スポーツ&レジャーで彩る秦野・ひと・<mark>まち</mark>・みらいをつなぐ情報紙 ports Life HADA

第91号 発行日:令和元年11月15日 発行元:公益財団法人秦野市スポーツ協会 広報委員会 発行部数:51.000部

今号の主な記事

- ▶キラリ輝くはだのっ子・スポーツシニア
- ▶牛涯スポーツコラム ▶オリンピック・パラリンピック関連情報
- ◆スポーツ教室の開催予定
- ◆はだのスポーツ掲示板

少年少女スケート教室

●日 時 令和元年12月26日(木) 荒天時は27日(金)に順延 【集合】7:30 【解散】17:30 (予定) ※集合・解散場所はカルチャーパーク総合体育館

- ●会 場 富士急ハイランド園内スケートリンク
- ●対 象 小学4年~6年生
- 定 員 80名
- ●参加費 6.500円 (滑走料、貸し靴代、昼食代、傷害保険料、消費税込)
- ●講 師 神奈川県スケート連盟所属指導員 10名
- ●受付 11月20日(水)8:30~定員まで先着順受付 秦野市スポーツ協会へ電話 (☎0463-84-3376)

またはカルチャーパーク総合体育館で直接受付

※受付時にお子様の名前、学年、性別、保護者氏名、住所、緊急連絡 先電話番号、スケート経験、食品アレルギーの有無をお尋ねします。

毎年人気の秦野から富士急ハイランドまで 大型バスでの送迎付き日帰りスケート教室



はだのっ子駅伝交流会

小学4年~6年生が仲間と一本の襷をつなぐ、 汗と涙と感動を分かち合う交流会



- ●日 時 令和2年2月16日(日) 8:30~13:30
- 会場 カルチャーパーク陸上競技場及びランニングコース
- ●距 離 第1走者~第5走者(1.3km) 第6走者(1.7km) ロードレースの部(1.3km)
- ●対 象 スポーツ活動に関心のある少年少女 秦野市内在住または在学 小学4年~6年生
- ●参加費 無料 ●定 員 25チーム
- ●協 賛 (株) 不二家株式会社、J:COM湘南・神奈川(秦野・伊勢原局) IAはだの野菜ソムリエ倶楽部
- ●編 成 チーム編成は、走者6名、補欠2名の計8名以内のチームとします。 補欠者は、ロードレースの部へ出場します。男女混合チームも可ですが、男子の 部へ出場登録されます。(6~8名揃えばどんなチームでも構いません)
- 受付 12月6日(金)8:30~定員まで先着順受付 秦野市スポーツ協会へ電話(☎0463-84-3376)
 - ※要項は秦野市スポーツ協会ホームページ (www.hadano-sports.com) からダウンロー ドしてください。

日帰りジュニアスキー教室

秦野駅からイエティスキー場(静岡県裾野市)まで バスでの送迎付き日帰りジュニアスキー教室

- 日時令和2年1月18日(土)及び19日(日)
- 会場 スノータウン・イエティスキー場
- ●対 象 小学3年生~中学3年生 付添いの大人も参加可
- ●内 容 初心者から上級者まで班ごとにスキー教室を開催します。
- ●定 員 各日とも40名(定員になり次第締め切り)
- ●費 用 小学生 9,200円 中学生 9,700円 一般 10,200円 ※費用にはレンタルスキー代は含まれています。 ウェアは各自ご用意ください。
- ●受付 12月1日(日)~定員まで先着順受付 参加費を添えて秦野市スキー協会事務局まで

※秦野市スキー協会ホームページ(sah2008.s17.xrea.com)に申込書あり。

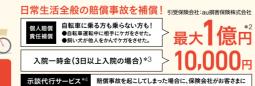
●問合先 秦野市スキー協会事務局 川崎まで(☎0463-81-0469)







搬送**20**kmまで



いた成分が減まります。(2018年)というない。日本のようないの、日本のようなが認定しているが認定しない。日本のようなは、日本のような

もっと、あなたに響くこと。 **J:COM**



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 秦野車いすテニス・ニューミックス大会開催報告

カルチャーパーク庭球場で10月6日(日)に、秦野車いすテニス・ニューミックス大会を秦野市、株式会社タウンニュース社、神奈川県車いすテニス協会にご後援、秦野ガス株式会社、株式会社不二家、株式会社トムプランニング及び一般社団法人秦野市観光協会にご協賛いただき、開催しました。

本大会は、ブロック別に車いす者と健常者が毎試合ペアを入れ替え、試合を通して競い合い、相互の理解、交流を深めました。試合中はパートナーとコミュニケーションを取り、ポイントが決まるとハイタッチをして喜びを分かち合いました。試合後は対戦相手、パートナーと握手をしてお互いの健闘を称えました。

【ニューミックス大会の基本ルール】

硬式テニスのルールと同じですが、車いす利用選手は、ツーバウンドで返球することが可能です。(健常者はツーバウンド返球不可)また、健常者によるサービスライン及びその延長線より前側でのボレー、スマッシュは「ファウルショット」とし、失点となります。

本大会は、グループ内でパートナーチェンジ方式により試合が行われ、車いす者、健常者それぞれ個人成績により順位を決定しました。

町田 純也(車いす者)

<結果>

●特

開 片足立ち 別

●優		勝	望月	賢	(車いす者
●準	優	勝	齊藤	隆行	(車いす者
<u>● 三</u>		位	鶴川	秀代	(車いす者
・ベスト	パートフ	トー賞	望月	三惠	(重いす者

賢(車いす者)渡辺 浩司(健常者)隆行(車いす者)内川 洋子(健常者)秀代(車いす者)横山 浩樹(健常者)三恵(車いす者)草山 知美(健常者)



集合写真





試合風景

ポイントが決まりハイタッチ

体力測定会開催報告

10月14日(月・祝)の「体育の日」に、カルチャーパーク総合体育館で自身の体力や、日頃の運動の成果を知り、健康の保持増進に役立てることを目的とした「体力測定会」を開催しました。

当日は子どもから高齢者まで100名が参加し、自身の体力レベルを測定しました。測定項目は年齢ごとに異なり、64歳までが対象となる「20mシャトルラン」では、子どもたちが1回でも多く一緒に参加した友達に負けたくないと頑張る姿が印象的でした。

皆さんは知っていますか?

2020年から「体育の日」が「スポーツの日」へ名称変更されます。



開眼片足立ち



10 m障害物歩行

また、2020年に限り「スポーツの日」はオリンピックの開会式に合わせて7月24日(金)に移動します。

来年度の「体力測定会」は、10月第2日曜日を予定しておりますので、自分の身体と向き合うきっかけにぜひご参加ください。



20mシャトルラン



立ち幅跳び



反復横跳び

インドサッカー、フロアホッケー、サウンドテーブルテニスなどがあり、

どの種目も大盛況でした。※パラスポーツとは、広く障がい者スポーツを表す言葉です。

手の鈴木徹さん(走り高跳び、パラリンピック5大会連続入賞)による「日

本一あきらめの悪い高跳び選手の人生」が開催され、貴重なお話を聞かせ

クアーズテック秦野カルチャーホールでは、パラリンピック陸上競技選

はだのパラスポーツフェスティバル2019開催報告

「はだのパラスポーツフェスティバル2019」が10月19日(土)、カルチャーパーク総合体育館で開催されました。当日は、秦野市が主催する「ともしび秦野第52回秦野市社会福祉大会」、神奈川県が主催の「かながわスポーツフェスティバルinはだの」が同時開催され、盛大に盛り上がりました。

会場では、*パラスポーツ種目として、車いすバスケットボール、ブラ



写真展示



ブラインドサッカー



サウンドテーブルテニス



基調講演(鈴木徹氏)



フロアホッケー



車いすバスケットボール



フライングディスク

★ キラリ輝く 쑷 はだのっ子! 🥆 🦼

~秦野市サッカー協会少年委員会~

秦野市サッカー協会少年委員会は、秦野市内の少年サッカーチームの活 動を円滑かつ充実したものとするべく活動しています。市内の少年サッ カーチームは、フェアプレーとPlayers Firstの理念を大切にして、サッカー を通じて健全な児童の育成を行っています。また、地域法人の皆様より多

くのご援助をいただき、各種大会を 運営しています。多くのチームは、 ボランティアを中心とした指導者と 保護者が協力して運営され、大人も 子供も楽しみながら活動していま す。ご興味のある方は一度体験して みませんか?

秦野市サッカー協会加盟チームは 次の通り(あいうえお順)

- 大根ラディッシュ
- くずは台キッカーズ
- 渋沢サッカークラブ
- 鶴巻ドラゴンズ
- 東海ブレッズ
- 西フットボールクラブ
- 秦野フットボールクラブ
- 東フットボールクラブ
- 本町サッカー少年団
- 南が丘少年少女サッカークラブ 〔広報担当〕shibusawasc@gmail.com





~健康年齢を一日でも長く~

えがお輝く 💉 はだのスポーツシニア!

秦野市スポーツ協会の主催で、毎年一度(6月下旬から7月初旬)行わ れる「体操フェスティバル」、長年続いて今年で34回目。市内の公共施設 を利用し、主に体操を中心に活動するグループが多く参加しています。も ちろんシニアの団体も頑張っています。様々なコスチュームに身をつつみ、 総合体育館メインアリーナでの発表の機会は、適度の緊張を味わいつつ、 一年間の成果を発表する場でもあります。

参加団体の一つ、「かわせみ体操クラブ」は、発足してから28年目。前 身は、秦野市教育委員会体育課(現:秦野市文化スポーツ部スポーツ推進 課)の主催する体操教室で、講座を受講したメンバーで立ち上げました。

クラブのモットーは、明るく、楽しく、はつらつと…で、メンバーの平 均年齢は70歳を超えた今も、週一回本町公民館で活動しています。

発足当時より年齢を十分に重ねシニアになった昨今は、MCI(軽度認 知障害) 予防体操や手具(ボール、お手玉等)を使っての運動も多く取り 入れています。合間には、もぐもぐやおしゃべりタイム、メンバー相互の コミュニケーションが図られ、楽しいひとときです。

これからも、活動を通して気持ちの良い汗を流しながら、健康年齢が一 日でも長くなるように努めていきたいと思います。

東海大学 体育学部生涯スポーツ学科

「かわせみ体操クラブ」 小林 照代(☎ 77-0155)





かわせみ体操クラブ

野坂 俊弥

生涯スポーツコラム(スポーツ科学の基礎を学ぼう) ~ウェルネスに行こう~

健康づくりとしての生涯スポーツ ウェルネスと生涯スポーツ

ご存じのように、健康はWHO(世界保健機関)憲章(1946年)にお いて「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に病気あ るいは虚弱でないことではない」とされています。そのため、健康診断 の項目などでは、健康な状態としての正常域が示されており、そこから 逸脱した場合には保健指導などを通じて健康を作るための方策が提案さ れることになります。いっぽうで、高等学校の保健体育の教科書でも紹 介されているとおり、健康はWHOのように状態としてだけでなく様々 な捉え方があることが知られています。

例えばラロンド(1974年)は、「生活 習慣」、「保健・医療サービス」、「環境」、 および「人間の生物としての側面」の4 つの因子により健康が構成されているこ とを示しています(図1)。このように、 構造として表記することにより、状態と しての健康を目指すというよりは、個人 や社会の努力によってより良い健康状態 を目指すという「ヘルスプロモーション」 という概念が近年重要視されています。



ラロンド(1974)、大修館書店(2010)を野坂改変

つまり、従来は全く病気のない「無病息災」を目指していたところか ら、「一病息災」という価値観が認められるようになってきました。

この欄でも今までにご紹介しているように、生涯スポーツを適度に実 施することにより高血圧や糖尿病あるいは肥満や脂質異常症といった生 活習慣病の予防や軽減に効果が認められていることから、その健康を作 るための手段として実践することが推奨されているわけですね。

「ウェルネス」という言葉は、比較的新しいのですが、最近ではアパー トやクリニック、あるいは企業の名前に使われているほどにポピュラー になってきました。それは「自分の人生には自分で責任を持つことを知 り、より幸福でより充実した人生を送るために、自分の現在の生活習慣 (ライフスタイル)を点検し、自分で変えなければならないことに気づき、 これを変革し続けていく過程である」と定義されており(野崎, 1994年)、 しばしば「健幸」として表現されています。その定義にあるとおりウェ ルネスは「過程」ですので、すでに健康レベルが高い人はもちろんのこ と、たとえ何らかの疾病に罹患していても、あるいは心身に何らかの障 害を有していたとしても、より良い人生に変革していこうとするのであ れば、それはウェルネスなのです(図2)。

生涯スポーツが「いつでも、どこでも、誰とでも」実施可能であると いうことはこの欄でもすでに述べていますが、だとするとそれはウェル ネスの概念にとても良く合致したスポーツであると私は思っています。 たとえばアダプテッドスポーツでは心身に障害があるなしにかかわらず 誰でもスポーツに参加し、笑顔が自然と生まれています。また、疾病や 不調があっても許される範囲で適した生涯スポーツを実施することによ り、その人の人生がより幸福で充実することも期待できます。そのよう



図2. ウェルネスの概念 トラビスとライアン (2004)を野坂改変

に、「健康」を獲得するための手段 としてだけではなく、生涯スポーツ を実施することそのものを目的と し、結果的に「健幸」になれるよう なライフスタイルが望ましいのでは ないかと考えられるのです。

スポーツ指導者・支援者 参加者募集 スキルアップセミナー

「転倒予防の要因と

分かりやすく効果的なエクササイズ」 ~怪我を防ぐ体づくりとは~

【講師】大久保 進哉 氏

【日時】12月8日(日)10時~12時

【会場】秦野市カルチャーパーク総合体育館

【定員】50名程度 先着順受付

【申込】秦野市スポーツ協会(☎84-3376)

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 ₹ 東海大学 体育学部 生涯スポーツ学科

We know What fun is!









あらゆる世代、対象者がスポーツを楽しいと感じられるよう、実践を通じて学ぶ事に重点を置き、人々の生涯スポーツを促す ための専門的知識・技術を身につけます。



東京2020オリンピック神奈川県内開催競技紹介



東京2020オリンピックは東京都をメイン会場として競技が開催されますが、神奈川県内でも複数の競技が行われます。

【競技】 1チーム11人ずつで、ボールを相手ゴールに入れて点数を競うサッカー。ボール1つあればプレーできるため、ヨーロッパ、南米、アジア、アフリカなど大陸を問わず、世界中で広く楽しまれている。

【成 績】 (男子) 最高成績:1968年メキシコシティー大会 第3位 直近の成績:2016年リオデジャネイロ大会 予選グループ敗退 (女子) 最高成績:2012年ロンドン大会 準優勝

か 野球・ソフトボール 横 浜 ス タ ジ ア

【競技】9人ずつの2チームが対戦し、3つのアウトを取ることによって攻撃側と守備側をチェンジしながら得点を重ねて勝敗を競う競技。攻守の交代を繰り返した時点で、より多く得点しているチームが勝者となる。 東京2020大会では、6チームによるハイレベルな試合が期待される。

【成 績】 (野球) 最高成績:1996年アトランタ大会 準優勝 直近の成績:2008年北京大会 第4位 (ソフトボール) 最高成績:2008年北京大会 優勝

【会場】「横浜スタジアム」は、横浜市の横浜公園内にある日本初の多目的スタジアム。 日本のプロ野球チーム「DeNAベイスターズ」の本拠地にもなっている。

》 自転車(ロードレース)

相模原市・山北町 (コースの一部)

- 【競技】 競技は使用する機材の違いで、すり鉢状の傾斜がついた競技場で実施されるトラック、一般公道で実施されるロード、起伏に富んだコースで実施されるマウンテンバイクとBMX レーシング、BMX フリースタイルの5つに大別される。個人ロードレースは一般公道を使い、男子は250km超、女子は130km超のコースを一斉スタートして着順を競う。同じ国の選手のチームワークが光る種目でもある。個人タイムトライアルは一定の時間間隔を空けて1人ずつスタートし、男子は50km前後、女子は30km前後の距離の走行時間を競う。
- 【成 績】 (男子) 最高成績:1992年バルセロナ大会 第21位 直近の成績:2016年リオデジャネイロ大会 第27位 (女子) 最高成績:2016年リオデジャネイロ大会 第17位
- 【コース】 自転車(ロードレース)の「コース」は、スタートが武蔵野の森公園(東京都府中市)で、ゴールは富士スピードウェイ(静岡県小山町)。 コースの一部で相模原市、山北町を通る。

>> セーリング

江の島ヨットハーバー

- 【競技】 自然環境によって大きく試合展開を左右される競技の一つ。レースは、海面に設置されたマークと呼ばれるブイを決められた回数、決められた順序で回りながら、フィニッシュラインまでの着順を競うもの。種目は使用する艇(ヨット)の種類によって分けられ、どの種目もフィニッシュの順位の高いチームほど低い点数がつく。
- 【成 績】 (男子) 最高成績: 1968年メキシコシティー大会 第3位 直近の成績: 2016年リオデジャネイロ大会 第17位 (女子) 最高成績: 2012年ロンドン大会 準優勝 直近の成績: 2016年リオデジャネイロ大会 第5位

【コース】「江の島ヨットハーバー」は、藤沢市にある日本初の競技用ハーバー。

東京 2020 パラリンピック競技紹介 第13

東京2020オリンピック・パラリンピックでは合わせて35競技が行われ、そのうちパラリンピックの みで行われる競技が2競技あります。そこで、今号よりパラリンピック競技の2競技を順番に紹介して いきます。

第1弾 ボッチャー ボッチャってなに?

「ボッチャ」とは、四肢麻痺などの障がいのある人のために考案されたパラリンピック特有の球技です。個人戦(1対1)、ペア戦(2対2)、団体戦(3対3)の3種類あり、男女の区別なく障がいのレベル(程度)によりクラスが分けられます。また、クラスによっては、手で投げることが難しい選手はボールを足で蹴ったり、ランプと呼ばれる滑り台に似た勾配具を使用して競技するなどルールにアレンジがあります。

どんなルールなの?

バドミントンコート大(12.5メートル×6メートル)の 平面のコートを使い、2人(または2チーム)で対戦します。 それぞれ赤か青の6個のボールを投げる、転がす、足で蹴 るなど各選手ができる方法で白いジャックボール(白)に 近づけ、6個ずつの試技を終えた時点で、ジャックボール に最も近い色の選手(チーム)が勝ちとなります。さらに、 ジャックボールを円の中心とし、ジャックボールに最も近 い敗れた側のボールとを結んだ半径内にある勝利側の球の 数1個につき1点が得点として加算される。6個ずつの試 技を「1エンド」として、個人・ペアは4エンド、団体は6 エンドで行い、エンドごとの得点の総計で勝利選手(チーム)が決まります。





ジャックボールに近いボールを計測



ボッチャ道具一式

わくわくスポーツ交歓会 参加者募集

~パークゴルフ大会~

秦野市スポーツ協会では、パークゴルフの経験がある方、初めてだけど 興味のある方の参加を募集しています。

「パークゴルフ」とは、芝でおおわれたコースで、クラブでボールを打 ちカップインするまでの打数を競いながら楽しく遊べるスポーツです。

- 時 11月30日(土)9時~13時(予定) 少雨決行 日
- 会 場 カルチャーパーク芝生広場
- ●内 容 初級者パークゴルフ大会
- 象 パークゴルフまたはゴルフのルールを理解している初級者 - 対
- ●定 員 40名程度 先着順受付
- ●参加費 一人500円 当日
- ●受 付 ~11月22日(金)まで
- ●問合せ先 秦野市スポーツ協会へ電話 (☎0463-84-3376)

または、ホームページからメールにてお申し込みください。

当日は、グループに分かれてコースを2周回り、合計のスコアで競い合 います。参加特典には、参加賞のほかに成績の良かった個人とグループに は賞品をご用意しています。興味のある方は、下記の連絡先までご連絡く ださい。

今号ではアクティブチャイルドプログラムの紹介

まず、アクティブチャイルドプログラムって何?





アクティブチャイルドプログラム (ACTIVE - CHILD - PROGRAM)

はじめに

アクティブチャイルドプログラムとは、子どもの発達段階に応じた運動プログラム のことです。今の子どもを取り巻く環境は、一昔前に比べて大きく変化しています。 塾や習いごと、娯楽性の高い携帯ゲームなど、外遊びから子どもたちを遠ざけていま す。

また、日常生活においても車社会の進展により、子どもの送迎や、家電製品の技術 革新などによって、身体を動かさないでよい環境が整備されています。

身体を動かす機会の減少によって、体力の低下や肥満など、子どもたちに悪影響を 与えていると思われます。

身体活動の重要性

元気な子どもを育むには、運動によって心肺機能を中心とした呼吸循環器系、筋骨 格系、神経系及び内分泌系を発達させ、筋力、持久力そして柔軟性など高めていく必 要があります。

アクティブチャイルドプログラムの重要性

子どもの頃から、身体を動かす習慣を身につけることによって、子どもの「今」の 健康や体力だけでなく、大人になってからの健康や体力にも影響を与える可能性があ ります。

アクティブチャイルドプログラムは、子どもが楽しみながら積極的に身体を動かし、 遊びから学び、その楽しさを経験することで、スポーツ好きになる素地ができるとと もに多様な動きを経験することができます。

アクティブチャイルドプログラムの具体例

まずは、子どもたちに外で遊べるプログラムとして、「伝承遊び」があります。「鬼ごっ こ」や「だるまさんが転んだ」、「押しくらまんじゅう」や「缶けり」など、昔から子 どもたちに親しまれた遊びのことですが、子どもを取り巻く環境の変化により、子ど もたちの心身を豊かに育んできた遊びが消えてしまうのは、大変残念なことでありま す。

子どもたちがその面白さを体験し、さまざまな場面で体験することによって、筋力 や持久力、敏捷性や平衡性などの体力要素を獲得できるかもしれません。

本来的には、アクティブチャイルドプログラムには、いろいろなアプローチがあり ますが、「百聞は一見に如かず」、まずは子どもたちと一緒に伝承遊びを実践しましょ う。幾つかの遊びを紹介します。頑張って実践してみてください。

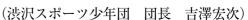
※詳細を知りたい場合

(公益財団法人日本スポーツ協会のHPからご覧になれます。)

●渋沢スポーツ少年団「ACP」の取組み

渋沢スポーツ少年団では、秦野市スポーツ少年団の後援のもと、日本スポーツ少年団の推奨するアクティブ・チャイルド・プログラムの基本理念に沿っ て、令和元年5月から4~5歳の未就学児を対象に「キッズ」を立ち上げました。

認定指導者が、心身の発達の顕著な幼児期に走る、投げる、跳ぶ、蹴る、という基本動作を遊びに取り入れて、スポーツを楽しむことを目的としており、 具体的には、ゴロドッヂボール、しっぽ取り、50m走(タイム測定)、リレーなどですが、こども達からの強い要望で、最後にハンカチ落としを行います。 土曜日の午後、月に2回の活動で、毎回10名~15名ほど参加しています。保護者にも一緒に身体を動かす喜びを味わってもらっています。







をします。



だるまさん が転んだ



押しくら まんじゅう



缶けり



出典「公益財団法人日本スポーツ協会」







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。

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

※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

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。

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

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

下記の教室以外にも、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)

お申し込み方法

第3月曜除く 8:30~17:15 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。www.hadano-sports.com



カルチャーテニス教室

日時 12/10・17・24、1/7・14・21・28、2/4・18・25 火曜日 全10回 Aコース 9:30~11:00 Bコース 11:15~12:45

対象 一般 参加費 7,000円 定員 各24名 備考 受付期間 11/15~21 抽選日 11/22

おおねテニス教室

茗 会場 おおね公園

日時 12/6・13・20・27、1/10・17・24・31、2/7・14 金曜日 全10回 Cコース 9:30~11:00 Dコース 11:15~12:45

参加費 7,000円 定員 各24名 備考 受付期間 11/15~21 抽選日 11/22

こどもテニス教室

茗 会場 総合体育館

日 時 1/24・31、2/7・14・21・28、3/6・13 金曜日 全8回 17:30~18:30

小学1年~ 4年生

定 員 参加費 5,000円 20名

受付期間 12/2~8 抽選日 12/9

数 **アクアビクス教室** 名 会場 おおね公園

日時 1/9・16・23・30、3/5・12・19・26 木曜日 全8回 13:50~14:50

参加費 5,600円 一般 定員 55名

内容 水中で行なうエアロビクス運動

備考 受付期間 12/2~8 抽選日 12/9

アクアグローブ教室

中級スイミング教室

室 イングラ 会場 おおね公園

日時 1/8・15・22・29、3/4・11・18・25 水曜日 全8回 13:50~14:50

一般 定員 55名 参加費 5,600円

グローブをはめて行なうエアロビクス運動

木曜日 全8回 10:50~11:50

参加費 6,100円

受付期間 12/2~8 抽選日 12/9

一般(泳ぎ方は問わず、25Mを泳げる方)

受付期間 12/2~8 抽選日 12/9

日時 1/9・16・23・30、3/5・12・19・26

アクアフィットネス教室

会場 おおね公園

日時 1/10・17・24・31、3/6・13・20・27 金曜日 全8回 19:30~20:30

定員 55名 参加費 5,600円

内容 水中でのストレッチ・エアロビクス運動

受付期間 12/2~8 抽選日 12/9

初級スイミング教室

数 **初級スコー** 会場 おおね公園 ''10・17・24・3' 日時 1/10・17・24・31、3/6・13・20・27 金曜日 全8回 10:50~11:50

定員 30名 参加費 6.100円 内容 個人レベルに応じ、4泳法の習得を目指します

受付期間 12/2~8 抽選日 12/9

キッズスイミング教室 会場 おおね公園

日時 1/7・14・21・28、3/3・10・17・24 火曜日 全8回 16:50~17:50

水に顔がつけられ、浮くことのできる小学生

36名 参加費 4,800円

受付期間 12/2~8 抽選日 12/9

サタデースイミング教室

数 **サタテー**へ . 名 会場 おおね公園 ''4・11・18・25、 日時 1/4・11・18・25、3/7・14・21・28 土曜日 全8回 18:50~19:50

一般 参加費 6,100円 定員 30名 内容 水中トレーニングと水泳を行う教室です

受付期間 12/2~8 抽選日 12/9

教 室 からだ調整体 名 会場 北公民館 からだ調整体操教室

教室 こどもミニハスタ 名 会場 総合体育館

30名

教 室 中級スイミンシ 会場 おおね公園

日時 1/10・17・24・31、2/7・14・21・28 金曜日 全8回 15:00~16:20

一般

対

定

考

参加費 4,000円 定員 30名

備考 受付期間 12/2~ 先着順

らくらくエアロビクス

名 会場 鶴巻公民館

日時 1/20・27、2/3・17・24、3/2・16・23 月曜日 全8回 13:30~14:50

参加費 4.000円 定員 25名

備考 受付期間 12/18~ 先着順

教 室 名 会場 総合体育館 こども体操教室

日 時 1/25、2/8・15・22・29、3/7・14・21 土曜日 全8回 13:00~14:45

対 H26/4/1以前生まれ〜小学2年生

30名 参加費 5,000円 定 員

受付期間 12/18~24 抽選日 12/25 考

教室 **親子ヒンハ** 会場 総合体育館 ^/5・12・19・26 親子ビクス(4・5歳コース)教室

こどもミニバスケットボール教室

水曜日 全8回 17:45~19:00

受付期間 12/18~24 抽選日 12/25

日 時 1/22・29、2/5・12・19・26、3/4・11

日時 2/5・12・19・26、3/4・11 水曜日 全6回 15:30~16:30

員 30名 参加費 5,000円

対象 4・5歳児と保護者ペア 定員 20組 参加費 3,500円

象 小学1年~4年生

備考 受付期間 1/7~13 抽選日 1/14

教室 初心者卓球教室名 会場 総合体育館

日 時 1/21・27、2/10・18・25、3/2・9・17 月・火曜日 全8回 13:00~15:00

一般

定 員 30名 参加費 5,000円

備考 受付期間 12/18~24 抽選日 12/25

教 親子ビクス (3歳コース) 教室 名 会場 総合体育館

日時 2/6・13・20・27、3/5・12 木曜日 全6回 11:10~12:10

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 1/7~13 抽選日 1/14

教 **こどもスポーツクフィー・** 名 会場 県立山岳スポーツセンター こどもスポーツクライミング教室

日時 2/29、3/7・21・28

土曜日 全4回 10:00~12:00

対象 小学3年~6年生

定員 20名 参加費 5,000円

備考 受付期間 1/7~13 抽選日 1/14

ふれあいスポーツデー

「ふれあいスポーツデー」とは、秦野市スポーツ協会が主催するスポーツ イベントです。入退場自由、参加費は無料で下記の日程で開催いたします。

開催日:12月7日(土)・令和2年2月8日(土)・3月7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、

庭球場、芝生広場

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

テニス初級者クリニック・交歓会

【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。 お子様の体験できます。クリニックは2部制で各回定員30名です。

第1回 9時10分~10時30分 第2回 10時40分~12時00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30名(先着受付順)



テニスクリニック 12月・2月・3月 (予定)



パークゴルフ体験 2月・3月(予定)

無料又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
- スポーツウエルネス吹矢
- ・ユニカール

- ミニボウリング
- 室内テニス
- バドミントン • パドルテニス

- てのひらけっと
- 卓球
- キックターゲット
- インディアカ
- バスケ (フリースロー)
- シャフルボード
- ラダーゲッター
- 輪投げ • 低床型玉入れ

弓道体験

3月(予定)

- スカットボール
- ・バッゴー

弓道

• 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。

【屋外で体験できる種目】

※開催日によって体験種目は異なります。

- ノルディックウォーキング&ポールウォーキング(総合体育館前けやき広場)
- パークゴルフ

(カルチャーパーク内芝生広場)



無料フィットネス体験 12月・2月・3月 (予定)

スポーツ&レジャーで彩る豪野・ひと・まち・みらいをつなく 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。

初心者向けふれあいあったか乗馬

時:11月15日(金)~12月22日(日) 時間はお電話にて対応 毎週火曜定休日

所:乗馬クラブクレイン神奈川

容:馬とふれあい、初めての方向けのレッス ンをマンツーマンで行います。 (所要時間90分)

対 象:小学生以上(120cm以上) 老若男女は問いません 1組2名様まで先着30名様 【温かドリンク付き】

費 用:1,850円(当日ブーツ、ヘルメット、 エアーバックベスト代)

申込期間:事前申込必要

お電話で下記に問い合わせください。 締切日:希望日前日まで

🌘 武道アカデミー オープン記念 無料教室

①幼児・小学生 17時30分~

所:インターナショナル武道アカデミー

(秦野市東田原155-5)

親子・兄弟歓迎。

申込期間: 随時(参加当日15時まで)

しください。

容:マット運動、体操、柔道、柔術

象:5歳~ 初心者・経験者問わず。

12月4日・11日・18日・25日(水)

下記問い合わせ先にご連絡ください。

その他:道着貸出し有り。動きやすい服装でお越

問合先:インターナショナル武道アカデミー

武田(☎070-5590-0463)

19時00分~

日 時:11月20日:27日

②一般

費用:無料

問合先:乗馬クラブクレイン神奈川

287-6610

親子で体験 少林寺拳法教室

 \Box 時:毎週水曜日 18時30分~20時00分

所:総合体育館B1F 第2武道場(畳面)

容:身体を思いっきり動かし、楽しく少林寺 拳法を体験してみよう。

対象:初心者・経験者問わず。

子供(小1~)のみ、又は大人のみでも

費用:無料

申込期間:毎週水曜日

事前に電話またはメールにて下記問い合 わせ先にご連絡ください。

(当日連絡でも構いません) その他:動きやすい服装でお越しください。 問合先:秦野市少林寺拳法協会 事務局

山村(☎080-1156-3687) メール h-9581-31df@krf.biglobe.ne.jp

野球の審判員研修会

時:11月24日(日)8時~16時 日 所:中栄信金スタジアム秦野球場

容:審判技術向上とルールの習得 市内高校対抗戦の実技講習会

象:野球の審判を目指す方

用:無料 費 申込期間: 陏 時

問合先:秦野市野球協会 事務局 山□(☎090-9858-5748)

新春初打ち会

時:令和2年1月4日(土) 9時~15時 所:カルチャーパーク庭球場(北側6面)

内 容:初心者から上級者まで、練習や練習試合 を通してソフトテニスを楽しんでいただ

きます。

対 象:ソフトテニス協会員及び協会入会予定者

費用:無料 申込期間:不要です。

問合先:秦野市ソフトテニス協会 事務局

田中(☎080-3090-2155) メール hsta0463@yahoo.co.jp

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 🖽 開催日時 場 開催場所
- 対象者 費参加費等 他 その他 問 問合せ先

軟式野球

🙎 秦野市野球協会 闘 春・秋(年2シーズン制、 各日曜日) 場 中栄信金スタジアム秦野球場 他

🔯 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)

剣 道

名 秦武館(しんぶかん) 時 火曜、水曜、土曜 18時30分~ 20時30分 💹 火曜:本町中学校格 技室 水曜:北中学校格技室、西中学校体育館 土曜:総合体育館第1武道場 対 幼稚園~中学 生 買 月2,500円 問 林 (☎82-9259、メール: oniku1211@y4.dion.ne.jp)

骨盤体操&ヨガ

名 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 他 月2回が ヨガ、2回が骨盤体操です。問 阿部 (☎84-4325)

∃ガ

名 ハタヨガ 時 木曜 19時30分~21時 場 堀 川公民館 図 一般 置 月2,500円 他 無料体験 をやってますので、お気軽に参加して下さい。間 阿部(☎84-4325)

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、3月1日号(原稿の〆切1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

スポーツカレンダーはだの

わくわくスポーツ交歓会 (パークゴルフ) 11月30日(土) (カルチャーパーク内芝生広場)

第15回はだの丹沢水無川マラソン大会 12月 1 日(日) (カルチャーパーク~西田原~戸川公園一帯)

ふれあいスポーツデー 12月7日(土) (カルチャーパーク総合体育館・庭球場)

少年少女スケート教室 (※荒天時27日(金)へ順延) 12月26日(木)

(富士急ハイランド (総合体育館から往復バス))

第65回秦野市駅伝競走大会 1月19日(日)

(カルチャーパーク~西田原~羽根~戸川周辺)

ふれあいスポーツデー 2月8日(土) (カルチャーパーク総合体育館・庭球場)

第74回市町村対抗「かながわ駅伝」競走大会

2月9日(日) (カルチャーパーク〜国道246号〜伊勢原方面)

第12回はだのっ子駅伝交流会 2月16日(日) (カルチャーパーク陸上競技場・ランニングコース)

ふれあいスポーツデー 3月7日(土) (カルチャーパーク総合体育館・庭球場)

日の出表引法加公園で迎えよう

一年の始まりを歩くことから始めませんか? 家族や友人たちと一緒に新年のご来光を仰ぎましょう

【期 日】令和2年1月1日(水)

【会 場】弘法山公園(権現山山頂)

【備 考】地区ごとに集合して、弘法山公園に向かいます。 直接会場に向かっても構いません。

詳細は、秦野市文化スポーツ部スポーツ推進課(☎84-2795)まで



公益財団法人 秦野市スポーツ協会



https://www.hadano-sports.com/

ロゴマークの意味

秦野市の清流と湧水をスポーツの頭文字「S」で、未来へ向かって躍動 する市民の姿を秦野の「H」で表現しました。月桂樹の三つ葉は、スポー ツの力「栄光」「勝利」「栄誉」を力強く表現するとともに、未来へつなぐ トーチもイメージしています。

この三つ葉には、スポーツ協会がスポーツを「する」「みる」「ささえる」 多くの市民と手を携え、生涯スポーツ社会の実現に取り組むというメッ セージも込められています。

令和元年9月13日 商標登録されました。(登録第6178924号)

- ◆ 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 (受付8:30~17:15)
- E-mail info@hadano-sports.com

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。

寄附金 企業・団体 一口 10,000円(一口以上)

替助会費・ 個 人 一口 5,000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。

賛助会員

個

令和元年9月1日から令和元年10月31日入会の皆様(敬称略)

人】 • 石田 信夫

基

- 加藤 仁三
- 小清水 孝

鈴木

- 療藤 雅裕 • 平地屋 正人
- 佐野 友保 山口 金光

【団体・企業】

- 秦野市西上地区体育協会
- 秦野市野球協会
- 秦野市卓球協会
- 秦野市剣道連盟
- 秦野市バスケットボール協会
- 秦野市少林寺拳法協会
- 秦野市ソフトボール協会
- 秦野市馬術協会
- 秦野商工会議所

以上の皆様からご協賛いただきました。ご協力ありがとうございます。

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(活動休止中)
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







公益財団法人秦野市スポーツ協会は、スポーツ振興くじ 助成金の交付を受け、ふれあいスポーツデー事業及び情 報紙『スポーツライフはだの』発行事業を展開しています。