

今号の主な記事

- ◆WITHコロナを乗り越えよう
- ◆スポーツイベント開催報告
- ◆スポーツコラム
- ◆おうちでトレーニング
- ◆はだのスポーツ掲示板
- ◆スポーツ教室の開催予定

WITH コロナの時代を乗り越えよう 自分のペースで“一歩ずつ” あなたに合った運動・スポーツを始めよう

コロナ禍の中、活動の自粛や制限により、私たちの生活は大きく変わりました。運動不足、体重の増加、ストレスや生活習慣病等の発症など、生活機能の低下をきたすリスクが高まります。このため、意識的に運動・スポーツに取り組んでもらうことは、健康の保持だけではなく、将来的に要介護状態を回避するためにも有効です。秦野市スポーツ協会では、コロナ禍の中、自分のペースで行えるスポーツ・レクリエーション活動を紹介しします。今号は「歩く」、「走る」、「打つ」をテーマに一人のできる運動を紹介しします。

歩く 気軽に運動を始める第一歩

■ ウォーキング

日常動作のひとつであり、有酸素運動の代表的な運動。散歩より速く少し息の上がる速度で行うことで、身体の土台である下半身を鍛え、健康寿命を延ばす第一歩になります。



■ ノルディック・ポールウォーキング

専用のポールを使用するウォーキング。下半身だけではなく腕や上半身の筋肉など全身を使うエクササイズになります。また、関節や膝に負荷をかけず、姿勢の矯正にも効果的です。興味がある方は下記の問合せ先へご連絡ください。



●問合せ先 秦野 ノルディック&ポールウォーキングクラブ (☎0463-79-0558)

走る 誰でもできる無理せず走る健康法

■ ニコニコペース運動（スロージョギング）

人と会話を楽しみながら行えるゆるやかな運動です。特徴としては、個人に合わせた強度設定ができ、「無理のない速さ」で、ゆっくり長く運動を続けられます。

ニコニコペース運動を継続的に行うことは、最大酸素摂取量の向上や高血圧・高血糖の改善に有効であり、運動能力や健康面への効果が報告されています。また、脳機能や認知機能も高まります。

秦野市のジョギングコースを紹介

秦野市のカルチャーパーク（中央運動公園）とおおね公園の園内には、運動にオススメのジョギングコース（周回）があります。路面は、舗装材の中にゴムチップを含んだ構造で、衝撃を適度に吸収し、足腰に負担をかけず、運動ができます。

カルチャーパーク：1,280m、790m、720m

おおね公園：1,080m、900m

また、総合体育館内には、雨天時でもウォーキングやジョギングが可能な屋内ランニングコース（220m）があります。

打つ 個が輝く！ 易しさを追求し、用具とルールをアレンジしたテニス型ゲーム

■ テニピン

テニスを誰もが簡単に楽しむことができるように開発されたネット型ボール運動。ラケットの代わりに、手のひらにはめたスポンジやダンボールのラケットで、スポンジのボールを打ちあうゲームです。



テニピンは、東京学芸大学附属小金井小学校の今井茂樹教諭が考案し、2017（平成29）年度に改訂の小学校学習指導要領解説体育編で例示された「バドミントンやテニスを基にした易しいゲーム」です。現在は、今井教諭を中心に普及活動が行われています。

ルール

ゲームはダブルスで行い、合計得点を競い合います。サーブは1バウンドさせてから、卓球のように同じチームの人と交互に打ち、4回ラリーをした後、5球目以降からポイントとして認められます。バウンドはツーバウンドまでOKとなります。

用具

- ・ネット（横幅5.5m）
※ハードルやコーンバーで代用可
- ・ラケット
※市販の手の平ラケットやダンボールの手作りラケットなど素材は自由
- ・ボール（スポンジボール）

- テニピンの動画やガイドブック等の情報について

公益財団法人日本テニス協会
web <https://jta-tennis.or.jp/>

- 問合せ先
（興味がある方・用具レンタル等）
トム・インドアテニス秦野校
（☎0463-79-9511）

出典：

- 1) 東京学芸大学附属小金井小学校 今井茂樹
- 2) 公益財団法人日本テニス協会
「個が輝く！テニス型授業—テニピンを教える指導者のためのガイドブック—」

秦野市スポーツ協会は、 「スポーツをする人たち」を支えています！

様々なスポーツ教室・イベントを企画し、スポーツ活動機会を皆様に提供していきます。自分に合ったスポーツを見つけましょう。

今後の予定については、本紙5、6、7ページをご覧ください。

「Sport in Life」プロジェクトに参加しています



Sport in Life

秦野市スポーツ協会は、スポーツ庁の事業「Sport in Life」プロジェクトに参加しています。

2020年東京オリンピック・パラリンピックのレガシー（遺産）づくりに向けてスポーツ庁が提唱し、自治体・スポーツ団体・経済団体・企業等が一体となり、国民のスポーツ参画を促進するプロジェクトです。



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/>



スポーツくら



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9回 秦野車いすテニス・ニューミックス大会開催報告

10月4日（日）、カルチャーパーク庭球場において、「車いすテニス・ニューミックス大会」を開催しました。

ニューミックス大会は、ブロック別に車いす使用者と健常者が毎試合ペアを入れ替え、ゲームを通して競い合い、相互の理解、交流を深めるための大会です。ゲーム後はパートナーや対戦相手とラケットタッチをして、お互いの健闘を称えました。

また、今大会は新たにジュニアの部を設け、車いすを使用する子ども達も試合に参加し、一般の大人達と一緒に熱戦を繰り広げました。

同時開催の「車いすテニス体験会」では、子どもから大人、障がい者の方など計24名が参加し、初めて乗るスポーツ用車いすの操作に苦戦しながらもラケットを握り、ボールを思いっきり打ち返しました。

なお、大会開催に当たり、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、車いす使用選手は、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」として、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、車いす使用者、健常者それぞれ個人成績により順位を決定しました。

〈表彰〉 一般の部 ●優勝 古正 聖司（車いす使用者） 北村 栄（健常者）
●準優勝 岡 あずさ（車いす使用者） 佐藤 裕（健常者）
ジュニアの部 ●優勝 赤荻 直樹（車いす使用者）



試合風景



試合後のラケットタッチ



車いすテニス体験会

2020スポーツクライミングはだの丹沢カップ 開催報告

「2020 スポーツクライミングはだの丹沢カップ（主催：秦野市）」が、10月25日（日）に開催されました。

昨年に続き、第2回目の開催となる今大会は、6月にオープンした『はだの丹沢クライミングパーク』で行われました。

スポーツクライミングとは、突起物（ホールド）が付けられた人工の壁を登るスポーツで、「リード」、「ボルダリング」、「スピード」の3種目があり、東京2020オリンピックの正式種目となっています。

今大会で行われた「ボルダリング」は、ロープを付けずに高さ約5メートルの壁に設定された複数のコースを制限時間内にいくつ完登（最後まで登りきること）できたか競う種目です。トップホールドを両手で触り、安定した姿勢を取ることで完登となります。

県内から61名の選手が参加し、学年別の3カテゴリー（B1・B2・B3）に分かれ、予選、決勝ラウンドを行い、勝敗を争いました。成績は、「完登の数」と「完登までに何トライを要したか」の順番で決まります。

予選ラウンドでは、制限時間内にカテゴリーごとに用意された6つのコースの完登数を競い合いました。決勝ラウンドでは、一人ずつ3つのコースを各4分間競技を行いました。予選ラウンドより難易度が上がり、苦戦しながらも粘り強く登る姿が印象的で、より少ないトライ数でより多くのコースを完登した選手が上位に入りました。



会場風景



マスクを着用して競技

〈表彰〉

	優勝	準優勝	三位
カテゴリー B1 (中学生)	番匠 善大 (川崎市)	廣澤 煌大 (中井町)	大西 蛭雪 (海老名市)
カテゴリー B2 (小学5・6年生)	金井 煌平 (厚木市)	小室 瑛太 (川崎市)	小倉 優弥 (川崎市)
カテゴリー B3 (小学3・4年生)	濱田 琉碧 (藤沢市)	仲田 和樹 (藤沢市)	渋谷 紗和 (茅ヶ崎市)

競技終了後の表彰式では、カテゴリーごとに決勝ラウンドを勝ち抜いた上位3名に賞状とメダルが贈られました。

秦野市スポーツ協会では、小学3年～6年生を対象に高さ15mの壁にチャレンジする「こどもスポーツクライミング教室」を開催しています。詳細は本紙7ページの「スポーツ教室のご案内」をご覧ください。

また、はだの丹沢クライミングパークでは、一般利用のほか、定期的にボルダリング教室を開催しています。興味のある方は、秦野市ホームページ（www.city.hadano.kanagawa.jp）でご確認ください。



予選はコースごと、一斉にスタート



トップホールドを両手でしっかり掴み、完登

＼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障が付いて安心！

オプション **400円** /世帯
月額利用料金

※1 搬送距離は、自転車から徒歩で移動した場合、発生場所から20km以内となります。20kmを超える場合は、自転車ロードサービス提供会社へ別途送付料が必要。※2 法律上の損害賠償責任を負った場合に補償します。※3 自転車搭乗中等の事故によるケガで3日以上入院した場合。※4 示談代行をお任せください。お申し込みはWebへ [jcom 自転車](http://jcom自転車) 検索

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。

自転車ロードサービス
搬送20kmまで **0円**

※2019年4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まず、※表示価格は、特に記載のある場合を除き税別です。別途消費税分をご請求いたします。

日常生活全般の賠償事故を補償！

引受保険会社：au損害保険株式会社

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。
●胸いすか他人をかんてケガをさせた。

入院一時金（3日以上入院の場合）※3 **最大1億円**
10,000円

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。

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

秦野市スポーツ協会スポーツコラム

～オリンピック・パラリンピックが目指すものは何か～

上智大学名誉教授
前スポーツ庁参与

師岡 文男

1 「戦争と疾病からの復興」を 目的に始まった古代オリンピック

2世紀に書かれた『ギリシャ案内記』には、戦争と疾病で疲弊していた古代ギリシャで、デルフォイの神にこれらの災いから逃れる術を尋ねたところ、オリンピアで競技祭を開催するようお告げがあったことから紀元前776年に古代オリンピックが始まったと書かれています。近代オリンピックも、クーベルタンの戦争体験から二度と戦争がおこらないようにする願いがもとになってスタートしており、五輪旗が初めて掲揚された1920年アントワープ大会は、第1次世界大戦とスペイン風邪からの復興を目的に開催されました。

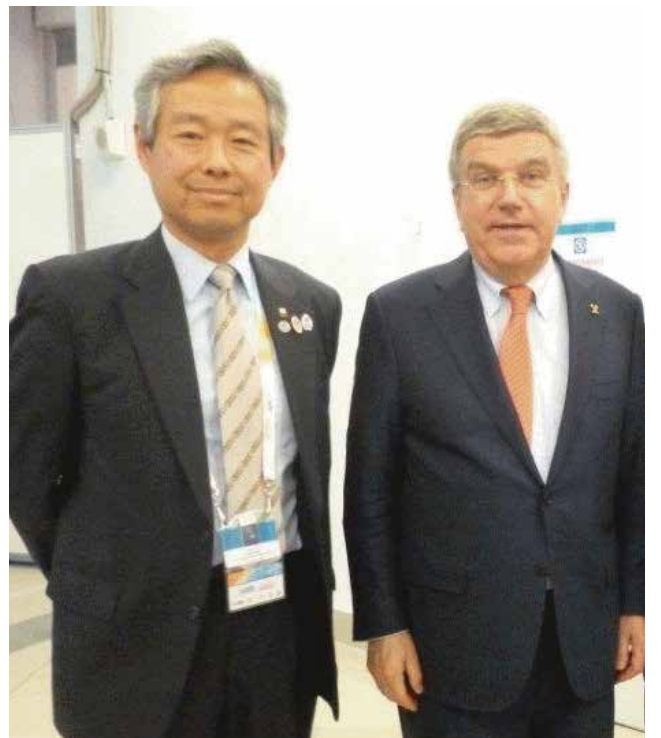
戦争のため中止になった1940年東京オリンピックは関東大震災からの復興イベントとして計画されたものであり、1964年大会は第2次世界大戦からの復興、そして2020年大会は東日本大震災からの復興がテーマでした。来年のオリンピック・パラリンピックは、新型コロナウイルス感染拡大からの復興も加えた大会になることが期待されています。

2 オリンピック・パラリンピックが 目指すものは何か？

『オリンピック憲章』〈オリンピズムの根本原則4〉には、「スポーツをすることは人権の1つである。すべての個人はいかなる種類の差別も受けることなく、スポーツをする機会を与えられなければならない」と記されており、競技大会の開催はその目標を実現するための活動の一つに過ぎません。〈IOCの使命と役割13〉には、「スポーツ・フォア・オール」の発展を支援し奨励する」と明記されています。また、第57条には「IOCと大会組織委員会はいかなる国別ランキング表も作成してはならない」と書かれており、オリンピックは国と国がメダル数を競うための大会ではないこともアピールしているのです。

IOC承認競技の中にはチェス、ブリッジが含まれており、スポーツは身体活動だけではなく、「普段と違うことをして楽しむこと」が語源であることを具体的に示しています。私たちは、スポーツとレクリエーションは同義語であることをしっかり認識する必要があるといえるでしょう。

傷痍軍人のリハビリテーションが起源のパラリンピックも、IPC（国際パラリンピック委員会）が定めた〈パラリンピック・ムーブメントの究極の目標〉には、「パラスポーツを通じて障がい者にとってインクルーシブな社会（すべての障がい者が受け入れられ援助を受けられる社会）を創出する」と記されており、人々の障がい者に対する意識を変え、多種多様な人たちの真の共生社会を築くための大会であることを明記しています。私達は、オリンピックもパラリンピックもエリートアスリートだけのための大会ではないことをまず理解する必要があります。



IOC トーマス・バッハ会長と師岡文男氏

世界中が新型コロナウイルスで苦しみ、分断や争い、差別がなくなる今こそ、安全管理を第1に考えた上で、例え無観客でも国連以上の206のIOC加盟国・地域の選手達が完全に隔離された形でも日本に集まり、世界20億人以上の人々が見るオリンピック・パラリンピックで限界に挑戦し、互いに讃え合って共に生きる姿を見せてくれることは極めて重要だと私は思います。

3 IOCが後援する誰でも参加できる 「ワールドマスタースゲームズ2021 関西」

30歳以上であれば能力に関係なく誰でも参加できる「ワールドマスタースゲームズ2021 関西」も1年延期になりました。国の第2期スポーツ基本計画でも参加を呼びかけている大会で、スポーツ・フォア・オールを目指すIOCが後援し、日本スポーツ協会が共催します。詳細は、<https://wmg2021.jp/>をご覧ください。

※師岡先生は、（公財）秦野市スポーツ協会評議員（令和2年～5年）に就任しています。

新型コロナウイルスに負けるな！

#うちチャレ うちチャレンジデーで 手軽にスポーツ!!

アスリートや著名人からの
素敵なプレゼントが抽選で当たる！

実施期間

2020年12月
の1ヶ月間

参加方法

- 1 笹川スポーツ財団のWEBにて、アスリートや著名人が実演するスポーツ・運動動画（10分程度）を見ながら、一緒に運動しましょう。
※すべてアップされた後は各月内までいつでも閲覧可能。閲覧は誰でも可能。
- 2 参加報告は笹川スポーツ財団のLINEアカウントよりお願いします。
※参加報告は、LINEアカウントをお持ちの方に限られます。
- 3 配信月に7コマの参加報告をいただいた方（実施日は連続でなくても可）に抽選で出演者のサイン入りグッズや出演者とのコト体験の権利をプレゼント。

プレゼント応募方法

STEP1 友達になる

笹川スポーツ財団のLINE公式アカウントを友だち追加してください。

STEP2 「うちチャレ」

動画中のキーワードを送付してください

- 動画は1シリーズ7コマあります。
- 7コマすべての参加報告をLINEでしてください。
- 7コマの参加報告後、LINEアンケートにご回答ください。

STEP3 応募完了！

※応募完了後、笹川スポーツ財団LINE公式アカウントをブロックされている方は抽選対象外となります。

LINE友だち追加はコチラ!!

LINEの「友だち追加」から、ID検索するかQRをスキャンして登録してください

LINE ID @ssf-cd



うちチャレンジデーの詳細は

<https://www.ssf.or.jp/dotank/challengeday/uchichalle.html>



お問合せ先 笹川スポーツ財団 E-mail: cday@ssf.or.jp

前回に引き続き、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2 クランチ ～腹筋上部のトレーニング～



- ①仰向けに寝て、膝を90度くらいに立てましょう。
- ②手を腕の前で組み、みぞおちを覗き込むようにゆっくりと息を吐きながら上体を起こしていきます。



- ③腰が浮く手前で止め、みぞおちから上をしっかり上げましょう。
- ④ゆっくりと息を吸いながら上体を下ろしましょう。



- ①上体を完全に上げきらない。
- ②反動を使わず、動作はゆっくり行いましょう。

●はじめは、10～15回×3セットを目安にしましょう。

バリエーション1



手を腿の上に乗せると強度が弱くなります。それでもきつければ腿の裏側に手をまわしてサポートします。

バリエーション2



手を頭の後ろで組むと強度が強くなります。手を伸ばすとさらにアップします。

バリエーション3



捻ると脇腹のトレーニングになります。左右交互に行いましょう。

レッスン3 プランク ～腹筋上部のトレーニング～



- ①うつぶせになり、肩の真下に両肘をつきます。肘は90度に曲げ、足は肩幅くらいに広がります。



- ②腰を上げ、肘とつま先で身体を支えます。
- ③頭からつま先まで一直線になるように意識し、体勢をキープしましょう。



- ①身体の姿勢を意識しましょう。
- ②呼吸を止めずに行いましょう。

●はじめは20秒×3セットを目安にインターバルは10秒程度とりましょう。



NG お尻が下がった姿勢



NG お尻が上がった姿勢

バリエーション1



上記の体勢がきつい方は、両膝をついて行いましょう。

バリエーション2



片腕を上げ、肩の高さくらいでキープします。肘は伸ばします。

バリエーション3



片足を上げ、お尻の高さくらいでキープします。膝は伸ばします。

バリエーション4



片腕を上げた後、反対の足を上げキープします。重心を意識しましょう。

『3033(サンマルサンサン)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』

サッサ!



キビ!



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

Tel.045-285-0796
Tel.0466-81-5611

3033運動 | Q

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。

申込方法

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：2021年2月20日、3月20日
土曜日 19時～21時

場 所：保健福祉センター

内 容：野球の基本ルールの習得と
審判の心得

対 象：高校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）

秦野市総合体育大会スキー選手権2021

日 時：2021年1月31日（日）8時30分～14時

場 所：長野県八千穂高原スキー場

内 容：スキー大会（大回転競技2本）

対 象：小学生以上

費 用：3,500円

申込期間：1月16日（土）まで
参加費を添えて秦野市スキー協会事務局まで
秦野市スキー協会のホームページに申込書あり

問合せ先：秦野市スキー協会 事務局
川崎（☎81-0469）

2020年度 冬季テニス教室

日 時：2021年1月9日、16日、23日、30日
土曜日 全4回
（予備日2月13日、20日）

・前半の部 13時15分～14時45分
・後半の部 15時～16時30分

場 所：カルチャーパーク庭球場（9番、10番）

内 容：一般初級者、
及び一般中級者クラスのテニス教室

対 象：一般初級者及び中級者、各7名

費 用：3,000円

申込期間：12月4日（金）～先着順
秦野市テニス協会のホームページの申込みフォームから申込み

その他：雨天中止。雨天時の中止は12時に決定し、秦野市テニス協会HPに掲載

問合せ先：秦野市テニス協会 普及委員長
高西（☎090-3683-2666）

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。

ボルダリング

名 秦野スポーツクライミングクラブ 時 月に2回活動予定 場 はだの丹沢クライミングパーク、県立山岳スポーツセンター 対 どなたでも 費 施設利用料のみ 他 始めたばかりの人も経験者も大歓迎！ 問 秦野スポーツクライミングクラブ 林（hdn.scc.2020@gmail.com）

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 1年程度の経験者 費 入3,000円 会12,000円 学生は半額 他 弓道具（弓・矢・楯など）は、しばらくの間借用可能 問 秦野弓道協会ホームページ（http://hadano-kyudou.org）

【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 場 中栄信金スタジアム秦野球場 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）

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 やさしいヨガストレッチ 時 水曜（月4回）11時30分～12時30分 場 わたなベダンススタジオ（鶴巻温泉駅近く） 対 中高年 費 月2,000円 他 スポーツ協会の教室からスタートし、10年程継続しているサークルです。 問 NBYヨガサークル（☎090-8177-1119 / iidanobuyo@gmail.com）

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

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 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
※ご参加の際は、マスクの着用をお願いします。
※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 | ・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 | ・インディアカ |
| ・キックターゲット | ・バスケ（フリースロー） | ・スカットボール |
| ・シャフルボード | ・ラダーゲッター | ・バグゴ |
| ・輪投げ | ・低床型玉入れ | ・ボッチャ 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。

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。

内 容

※定員については変更になる場合があります

レッスン時間 全教室 60 分

定 員 先着 30 人（第 1 武道場、第 2 武道場）

先着 45 人（サブアリーナ）

制 限 教室の種目、時間に関わらず、週 2 回までの参加をお願いいたします。

（夜間を除く）

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。

お 知 ら せ

タイ式ヨガ教室（水曜日）の会場・定員が変わりました

	変更前	変更後
会 場	第2武道場（地下）	サブアリーナ
定 員	30人	45人

夜間の教室が19時40分スタートになりました

	変更前	変更後
時 間	19：50～20：50	19：40～20：40

※レッスン時間（60分）は変わりません

新規教室ができました

- 1 健康体操教室 ※12月はお休みです
- 曜日 火曜日 時間 13:30～14:30
- 会場 第1武道場 定員 30人
- 2 エアロビクス初級
- 曜日 水曜日 時間 11:00～12:00
- 会場 サブアリーナ 定員 45人

※開催日は、下記のレッスンスケジュールをご覧ください

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。



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。



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



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 サブ：サブアリーナ

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	12/1・8・22、1/5・19・26、2/2・9・23
	水	19：40～20：40	30	第1	12/2・16、1/13・27、2/10・24
	土	11：30～12：30	30	第1	12/12・19・26、1/23・30、2/13・20・27、3/13・20
エアロビクス初級	月	9：30～10：30	30	第1	12/7・14・28、1/4・25、2/1・8・22、3/1・8・22
	水	11：00～12：00	45	サブ	12/2・9・16・23、1/6・13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24
	木	19：40～20：40	30	第1	12/3・10・17・24、1/7・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18・25
エアビクス初中級	金	9：30～10：30	30	第1	12/4・11・18・25、1/8・22・29、2/5・26、3/5・12・19・26
		19：40～20：40	30	第1	12/11、1/8・22、2/5・19、3/12・26
	水	19：40～20：40	30	第1	12/23
リフレッシュ・ヨガ	月	19：40～20：40	30	第1	12/7・14、1/4・25、2/1・8・22、3/1・8・22
タイ式ヨガ	水	9：30～10：30	45	サブ	12/2・9・16・23、1/6・13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24
	土	9：30～10：30	30	第1	12/12・19・26、1/23・30、2/13・20・27、3/13・20
ピラティス	水	13：30～14：30	30	第2	12/9・16・23、1/6・13・20・27、2/3・10・17・24、3/3・10・17・24
健康体操教室	火	13：30～14：30	30	第1	1/5・19・26、2/2・9・16、3/2・9・16・23
	木	13：30～14：30	30	第1	12/3・10・17・24、1/7・14・21・28、2/4・18・25、3/4・11・18・25

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	1/7・14・21・28、3/4・11・18・25 木曜日 全8回 13：50～14：50
対象	一般 定員 男女各25人 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 12/2～8 抽選日 12/9

教室名	アクアグローブ教室
会場	おおね公園
日時	1/6・13・20・27、3/3・10・17・24 水曜日 全8回 13：50～14：50
対象	一般 定員 男女各25人 参加費 5,600円
内容	水中で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 12/2～8 抽選日 12/9

教室名	アクアフィットネス教室
会場	おおね公園
日時	1/8・15・22・29、3/5・12・19・26 金曜日 全8回 19：30～20：30
対象	一般 定員 男女各25人 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 12/2～8 抽選日 12/9

教室名	初級スイミング教室
会場	おおね公園
日時	1/8・15・22・29、3/5・12・19・26 金曜日 全8回 10：50～11：50
対象	一般 定員 30人 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
備考	受付期間 12/2～8 抽選日 12/9

教室名	中級スイミング教室
会場	おおね公園
日時	1/7・14・21・28、3/4・11・18・25 木曜日 全8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人 参加費 6,100円
備考	受付期間 12/2～8 抽選日 12/9

教室名	サタデースイミング教室
会場	おおね公園
日時	1/9・16・23・30、3/6・13・20・27 土曜日 全8回 18：50～19：50
対象	一般 定員 30人 参加費 6,100円
内容	水中トレーニングと水泳を行う教室です
備考	受付期間 12/2～8 抽選日 12/9

教室名	キッズスイミング教室
会場	おおね公園
日時	1/5・12・19・26、3/2・9・16・23 火曜日 全8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	25人 参加費 4,800円
備考	受付期間 12/2～8 抽選日 12/9

教室名	初心者太極拳教室
会場	総合体育館
日時	1/22・29、2/5・12・19・26、3/5・12 金曜日 全8回 13：30～14：40
対象	一般
定員	30人 参加費 4,000円
備考	受付期間 12/16～22 抽選日 12/23

教室名	初心者卓球教室
会場	総合体育館
日時	1/19・25、2/1・9・16・22、3/1・8 月または火曜日 全8回 13：00～15：00
対象	一般
定員	30人 参加費 5,000円
備考	受付期間 12/16～22 抽選日 12/23

教室名	こどもテニス教室
会場	総合体育館
日時	1/15・22・29、2/5・12・26、3/5・12 金曜日 全8回 17：30～18：30
対象	小学1年～4年生
定員	20人 参加費 5,000円
備考	受付期間 12/2～8 抽選日 12/9

教室名	ミニバスケットボール教室
会場	総合体育館
日時	1/20・27、2/3・10・17・24、3/3・10 水曜日 全8回 17：30～19：00
対象	小学1年～4年生
定員	30人 参加費 5,000円
備考	受付期間 12/16～22 抽選日 12/23

教室名	こども体操教室
会場	総合体育館
日時	1/23・30、2/6・13・20・27、3/6・13 土曜日 全8回 13：00～14：45
対象	H27/4/1以前生まれ～小学2年生
定員	30人 参加費 5,000円
備考	受付期間 12/16～22 抽選日 12/23

教室名	親子ピクス（3歳コース）教室
会場	総合体育館
日時	2/4・18・25、3/4・11・18 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

教室名	親子ピクス（4・5歳コース）教室
会場	総合体育館
日時	2/3・10・17・24、3/3・10 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 1/7～13 抽選日 1/14

教室名	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	2/27、3/6・13・27 土曜日 全4回 10：00～12：00
対象	小学3年～6年生
定員	20人 参加費 5,000円
備考	受付期間 1/7～13 抽選日 1/14

教室名	はじめての気功教室
会場	渋沢公民館
日時	1/18・25、2/1・15・22、3/1 月曜日 全6回 10：15～11：45
対象	一般
定員	25人 参加費 3,000円
備考	受付期間 12/2～ 先着順

教室名	ヨガ教室
会場	大根公民館
日時	2/2・9、3/2・9・16・23 火曜日 全6回 13：15～14：30
対象	一般
定員	17人 参加費 3,000円
備考	受付期間 12/16～ 先着順

× 注意事項 ×	
●水泳教室は定員のうち男女各25人までとなります。プール見学コーナーは原則10人となります。	
●こども体操教室は、会場によって保護者の方の見学は出来ません。	
●ヨガ教室は、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。	

お申込み方法

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込みが出来ます。



QRコード

イベントのお知らせ

詳細につきましては、秦野市スポーツ協会ホームページ（www.hadano-sports.com）でお知らせします。

1 スポーツ指導者・支援者 スキルアップセミナー

スポーツの指導をされている方や、スポーツ活動のサポートをしている保護者、スポーツの実践者の方を対象に、指導者としてのスキルアップ等をテーマとした講習会です。

2 スポーツボランティア（基礎）研修会

秦野市や秦野市スポーツ協会（加盟団体含む）が主催するスポーツイベント、大会等において、ボランティア活動するための研修会です。受講後、秦野市スポーツボランティアに登録できます。

3 スポーツドクター健康講話

運動をする人の健康管理や治療など、スポーツ活動を医学の立場からサポートする医師（スポーツドクター）をお招きし、運動をする人の傷害や疾病など、スポーツと医療の関係についての講話会です。

上記の講習会は、2021年1月～3月に新型コロナウイルス感染症感染防止策を講じた上、開催する予定です。

スポーツ教室参加者の皆様へ(お願い)

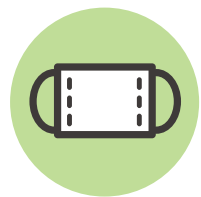
スポーツ教室に参加する場合は、次の点についてご留意いただきますようお願いいたします。

◆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、うがいをお願いするとともに、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



ソーシャルディスタンス



体調チェック



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

12月 5 日	ふれあいスポーツデー (土)	(カルチャーパーク総合体育館・庭球場・芝生広場)
2 月 6 日	ふれあいスポーツデー (土)	(カルチャーパーク総合体育館・庭球場)
3 月 6 日	ふれあいスポーツデー (土)	(カルチャーパーク総合体育館・庭球場)

※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。

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	中止日	主催・問合せ先
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)
ニューイヤーウォーク in 弘法山	1 月 1 日 (金)	秦野市スポーツ推進課 (☎0463-84-2795)
第66回 秦野市駅伝競走大会	1 月17日 (日)	秦野市スポーツ推進課 (☎0463-84-2795)
第75回市町村対抗 「かながわ駅伝」競走大会	2 月14日 (日)	秦野市スポーツ推進課 (☎0463-84-2795)
第13回 はだのっ子駅伝交流会	2 月21日 (日)	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



<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9月1日から令和2年11月15日入会の皆様（敬称略）
---------	--------------------------------

個人	・石田 信夫	・今井 茂文	・今福 春夫	・木村 功
	・栗原 誠	・齋藤 雅裕	・佐野 友保	・鈴木 基
団体・企業	・関口 愛子	・平地屋正人	・山口 金光	
	・秦野市南地区体育協会	・秦野市北地区体育協会		
	・秦野市大根鶴巻地区体育協会	・秦野市野球協会		
	・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		
	・秦野市家庭婦人バレーボール協会	・秦野市パークゴルフ協会		
	・株式会社湘南ビルド	・秦野市商工会議所		

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



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



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。



つなげています
スポーツへの思い

スポーツの収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。

スポーツに DREAM BIG

www.dream.com www.growing.com

© 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。複製・転売・転用は行方不明な日本スポーツ振興センター

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。