、各種柔道大会にも参加することになり、県民総体で3位、県青年大会で優勝し、全国大会に出場することができました。

本協会の主な活動は、市内小・中学生による大会や、近隣市町村の柔道クラブを招待しての『協会長杯少年柔道大会』の開催、「県市町村対抗柔道大会」への選手派遣及び協会の昇級審査などを行っております。

平成10年の神奈川国体を契機に秦野市総合体育館が完成し、武道場も併設されたことにより、柔道競技人口の底辺の拡大を図るため、こども柔道教室を毎週土曜日に総合体育館の第2武道場で開催しております。柔道に興味がある方は、ぜひ練習風景をご覧ください。

これからも、事業内容を充実させ、本市柔道の更なる発展と青少年の健全育成のため、会員一同頑張っていくと考えております。

・・・柔道で心と体を鍛えよう・・・ 連絡先 秦野市柔道協会事務局 高橋 喜勝 ☎090 (4725) 3421



秦野市柔道協会 会長杯 少年柔道大会

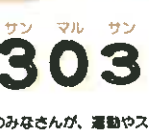
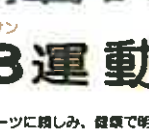
スポーツ協会の加盟団体を加盟順でご紹介いたします。次号は、山岳協会、バレーボール協会、サッカー協会、バドミントン協会を予定しております。



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。

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、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分でも結構です。

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、運動の効果が期待されます。

■ 3033運動についての問い合わせ先
【県立体育センター】TEL0466-81 2803（スポーツ推進課）

スポーツ協会が主催する教室予定 *School Information*

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。

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

※都合により教室の日程、内容を変更することがありますので、予めご了承ください。

エアロビクス強度

はじめて エアロビクスを初めて体験する方や、気楽に運動をしたい方向けの入門クラスです。

初級 エアロビクスに少し慣れてきた方向けです。基礎のステップを中心とした歩くエアロビクスのクラスです。

初中級 初級のエアロビクスに慣れてきた方向けです。ダンスステップを中心とした歩くエアロビクスのクラスです。

事前受付型スポーツ教室のご案内

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。

教室名	キッズスイミング教室
会場	おおね公園
日 時	4/3・10・17・24、5/1・8・15 火曜日 全7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 4,200円
備 考	受付期間 3/8～14 抽選日 3/15

教室名	アクアビクス教室
会場	おおね公園
日 時	4/4・11・18・25、5/2・9・16・23 水曜日 全8回 10:50～11:50
対 象	一般 定員 55名 参加費 5,600円
内 容	水中で行なうエアロビクス運動
備 考	受付期間 3/8～14 抽選日 3/15

教室名	中級スイミング教室
会場	おおね公園
日 時	4/5・12・19・26、5/10・17・24 木曜日 全7回 10:50～11:50
対 象	一般（泳ぎ方は問わず、25Mを泳げる方）
定 員	30名 参加費 5,400円
備 考	受付期間 3/8～14 抽選日 3/15

教室名	アクアグローブ教室
会場	おおね公園
日 時	4/5・12・19・26、5/10・17・24 木曜日 全7回 13:50～14:50
対 象	一般 定員 55名 参加費 4,900円
内 容	グローブをはめて行なうエアロビクス運動
備 考	受付期間 3/8～14 抽選日 3/15

教室名	初級スイミング教室
会場	おおね公園
日 時	4/6・13・20・27、5/11・18・25 金曜日 全7回 10:50～11:50
対 象	一般 定員 30名 参加費 5,400円
内 容	個人レベルに応じ、4泳法の習得を目指します
備 考	受付期間 3/8～14 抽選日 3/15

教室名	アクアフィットネス教室
会場	おおね公園
日 時	4/6・13・20・27、5/11・18・25 金曜日 全7回 19:30～20:30
対 象	一般 定員 55名 参加費 4,900円
内 容	水中でのストレッチ・エアロビクス運動
備 考	受付期間 3/8～14 抽選日 3/15

教室名	サタデースイミング教室
会場	おおね公園
日 時	4/14・21・28、5/12・19・26、 6/2・9・16・23・30、7/7 土曜日 全12回 18:50～19:50
対 象	一般 定員 30名 参加費 8,900円
備 考	受付期間 3/8～14 抽選日 3/15

教室名	ファミリースイミング教室
会場	おおね公園
日 時	5/20・27、6/3・10・17・24、7/1・8 日曜日 全8回 16:50～17:50
対 象	オムツのとれた3歳以上の未就学児と保護者ペア
定 員	35組 参加費 5,000円
備 考	受付期間 4/18～24 抽選日 4/25

教室名	初級・中級テニス教室
会場	おおね公園
日 時	4/6・13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・15 金曜日 全10回 初級 9:30～11:00 中級 11:15～12:45
対 象	一般 定員 各24名 参加費 7,000円
備 考	受付期間 3/8～14 抽選日 3/15

教室名	中級ナイターテニス教室
会場	カルチャーパーク
日 時	4/6・13・20・27、5/11・18・25、6/1・8・15 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	7,500円
備 考	受付期間 3/8～14 抽選日 3/15

教室名	初級・中級テニス教室
会場	カルチャーパーク
日 時	4/10・17・24、5/1・8・15・22・29、6/5・12 火曜日 全10回 初級 9:30～11:00 中級 11:15～12:45
対 象	一般 定員 各24名 参加費 7,000円
備 考	受付期間 3/8～14 抽選日 3/15

教室名	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	4/10・17・24、5/1・8・15・22・29、6/5・12 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 7,500円
備 考	受付期間 3/8～14 抽選日 3/15

教室名	こども体操教室
会場	総合体育館
日 時	5/19・26、6/2・9・16・23・30、7/7 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	5,000円
備 考	受付期間 4/18～24 抽選日 4/25

教室名	こどもテニス教室
会場	総合体育館
日 時	5/8・15・22、6/5・12・19・26、7/3 火曜日 全8回 17:30～18:30
対 象	小学1～4年生
定 員	30名 参加費 5,000円
備 考	受付期間 4/4～10 抽選日 4/11

教室名	ターゲットバードゴルフ教室
会場	総合体育館
日 時	5/10・17・24・31 木曜日 全4回 9:30～11:30
対 象	一般（高校生以上）
定 員	30名 参加費 2,000円
備 考	受付期間 4/4～（定員まで先着順）

教室名	親子ピクス教室（3歳コース）
会場	総合体育館
日 時	5/12・19・26、6/9・16・23 土曜日 全6回 10:00～11:00
対 象	3歳児と保護者ペア 定員 15組
参加費	3,500円
備 考	受付期間 4/4～10 抽選日 4/11

教室名	親子ピクス教室（4・5歳コース）
会場	総合体育館
日 時	5/9・16・23、6/6・13・20 水曜日 全6回 15:30～16:30
対 象	4・5歳児と保護者ペア
定 員	20組 参加費 3,500円
備 考	受付期間 4/4～10 抽選日 4/11

教室名	初心者弓道教室
会場	総合体育館
日 時	6/6・13・20・27 水曜日 全4回 9:30～11:30
対 象	一般（高校生不可）
定 員	20名 参加費 3,500円
備 考	受付期間 5/8～14 抽選日 5/15

教室名	障がい児・者親子スポーツ教室
会場	総合体育館
日 時	4/20、5/18、6/15、7/20、8/17、9/21、10/19、 11/16、12/14、1/18、2/15、3/15 毎月第3金曜日 全12回 19:00～20:30
対 象	小学4年生以上の知的障がい児・者と保護者
参加費	1,000円 備考 受付期間 3/16～（定員まで先着順）

教室名	からだ調整体操教室
会場	サンライズ鶴巻
日 時	5/11・18・25、6/1・8・15・22・29 金曜日 全8回 13:20～14:40
対 象	一般（高校生以上）
定 員	50名 参加費 4,000円
備 考	受付期間 4/4～（定員まで先着順）

- 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。
- 上記の教室以外にも、開催準備が整った教室情報を、秦野市スポーツ協会ホームページ（www.hadano-sports.com）に掲載していきます。（情報は随時更新しています）

無料スポーツ体験イベント「ふれあいスポーツデー」

～事前申込み不要・入退場自由！家族、友達、みんなでいい汗かこう～

開催日：4月7日（土）・6月2日（土）・7月7日（土）・8月4日（土）

9月1日（土）・10月8日（月・祝）・11月3日（土）・12月1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

持ち物：運動のできる服装、タオル、補給用飲料、室内用シューズ

無料スポーツ体験コーナー

※ご参加される方は、室内用シューズを必ずご持参ください。

【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 ・ミニボウリング
- ・室内テニス ・バドミントン ・てのひらけっと ・卓球
- ・パドルテニス ・バスケ（フリースロー） ・ノルディックウォーキング
- ・ボールウォーキング ・スカットボール ・シャフルボード ・バグジー
- ・ラダーゲッター ・輪投げ ・低床型玉入れ ・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

※テニス初級者クリニック・交歓会
7月、9月、10月、11月はありません。

【初級者クリニック（先着定員制）】 受付8時30分～

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。

お子様の体験もできます。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

※ラケットの無料レンタル有。

【テニス交歓会（先着定員制）】 受付8時30分～ 開始9時～

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）



スポーツ&レジャーで彩る秦野・ひと・まち・みらいをつなぐ

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せ先担当者様へご連絡ください。

● 春休みジュニアスキー教室 ●

日 時：3月29日（木）～4月1日（日）
場 所：長野県志賀高原横手山スキー場
（宿泊：ホテルラフォーレ志賀）
内 容：初心者から上級者まで班ごとの
スキースクールです
（秦野駅から往復貸切バス）
対 象：小学校3年生～中学校3年生
（付き添いの大人も参加可）
費 用：小学生：38,000円
中学生：39,000円
一 般：40,000円
（レンタルスキー・ウェア代は
別料金）
申込期間：3月16日（金）まで
問合せ先：秦野市スキー協会
川崎（☎81-0469）

● パークゴルフ講習会 ●

日 時：4月14日（土）
12時～（雨天中止）
場 所：開成町・開成水辺スポーツ
公園パークゴルフ場
内 容：パークゴルフの楽しさを体
験する
対 象：秦野市の一般市民
費 用：パークゴルフコース使用料
として 300円/人・回
申込期間：4月13日（金）まで
下記メールアドレスに氏名、
連絡先電話番号をお知らせ
ください
hadanoshiparkgolf@yahoo.co.jp
問合せ先：秦野市パークゴルフ協会
井上（☎82-4285）

● 県下ラグビースクール 一斉体験会 ●

日 時：4月15日（日）
9時～11時
場 所：おおね公園多目的広場
内 容：初めてのラグビー体験会
対 象：幼稚園から中学生の男女
持ち物：運動靴、水筒、着替え
費 用：無料
申込期間：4月14日（土）中
HP：
http://rugby-hadano.com/
問合せ先：秦野市ラグビーフットボ
ール協会
山本（☎090-6801-8572）

● 秦野市民体育祭 西上地区大会 ●

日 時：5月20日（日）
開会式：8時30分
閉会式：15時30分
場 所：秦野市立西中学校グラウンド
内 容：西・上地区の市民による
運動会
対 象：西・上地区に居住される市民
子どもから大人まで
費 用：無料
申込期間：お住まいの各自治会にお問
合わせの上、お申込みください
（当日は自由参加の種目もあ
ります）
問合せ先：西上地区体育協会
会 長：石原（☎88-1513）
副会長：浅野（☎87-5188）

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

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、上の各小学
校 1年～6年生の男女 費 所定額 問 萩原（☎
080-6807-0123）

ラグビー

名 秦野ラグビースクール 時 日曜 場 東海大学
湘南校舎内ラグビー場、又は戸川公園・土沢多目的
広場 対 幼稚園から中学生までの男女（コーチ・
父兄からなる社会人チームも募集中です） 費 年
7,000円 問 ラグビースクールHP（http://rugby-
hadano.com/）

野球

名 秦野遊球倶楽部 時 月曜・木曜 9時～12時
場 なでしこ運動広場 対 60歳以上の男性（野
球の経験は問わず） 費 お問合わせください 問
川上（☎81-8434）

ソフトボール

名 秦野市ソフトボール協会 時 前期・後期（年
2シーズン制、日曜日） 場 なでしこスポーツ広
場・おおね公園多目的広場 対 高校生以上のチ
ーム 費 1シーズン10,000円 問 田口（☎090-
8301-5562）

フラダンス

名 Halau `Olu`olu（ハーラウ 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（初心者可）
費 ①教室：①（子供）2,000円、（大人）3,000円、
月3,000円 ②サークル：①なし、②2,000円
問 森谷（☎090-1269-2524）

スポーツ吹矢

名 くちなしサークル 時 第1・2・4月曜 9時～
11時 場 総合体育館 対 一般 費 月1,500円
問 菅野（☎090-9385-8071）

インドアカ

名 秦野市インドアカ協会 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）

エアロビクス

名 エアロメイト 時 木曜 9時20分～10時50分
場 総合体育館 対 一般 費 月2,000円 問 中
野（☎72-3607）

ヨガ

名 ハタヨガ 時 木曜 19時半～21時 場 堀川公
民館 対 一般 費 月2,000円 問 阿部（☎84-
4325）

骨盤体操&ヨガ

名 エアロメイト2 時 火曜 9時20分～10時50
分 場 総合体育館 対 一般 費 1回500円 問
阿部（☎84-4325）

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



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、6月15日号（原稿のめ切4月下旬頃（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

前を向け。
未来たち。

進みかけて欲しい。進み続けてほしい。
若い君たちの可能性こそが未来だ。

スポーツくじ
1000 BIG

スポーツは育てることができる。

スポーツくじ (toto・BIG) の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。
www.toto-gaming.co.jp/ 毎日抽籤もある人気スポーツくじは、日本選手団の応援も、スポーツ振興にも使われています。