

今号の主な記事  
 ◆フレイル特集  
 ◆スポーツイベント紹介  
 ◆おうちでトレーニング  
 ◆スポーツ協会コラム  
 ◆はだのスポーツ掲示板  
 ◆スポーツ教室の開催予定

**10月は県民スポーツ月間** ～安全・安心にスポーツを楽しもう～

期間中は誰もがスポーツを楽しみ、スポーツを親しむきっかけづくりを目的に様々なスポーツイベントが開催されます。秦野市スポーツ協会では、コロナ禍でも参加者の皆様の安全を第一に考え、感染症拡大防止の対策をとり、スポーツを『する』機会を提供します。家族や仲間と一緒にスポーツに挑戦しましょう。

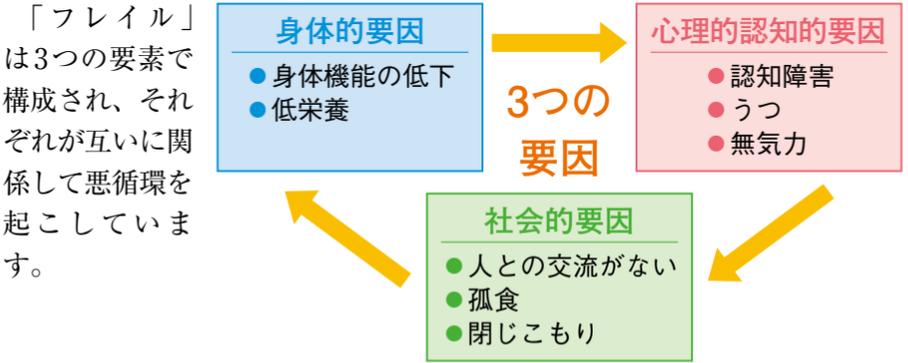
**フレイル予防にスポーツ!** ～元気に生きがいのある生活をいつまでも～

▶ **フレイルってなに?**

「フレイル」とは要介護の前段階（健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の位置）であり、身体的機能（筋力）や認知機能が低下した状態のことを言います。英語の「Frailty」（虚弱）が語源としてつくられた言葉で、体重減少や筋力低下の身体的な変化だけではなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。

また、フレイルの状態になると病気にかかりやすくなる可能性があり、早くに気づき、治療や予防をすることが大切となります。

▶ **フレイルの原因となる要素**



▶ **フレイル予防の3つのポイント**

フレイル予防には日々の生活習慣と関連があり、「運動」、「栄養」、「社会参加」の3つのポイントを意識することが重要となります。



**運動** 秦野市スポーツ協会では、フレイル予防の第一歩として運動することを推奨しており、市民の皆様がスポーツ活動を行う環境（スポーツ教室、イベント）を提供しています。スポーツ教室やイベントに参加することは自身の身体的機能（筋力）の低下を防ぐだけでなく、人とのつながりを増やす機会にもなりますので、きっかけづくりには是非参加ください。

**栄養** 食事はバランスよく多種目の食品を食べるとよいとされています。その中でも、筋肉のもととなるたんぱく質が多く含まれる食品（肉や魚、卵、大豆料理、乳製品など）は積極的に摂りましょう。口腔では、お口の力を維持することが大切です。歯科検診を受診するなど、お口のケアを行うとよいでしょう。また、噛む力や飲み込む力を維持するためには、お口の体操（パタカラ体操、早口言葉など）やだ液腺のマッサージも有効です。

**社会参加** 社会参加のポイントは、体操等の自主サークルや趣味の集まりなどに参加することが挙げられます。

▶ **フレイルの兆候を確認してみよう**

次の11項目をチェックして、自身のフレイルの兆候を確認しましょう。早く気づき、対応することでフレイルの状態に陥るリスクを減らし、一度だけではなく、定期的にチェックを行い、フレイルに対する意識を高めましょう。

イレブンチェック		回答欄	
栄 養	1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
	3 「さきいか」「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	はい	いいえ
	4 お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
運 動	5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい	いいえ
	6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1回以上実施している	はい	いいえ
	7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社 会 参 加	8 昨年と比べて外出の回数が減っている	いいえ	はい
	9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	10 自分が活気に溢れていると思う	はい	いいえ
	11 何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

回答欄の右側にチェックがついたら要注意  
 出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」より

▶ **きっかけづくりに**

秦野市高齢介護課では講座の中でフレイルチェック測定会を実施しており、上記のチェックのほか、身体の筋肉量や口腔機能などを測定しています。

また、この講座ではリハビリテーションの専門職、管理栄養士と歯科衛生士、看護師等がフレイル予防のポイントをお伝えしており、体の動かし方や栄養の摂り方、お口の鍛え方など様々なフレイル対策を学ぶことが出来ます。

詳しくは、右記の日程表をご覧ください。

**講座名 フレイル予防で健康寿命(2日間コース)**

場 所	日 付	時 間
① 本町公民館	①10月8日(木)	9時30分～ 11時30分
	②10月15日(木)	
② 南が丘公民館	①11月5日(木)	
	②11月19日(木)	
③ 鶴巻公民館	①12月3日(木)	
	②12月10日(木)	
④ 上公民館	①1月14日(木)	
	②1月21日(木)	
⑤ 北公民館	①2月4日(木)	
	②2月18日(木)	

申し込み先：秦野市高齢介護課 ☎0463-82-7394

公益財団法人 **秦野市スポーツ協会**

ロゴマークは令和元年9月13日に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 ◆Facebook ID @hadano.sports  
 ◆URL https://www.hadano-sports.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

# 2020スポーツクライミングはだの丹沢カップ

～秦野市はスポーツクライミング競技を応援しています～

参加者募集

観戦無料

2020スポーツクライミングはだの丹沢カップが10月25日（日）、はだの丹沢クライミングパークで行われます。この大会は、子ども達のスポーツクライミング競技の普及振興を目的に、前年度のリード競技に変わり、今年度は6月21日（日）にオープンした「はだの丹沢クライミングパーク」のボルダリング施設を使用し、ボルダリング競技が開催されます。

日時 令和2年10月25日（日） 受付 午前8時～

会場 はだの丹沢クライミングパーク（秦野市戸川1398） ※令和2年6月21日オープン

アクセス 小田急線渋沢駅下車 神奈中バス「大倉」行き バス終点下車 徒歩7分

競技方法 ボルダリング競技

※今回より秦野市営の施設が新設されたため、上記のボルダリング施設で行われます。

対象 カテゴリー B1：中学生

カテゴリー B2：小学5～6年生

カテゴリー B3：小学3～4年生

※この大会は、キッズ・ユースのクライミングの普及を目的としており、ボルダリングジャパンカップ・ボルダリングユース日本選手等に参加する選手の申込みはご遠慮ください。

※神奈川県内在住の方のみ参加できます。

募集人員 全カテゴリー全体で60名（先着順）

参加費 2,000円

主催 秦野市

主管 (公財) 秦野市スポーツ協会

協力 藤沢スポーツクライミング協会

後援(予定) 神奈川県山岳連盟 (公財) 神奈川県公園協会 (一社) 秦野市観光協会

問合せ先 秦野市スポーツ協会事務局 (☎0463-84-3376)

申込方法 藤沢スポーツクライミング協会 HP (www.fujisawa-climbing.jp)

HP内の開催要項内メールから申込み

※来場者にはマスクの着用をお願いしています。



はだの丹沢クライミングパーク



前年大会（昨年）の風景 ※リード競技

## 「スポーツライフはだの」トピックス

### 市内スポーツ施設に自立式クライミングウォールが寄贈されました

6月9日（火）、秦野ロータリークラブより、秦野ロータリークラブ60周年記念事業の一環として、秦野市に『自立式クライミングウォール（愛称：ロータリーウォール）』が寄贈されました。

自立式クライミングウォールとは、移動可能なボルダリングウォールで、寄贈いただいた「ロータリーウォール」は、カルチャーパーク総合体育館とサンライフ鶴巻に設置されました。

総合体育館に展示されている「ロータリーウォール」は、秦野市スポーツ協会が主催するふれあいスポーツデー（P.7参照）、市内小学校での体験授業や市内で開催されるイベント等でクライミングの普及・啓発のため、活用されます。

サンライフ鶴巻では、トレーニングルーム内に設置され、トレーニングの一環として、ボルダリングの体験ができます。

※イベント等で一時移設する場合があります。

8月1日（土）に開催した「ふれあいスポーツデー」では、クライミング専門指導員の指導のもと、たくさん子ども達がロータリーウォールに挑戦しました。

#### ロータリーウォールNo.1



（カルチャーパーク総合体育館内ロビー）

#### ロータリーウォールNo.2



（サンライフ鶴巻トレーニングルーム内）



ふれあいスポーツデー 「スポーツクライミング」参加風景

#### 広告掲載募集

本紙、「スポーツライフはだの」では広告掲載を希望する企業・団体を募集しています。

多くの秦野市民の皆様にご愛読いただいている情報紙「スポーツライフはだの」に広告を掲載して、PRに活用してみませんか？

秦野市スポーツ協会ホームページ（www.hadano-sports.com）より「広告募集申込書」をダウンロード後、必要事項を記入して原稿を添えて、秦野市スポーツ協会へ持参、または郵送でお申込みください。詳しくは、秦野市スポーツ協会（☎0463-84-3376）へお問い合わせください。

#### 「3033(サンマルサン)運動」

1日30分、週3日、3ヶ月間、継続して運動やスポーツを行い、くらしの一部として習慣化する取り組みです。

・新たにスポーツを始めなくても大丈夫！ ・普段の動作をテキパキと！

まずは「日常生活の運動化」から始めてみませんか？

◎ 窓拭き、床拭きは大きくサッサと！

◎ 買い物や駅まで歩きはキビキビと！

『キビキビ・サッサで、あなたのカラダが  
ヨミガエル・ミチガエル・ワカガエル』

お問合せ先 神奈川県スポーツ局スポーツ課健康・生涯スポーツグループ  
神奈川県立スポーツセンター健康・障害者スポーツ課

TEL045-285-0796  
TEL0466-81-5611

3033運動 | 🔍



誰でも気軽に  
楽しめます。

# はだの丹沢クライミングパーク

## ボルダリングって どんなスポーツ?

ボルダリングはスポーツクライミングの種目の1つで、高さ5メートル程度の人工壁にセットされた難易度の異なる課題を、ロープを使わずに登るスポーツです。スポーツクライミングが東京オリンピックの正式種目となったことで、近年人気が高まっています。

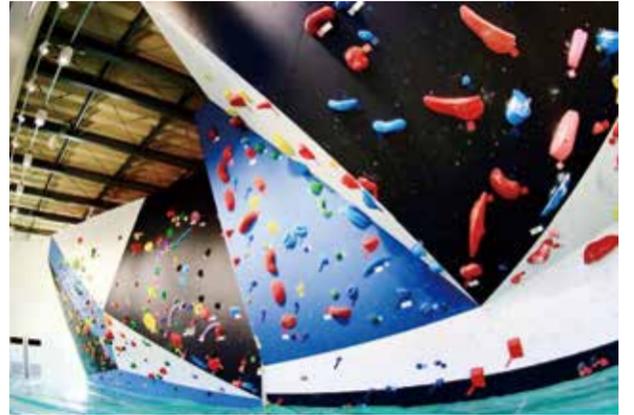
スポーツクライミングには、ボルダリングのほか、高さ15メートルの壁をどこまで登れるかを競う「リード」、同じく高さ15メートルの壁をどれだけ早く登れるかを競う「スピード」があります。



外観



世界選手権ウォール（表側）



いわて国体ウォール（裏側）

## 施設の特徴

はだの丹沢クライミングパークのボルダリングウォール（表側）は、東京2020オリンピックの代表選考を兼ねて開催された「IFSCクライミング世界選手権2019八王子大会」で使用した壁を移設しています。

裏側には「第71回2016希望郷いわて国体」のボルダリングウォールを移設しており、国内外のトップ選手が実際に登った壁で、誰でも気軽にボルダリングを楽しむことができます。

また、隣接する山岳スポーツセンターには、リードウォールとスピードウォールがあり、1か所でスポーツクライミングの3種目を楽しむことができる国内有数の拠点となっています。

## 受付の流れ

### はじめてご利用の方

1 はだの丹沢クライミングパークの窓口で誓約書を記入し、利用者登録の申請をします。※1

2 初心者講習を受講し、安全上の注意事項やルール説明を聞きましょう。（経験者は受講不要）※2

3 登録が終わったら、券売機で使用料やレンタル品（シューズ・チョーク）の料金を支払い、窓口で受付をします。※3

ルールを守ってボルダリングを楽しみましょう!! ※4

### 利用者登録がお済みの方

1 窓口に登録証を提示します。

2 券売機で使用料やレンタル品（シューズ・チョーク）の料金を支払い、受付をします。※3

- ※1 誓約書は、秦野市のホームページからダウンロードし、事前に記入しておくとう受付がスムーズです。  
なお、高校生以下の方は、誓約書に保護者署名が必要です。
- ※2 初心者講習会は、随時行っていますので事前予約をする必要はありません。
- ※3 シューズは1足200円、チョークは1回100円でレンタルできます。
- ※4 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間は、定員を25人、1回のご利用を2時間までとしています。  
なお、入場の際に体温チェック及び体調チェックシートのご記入をお願いします。

## 注意事項

### 施設の利用について

- バスでお越しの場合は小田急小田原線「渋沢駅」北口を下車し、(02)大倉行きバス終点より徒歩7分です。
- はだの丹沢クライミングパークには、専用駐車場がありません。車でお越しの方は、県立秦野戸川公園諏訪丸駐車場（有料）をご利用ください。  
自転車・バイクでお越しの方は、敷地内にある駐輪場をご利用ください。
- イベントや壁のメンテナンス等で営業時間の変更や利用ができない日があります。

### ボルダリングをするとき

- 中学生以下の方がご利用になる場合は、保護者の方の付き添いが必要です。
- クライミングシューズ以外での利用は禁止です。シューズをレンタルされる方は、靴下を着用してください。
- 貴重品は各自で管理していただくようお願いします。  
盗難、紛失に関しては一切の責任を負いません。

## ボルダリング教室のお知らせ♪

はだの丹沢クライミングパークでは、定期的にボルダリング教室を行っています。  
初級・中級・上級の3つの教室があるので、ぜひご参加ください。  
詳細は、秦野市ホームページで確認できます。  
(www.city.hadano.kanagawa.jp)



「ご家族みんなをまとめてサポート!」

### 自転車生活サポート

自転車ロードサービスに、賠償事故に備える保険が付いて安心!

オプション **400円/世帯** (税別)

月額利用料金

自転車ロードサービス **0円** (税込)

搬送20kmまで

自転車の突然のトラブルに駆け付けます!

電動アシスト付き自転車走行中にバッテリー切れや故障(パンクなど)して走れなくなったなど。

日常生活全般の賠償事故を補償!

個人賠償責任補償

自転車に乗る方も乗らない方も!

- 自転車運転中に相手にケガをさせた。
- 胸いびきが他人をたたくケガをさせた。

最大**1億円** ※2

**10,000円**

入院一時金(3日以上入院の場合)※3

示談代行サービス※4

賠償事故を起こしてしまった場合に、保険会社がお客さまに代わって、相手側と解決に向けて交渉するサービスです。

お申し込みはWebへ [jcom自転車](http://jcom自転車) 検索

※2019年4月現在(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除きます。\*表示価格は、特に記載のある場合を除き税別です。別途消費税をいただきます。

## 紹介記事募集中!

秦野市スポーツ協会情報紙「スポーツライフはだの」では、スポーツにおいて活躍・活動している人物または団体を紹介します。  
自薦・他薦を問わず、広く紹介希望者を募集しております。

●募集テーマ ①キラリ輝く☆はだのっ子  
②えがお輝く☆スポーツシニア

※対象は、秦野市在住、または秦野市内で活動する人物・団体

●問合せ先  
秦野市スポーツ協会事務局 (☎84-3376) へお問い合わせください。

秦野市スポーツ協会広報委員会

## 第9回 秦野車いすテニス・ニューミックス大会

観戦の際は、新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

車いす者と健常者がペアを組み、協力しながらダブルステニスの試合を行う「車いすテニス・ニューミックス大会」が今年も開催します。本大会では、試合ごとに車いす者と健常者が組み合わせを変え、それぞれの個人成績で争います。

- 日 時** 10月4日（日）  
開会式：午前9時 閉会式：午後3時（予定）  
※荒天時は10月11日（日）に順延
- 会 場** カルチャーパーク庭球場
- 主 催** （公財）秦野市スポーツ協会
- 主 管** 秦野市テニス協会
- 後 援** 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
- 協 賛** 株式会社不二家（秦野工場）、秦野ガス株式会社  
株式会社トムプランニング、（一社）秦野市観光協会
- 問合せ先** 秦野市スポーツ協会（☎0463-84-3376）  
※選手の応募受付は終了しています



## 車いすテニス体験会

● 車いすに乗ってボールを打ってみよう ●

今年、「車いすテニス・ニューミックス大会」の開催にあわせ、車いすテニス体験会を開催いたします。当日は障害者スポーツ用車いすに乗って、車いすテニスの楽しさや難しさを感じよう。

- 日 時** 10月4日（日） 午前9時～正午  
※荒天時は10月11日（日）に順延
- 対 象** どなたでも  
※小学生以下の方は保護者同伴の上ご参加ください
- 参加費** 無料  
※当日は直接カルチャーパーク庭球場へお越しください
- その他** テニス用具の貸出し有り
- 問合せ先** 秦野市スポーツ協会（☎0463-84-3376）

車いすテニス体験会は、日本テレビの24時間テレビが行う「障害者スポーツ支援事業」により、公益財団法人24時間テレビチャリティー委員会から秦野市へ寄贈された障害者スポーツ用車いすを使用して開催いたします。



今後は、車いすテニス体験会のほか、パラスポーツフェスティバルや車いすバスケットボール体験会、市内小中学校での体験授業等で活用され、秦野市における障害者スポーツの普及・啓発のため、活用されます。

## おうちでトレーニング 第2弾

### ～上半身を強くしよう～

Part 1

前回の下半身編に引き続き、上半身のトレーニングです。全身をトレーニングして、バランスのよい身体づくりを目指しましょう。

### レッスン1 ▶ プッシュアップ ～胸、肩、二の腕のトレーニング～



①腕立て伏せの姿勢をとり、腕とつま先で身体を支えます。



②手幅は肩幅の1.5倍ぐらいにします。足幅は広い方が安定します。



③肘を横に張るように曲げ、息を吸いながら身体を下げしていきます。（目安：2秒）



④息を吐きながら身体を持ち上げましょう。（目安：1秒）



- Point**
- 1 身体の姿勢を気をつけましょう
  - 2 呼吸は止めずに行いましょう
  - 3 関節を大きく動かしましょう
  - 最初は10回～15回の3セットを目安にしましょう。
  - 慣れた方はセット数を増やしたり、下記のバリエーションを試しましょう。



**GOOD** 頭からかかとまでが真っすぐな姿勢



**NG** お尻が出っ張った姿勢



**NG** お尻が引っ込んだ姿勢

### バリエーション1

手の位置を変えて負荷のかかる部位を変えてみましょう。



手幅を狭くすると腕の筋肉が強調されます。



手幅を広くするとより胸の筋肉が強調されます。

### バリエーション2

足（膝）の位置を変えて強度を変えてみましょう。



足を台の上に乗せると、強度が強くなります。



膝を床につけると強度が弱くなります。

# 秦野市スポーツ協会コラム

日本体育大学 スポーツマネジメント学部 教授 石井 隆士



新型コロナウイルスの感染者が一時は減少傾向にあったものの非常事態宣言解除後、徐々に増加傾向となり連日1000人を超える状況で、収束の気配すら見えず生活を送る上でも多くの制約を受けています。コロナ禍の下、これからのスポーツのあり方や地域スポーツに関する事を考えたいと思う。

## 1 コロナ禍でのスポーツのあり方

7月から8月にかけてコロナ感染者の急増に加え、気温の上昇で熱中症や脱水症の心配と予防も必要となり、例年に比べ二重三重の負担が要求されます。スポーツをする上でも特に室内での運動は密に成り易く、多くの人が同じフロアで運動する事に躊躇し避けようとする心理が働きます。しかし、このような状況下でもZoomやYouTube等を利用し、自宅で運動を行う人が多く出てきており、運動実践の形態も変化しています。自分の都合に合わせて自宅での運動が出来るようになり、健康維持・増進に役立っていますが、運動やスポーツは本来仲間と楽しくコミュニケーションを図りながら行うことが大切で、時には悩みや相談事、迷っている事へのアドバイスを受ける等にも役立っています。しかし、現在の状況を考えて活動する事に多くの制限が付き、自由に行うことが難しくなっています。

一日も早い収束を迎え本来の姿に戻って欲しいものですが、私達はコロナ感染拡大によりインターネットを利用して運動する事を経験しました。仲間とコミュニケーションを取りながらの運動、スポーツとITを活用した運動を併用しながら健康維持・増進をする時代になって来たのかと思います。テニス練習の壁打ちでは余りにも寂しいですよね。

## 2 アスリートとしての努力はどんな時に報われるか

「努力は必ず報われる」、「思い続け努力すれば必ず達成できる」、この言葉をよく耳にするが、どのレベルに目標を定めるかによって報われる状況が違って来る。アスリート（競技者）として考えた時、オリンピックで金メダル獲得を目標に定めると、それは至難の業である。その種目に取り組んでいる何万人、何十万人が最終目標をこれに定め努力しており、練習環境や指導者、トレーナー、医師、金銭的なサポート等、あらゆる面で最高の条件が必要になってくる。冒頭に示した言葉を現実的な表現にすると、「努力は報われる可能性を持っている」、「思い続け努力すれば達成できる可能性を持っている」、ことになる。

とても残酷かもしれないが現実はそのようである。目標に向かって大きな努力をする事で可能性はどんどん大きくなって来るが、努力の度合いが低ければその可能性はどんどん低くなってしまふ。例えば目標をマラソン完走、自己記録更新、市内大会優勝、県・全国大会出場や優勝などに置き、それを手にする事が努力に対して報われたと感じる事も出来る。アスリートが最終的に自分の努力が報われたかどうか分かるのはアスリートを引退し足跡を振り返った時、多くの先輩、後輩、仲間や良き指導者との出会いから人として成長できた事への満足感を得られた瞬間と言える。勿論、そこには目標としていた結果が手に入っていれば二重の喜びとなる。目標が手に入らなかったから報われなかったと思うのは余りにも寂しい。努力の過程からの経験や気づいた事、教えられた事、考えさせられた事等、人との繋がり、結果以上に報われた宝物として考えてみてはどうでしょうか。

## 3 地域スポーツ体制の在り方と指導者育成について

カルチャーパークが整備され、立派な施設が立ち並び、多くの市民が日々汗を流している。健康維持・増進を考えると、今以上に利用者が増加してくれる事を願うが、怪我の防止や正しい運動を考えると、専門知識を持っている人材が必要になってくる。又、子供たちの活動（部活動）も人数減少が進んでいる学校では、思うような活動ができず、試合に出場しても選手層が薄いため初戦敗退になってしまう事も起こってくる。

このような現象を解消すべくクラブチーム作りをし、成功を収めた県がある。陸上競技を例にとると北海道は1990年まで中学、高校とも全国大会では目立った成績を残せなかったが、2000年台になり飛躍的に成績が向上してきた。これは地域におけるクラブチームの創設により近隣の生徒たちが一緒に活動し、そこには専門家が指導して基礎から教えた事が大きい。2000年以降は多くの選手が活躍しており、高平（短距離・オリンピック出場）、福島（女子100M、200M日本記録保持者）、寺田（女子100MH日本記録保持者）、北口（女子やり投げ日本記録保持者）、金井、増野（110MH世界選手権等出場、日本代表）等、クラブチーム出身者が大活躍している。

人口4万人余りの町から複数名のオリンピック選手を輩出している所もあり陸上競技だけではなく、多くの種目でクラブチームが存在し活躍する選手が育っている。若い世代が活躍する事は活気にあふれ市民のスポーツへの関心が高まるきっかけにもなると思う。専門家の幅広い活躍が若い世代や市民、高齢者に役立つ事になるのではないだろうか。

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。

### 野球の審判員研修会

日時：①机上研修会  
9月19日（土）19時～21時  
10月17日（土）19時～21時  
②実技講習会  
11月21日（土）8時～16時  
場所：①保健福祉センター  
②中栄信金スタジアム秦野球場  
内容：野球の基本ルールの習得と審判の心得  
対象：野球の審判を目指す方  
費用：無料 申込期間：随時  
問合せ先：秦野市野球協会 事務局  
山口（☎090-9858-5748）

### 大根鶴巻地区グラウンドゴルフ

日時：①グラウンドゴルフ教室  
10月4日（日）9時～11時30分  
②グラウンドゴルフ大会  
10月25日（日）9時～11時30分  
場所：①広畑小学校校庭  
②鶴巻小学校校庭  
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  
問合せ先：秦野市大根鶴巻地区体育協会  
岡崎（☎78-3098）

### 秦野市長杯争奪 クレー射撃競技

日時：10月24日（土）  
場所：神奈川大井射撃場  
内容：クレー射撃 トラップ 100個撃ち  
対象：秦野市在住の猟銃所持許可者  
費用：4,000円  
申込期間：当日現地受付 9時まで  
その他：射撃中以外は、マスクの着用をお願いいたします。  
問合せ先：秦野市クレー射撃協会 事務局  
岩田（☎090-7635-4170）

## 気のある仲間を見つけて、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 他 その他 問 問合せ先

### \*\*\*軟式野球\*\*\*

名 秦野市野球協会 時 春・秋 年2シーズン制  
各日曜日 8時より 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）

### \*\*\*太極拳\*\*\*

名 太極拳なでしこ会 時 火曜日（月3回）  
場 鶴巻公民館 対 どなたでも 費 月1,500円  
問 安池（☎090-7836-7756/☎81-0701）

### \*\*\*太極拳\*\*\*

名 健康づくり太極拳 時 水曜日（月2～3回）  
場 西公民館 対 どなたでも 費 月1,500円 問 安池（☎090-7836-7756/☎81-0701）

### \*\*\*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）

### \*\*\*ヨガ\*\*\*

名 ハタヨガ 時 木曜 19時30分～21時 場 堀川公民館 対 一般 費 月2,500円 他 無料体験をやりますので、お気軽に参加して下さい。問 阿部（☎84-4325）

### \*\*\*弓道\*\*\*

名 秦野弓道協会 時 月曜日以外の決められた時間 場 総合体育館弓道場 対 学校などで1年程度の経験者 費 入3,000円 年12,000円（月1,000円）学生は半額 他 入会後しばらくは体育館や弓道協会の用具（弓・矢・弾など） 問 秦野弓道協会ホームページ（http://hadano-kyudou.org）

## スポーツ掲示板投稿記事を募集しています！

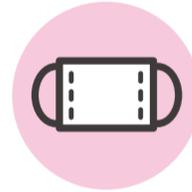
「はだのスポーツ掲示板」では、参加者募集、仲間募集の投稿記事を募集しています。次号の発行予定は、11月15日号（原稿の〆切10月初旬頃（設定予定））です。掲載を希望される方は、投稿記事募集要項を事務局までメールまたは電話でご請求ください。掲載希望が多い場合、本協会加盟団体の情報を優先して掲載させていただきます。また、全ての方のご希望に添えない場合があります。請求先：info@hadano-sports.com 電話：0463-84-3376 担当：大北・三橋

# スポーツ教室参加者の皆様へ（お願い）

スポーツ教室に参加する場合は、次の点についてご留意いただきますようお願いいたします。

- ◆健康状態について、発熱や風邪症状のある方、また新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触があるか、疑われる場合は参加を控えていただきます。
- ◆教室参加中に体調不良者が出た場合は、速やかに施設管理者に報告します。
- ◆教室利用前には、こまめな手洗い、うがいのお願いをするとともに、マスクの着用、周囲の人との距離の確保をお願いします。

また、利用中は大きな声での会話等、コミュニケーションについては、ご留意をお願いします。



マスク着用



こまめな手洗い



消毒



体調チェック



ソーシャルディスタンス

## 秦野市スポーツ協会主催 *School Information*

### 当日受付型スポーツ教室のご案内 (当日定員まで先着順受付、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。

### レッスン時間、レッスン定員が変わりました

- レッスンを80分から**60分**に短縮します。
- レッスン定員を全教室**先着30名**にします。  
(※定員については、変更になる場合があります。)

### 持ち物

- 運動の出来る服装、水分補給用飲料
  - タオル、室内用シューズ（ヨガ、ピラティスを除く）
  - ヨガマット（ヨガ、ピラティス、健康体操教室のみ）
- 当面の間、ヨガマットのレンタルを行いませんので、お客様でご用意ください。

### 当日の受付方法

7/6（月）からしばらくの間、受付方法を変更しています。



1 教室開始1時間前より、総合体育館内（正面入口から入場して、左側）で**整理券兼体調チェック表**を教室定員数まで配布します。（事前受付不可）  
※定員に達した時点、または教室開始時間になり次第、受付を終了します。



2 体調チェック表をご記入後、総合体育館受付横の券売機でスポーツ教室チケット（1回400円）を購入してください。  
※チケットの購入だけでは教室に参加できません。

### 受付前の整列方法



窓の番号に沿って並んでください 緑のラインに沿って並んでください



3 会場入口で、スタッフに**整理券兼体調チェック表**と券売機で購入した**チケット**の2つを提出してください。  
参加される際は、必ず受付で整理券兼体調チェック表を受け取り、ご記入のうえ、提出してください。  
※会場への入場は、教室開始30分前からです。

### レッスンスケジュール

会場 第1：第1武道場 第2：第2武道場

教室名	曜日	時間	定員	会場	日程
はじめてエアロ	火	9:30~10:30	30	第1	9/15・29、10/6・20・27、11/24
	水	19:50~20:50	30	第1	9/16・30、10/14・28、11/4・18
	土	11:30~12:30	30	第1	10/3・10・24・31、11/14・21
エアロビクス初級	月	9:30~10:30	30	第1	9/28、10/5・12・26、11/9・23・30
	木	19:50~20:50	30	第1	9/17・24、10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26
		9:30~10:30	30	第1	9/18・25
エアロビクス中級	金	19:50~20:50	30	第1	9/25
		9:30~10:30	30	第1	10/2・9・16・23・30、11/6・13・20・27
ボクシングエアロ	月	19:50~20:50	30	第1	10/9・23、11/13
		13:30~14:30	30	第1	9/28、10/5・12・26、11月以降調整中
リフレッシュ・ヨガ	月	19:50~20:50	30	第1	9/28、10/5・12・26、11/9・23・30
タイ式ヨガ	水	9:30~10:30	30	第2	9/16・30、10/7・14・21・28、11/4・11・18・25
	土	9:30~10:30	30	第1	9/19、10/3・10・24・31、11/14・21
ピラティス	水	13:30~14:30	30	第2	9/16・30、10/14・21・28、11/11・18・25
健康体操教室	木	13:30~14:30	30	第1	9/17・24、10/1・8・15・22・29、11/5・12・19・26

### 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の初級クラスです。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** 応用ステップやジョギング動作が入り、エアロビクス初級に慣れてきた方のクラスです。



新型コロナウイルス感染症感染防止のため、事業が中止になる場合があります。詳しくは、秦野市スポーツ協会ホームページにてお知らせいたします。

## 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。

**教室名** アクアビクス教室  
**会場** おおね公園  
**日時** 10/29、11/5・12・19・26、12/3・10・17  
 木曜日 全8回 13:50～14:50  
**対象** 一般 定員 男女各25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 10/2～8 抽選日 10/9

**教室名** アクアグローブ教室  
**会場** おおね公園  
**日時** 11/4・11・18・25、12/2・9・16・23  
 水曜日 全8回 13:50～14:50  
**対象** 一般 定員 男女各25名 参加費 5,600円  
**内容** 水中でグローブをはめて行うエアロビクス運動  
**備考** 受付期間 10/2～8 抽選日 10/9

**教室名** アクアフィットネス教室  
**会場** おおね公園  
**日時** 10/30、11/6・13・20・27、12/4・11・18  
 金曜日 全8回 19:30～20:30  
**対象** 一般 定員 男女各25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  
**備考** 受付期間 10/2～8 抽選日 10/9

**教室名** ファミリースイミング教室  
**会場** おおね公園  
**日時** 11/1・8・15・22・29、12/6・13・20  
 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** 25組 参加費 5,000円  
**備考** 受付期間 10/2～8 抽選日 10/9

**教室名** こども体操教室  
**会場** 総合体育館  
**日時** 10/10・17・24・31、11/7・14・21、12/5  
 土曜日 全8回 13:15～15:00  
**対象** H27/4/1以前生まれ～小学2年生  
**定員** 30名 参加費 5,000円  
**備考** 受付期間 9/16～22 抽選日 9/24

**教室名** キッズダンス教室  
**会場** 総合体育館  
**日時** 10/17・24・31、11/7・14・21、12/5  
 土曜日 全7回 15:15～16:45  
**対象** 小学生  
**定員** 30名 参加費 3,500円  
**備考** 受付期間 9/16～22 抽選日 9/24

**教室名** こどもテニス教室  
**会場** 総合体育館  
**日時** 10/23・30、11/6・13・20・27、12/4・11  
 金曜日 全8回 17:30～18:30  
**対象** 小学1年～4年生  
**定員** 20名 参加費 5,000円  
**備考** 受付期間 9/16～22 抽選日 9/24

**教室名** こどもフラ&タヒチアン教室  
**会場** 総合体育館  
**日時** 11/10・17・24、12/1・8  
 火曜日 全5回 17:30～18:45  
**対象** 5才～小学6年生  
**定員** 30名 参加費 3,000円  
**備考** 受付期間 10/2～8 抽選日 10/9

**教室名** 親子ピクス(3歳コース)教室  
**会場** 総合体育館  
**日時** 11/12・19・26、12/3・10・17  
 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 10/16～22 抽選日 10/23

**教室名** 親子ピクス(4・5歳コース)教室  
**会場** 総合体育館  
**日時** 11/11・18・25、12/2・9・16  
 水曜日 全6回 15:30～16:30  
**対象** 4・5歳児と保護者ペア  
**定員** 15組 参加費 3,500円  
**備考** 受付期間 10/16～22 抽選日 10/23

**教室名** リフレッシュヨガ教室  
**会場** サンライフ鶴巻  
**日時** 10/23・30、11/13・20・27、12/4・11・18  
 金曜日 全8回 13:30～14:50  
**対象** 一般  
**定員** 30名 参加費 4,000円  
**備考** 受付期間 9/16～先着順

**教室名** 骨盤調整体操教室  
**会場** 中野健康センター  
**日時** 10/29、11/5・12・19・26、12/3  
 木曜日 全6回 9:30～10:40  
**対象** 一般  
**定員** 15名 参加費 3,000円  
**備考** 受付期間 9/16～先着順

## お申し込み方法

総合体育館の休館日を除く

8:30～17:15

電話 0463-84-3376

### 1 電話・来館の場合

各教室の受付期間内に秦野市スポーツ協会へお電話にてお申込みください。

または、秦野市カルチャーパーク総合体育館に来館のうえ窓口にてお申込みください。



### 2 PC・スマートフォンの場合

秦野市スポーツ協会ホームページの「お申込みフォーム」から受付期間内にお申し込みが出来ます。



QRコード

## 秦野市スポーツ協会主催 Event Information

### ふれあいスポーツデー

「ふれあいスポーツデー」とは、スポーツ振興くじ助成金の交付を受け、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 10月11日(日)・11月7日(土)・12月5日(土)

令和3年2月6日(土)・3月6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

※混雑時は入場を制限する場合があります。

### 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。

お子様の体験もできます。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



パークゴルフ体験



トランポリン体験



無料フィットネス体験

### 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
- ・ミニボウリング
- ・てのひらけっと
- ・インディアカ
- ・バスケ(フリースロー)
- ・シャフルボード
- ・輪投げ
- ・スポーツウエルネス吹矢
- ・室内テニス
- ・卓球
- ・キックターゲット
- ・ラダーゲッター
- ・低床型玉入れ
- ・ユニカール
- ・バドミントン
- ・パドルテニス
- ・弓道
- ・スカットボール
- ・バグダー
- ・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)



新型コロナウイルス感染症感染防止のため、事業が中止になる場合があります。詳しくは、秦野市スポーツ協会ホームページにてお知らせいたします。

## スポーツカレンダーはだの

10月4日 (日)	第9回秦野車いすテニス・ニューミックス大会 (カルチャーパーク庭球場) ※雨天時は、11日(日)へ順延
10月4日 (日)	車いすテニス体験会 (カルチャーパーク庭球場) ※雨天時は、11日(日)へ順延
10月11日 (日)	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・芝生広場)
10月25日 (日)	スポーツライミングはだの丹沢カップ (はだの丹沢クライミングパーク)
11月7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・芝生広場)
12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・芝生広場)

※新型コロナウイルス感染症感染防止のため、日程等が変更になる場合があります。  
 ※10月4日(日)の車いすテニス・ニューミックス大会が順延となった場合、11日(日)の「ふれあいスポーツデー」のテニスは中止となります。

## 教室・イベント開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、下記の大会・イベント等が中止となりました。

教室・イベント名	開催日	主催・問合せ先
体力測定会	10月11日(日)	秦野市スポーツ推進課 (☎0463-84-2795)
はだのパラスポーツフェスティバル	10月24日(土)	秦野市スポーツ協会 (☎0463-84-3376)
市民の日	11月3日(火・祝)	
はだの丹沢水無川マラソン大会	12月6日(日)	秦野市スポーツ推進課 (☎0463-84-2795)
少年少女スケート教室	12月下旬	秦野市スポーツ協会 (☎0463-84-3376)

## エクササイズ動画 配信中

秦野市スポーツ協会は、秦野市と協力してエクササイズ動画を作成しました。動画は秦野市の公式YouTubeチャンネル「はだのモーピク」で配信中です。

「はだのモーピク」では、スポーツ協会の作成した動画以外にもいろいろな動画が投稿されています。気になる方は是非チャンネルを登録してみてください。

また、秦野市スポーツ協会ホームページ (<https://www.hadano-sports.com/>) からアクセス出来ます。

お家の中で動画を見ながら身体を動かしましょう。



秦野市公式YouTubeアカウント

詳しくは

はだのモーピク

検索



<https://www.youtube.com/channel/UC8c3LHWRYvVkkqOyg-1QUyQ>

## 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。

### 賛助会員ご紹介

令和2年6月1日から令和2年8月31日入会の皆様(敬称略)

【個人】  
 ・飯塚 實 ・石井 隆士 ・伊東 和彦  
 ・原 正一 ・古谷 秀雄

【団体・企業】  
 ・秦野NW&PWクラブ ・秦野市本町地区体育協会  
 ・秦野市東地区体育協会 ・秦野市西上地区体育協会  
 ・秦野市ソフトテニス協会 ・秦野市卓球協会  
 ・秦野弓道協会 ・秦野市ゲートボール連合

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(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

KANAORI

新規ホームページ制作・リニューアル

ホームページ  
新規制作

ホームページ  
リニューアル

Web  
プロモーション

おまかせください!!

お問い合わせはお気軽に!

株式会社カナオリ

〒243-0021 神奈川県厚木市岡田 3088  
TEL:046-228-0339

カナオリ

検索



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。

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。