スポーツ＆レジャーで彩る秦野・ひと・まち・みらいをつなぐ情報紙

Sports Life HADANO

第93号　発行日：令和2年6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：50,000部

今号の主な記事

◆「はだの丹沢クライミングパーク」紹介
◆安全にスポーツをするポイント
◆スポーツ協会コラム＆トピックス
◆お家でできる「遊び」、「トレーニング」紹介
◆レクリエーション用具の貸出し案内
◆スポーツ教室の開催予定

「はだの丹沢クライミングパーク」完成！
6月21日（日）オープン！

本年7月以降に開催を予定していた東京2020オリンピック・パラリンピックが新型コロナウイルス感染症の世界的流行を受けて、延期が決定しました。秦野市においても4月に市民の皆様にお披露目をするはずだった「はだの丹沢クライミングパーク」の供用開始を見合わせていましたが、6月21日（日）に決定しました。

「はだの丹沢クライミングパーク」は表丹沢の玄関口、水無川河畔の神奈川県立秦野戸川公園内に完成したボルダリング施設で、隣接する神奈川県立山岳スポーツセンターには、リード、スピード施設もあり、公園内でスポーツクライミング競技の3種目を楽しむことができます。

室内には高さ5m×幅20mのボルダリングウォールを2面設置

施　設　案　内

小さなお子様やボルダリング初心者から、経験豊富な上級者の方まで幅広い皆様に楽しんでいただけるよう、豊富に課題（登るルートのこと）をセットしています。ウォールは令和元年の「クライミング世界選手権八王子大会」や平成28年の「第71回2016希望郷いわて国体」で使用された※ウォールを設置しており、日本代表や世界のトップ選手が挑んだウォールでボルダリングを楽しむことができます。

※ウォール（表面によじ登るための突起をつけた人工の壁）

2019クライミング世界選手権八王子大会ウォール

2016希望郷いわて国体ウォール

料　金　案　内

施設の利用料金は次のとおりです。

- レンタルシューズ：200円　※サイズは19～29.5cm
- レンタルチョーク：100円

区　分	1時間	1　日
小学生・中学生	200円	700円
高校生・大学生	300円	1,000円
一　　般	500円	1,600円

※未就学児は無料

営業時間（※オープン後より）

- 時　間：9：00～21：00（6月21日（日）は10：00オープン）
  （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場合があります。）
- 休館日：毎月第3月曜日（その日が休日の場合はその翌日）・年末年始（12月29日から1月3日まで）

アクセス・駐車場

- 公共交通機関：小田急小田原線　［渋沢駅］北口下車　（02）大倉行きバス終点より徒歩７分
- 自　家　用　車：東名高速　［秦野中井I.C］より20分　　国道246号　［堀川入口］より10分

はだの丹沢クライミングパークには、駐車場がありません。三ノ塔、塔ノ岳の登山口の諏訪丸有料駐車場（普通車77台（内障がい者専用2台））をご利用ください。料金は次のとおりです。
駐車場の利用時間は8：00～21：00まで

区　分	平日	土日・祝日
３０分以内	無料	無料
２時間まで	100円	320円
2～10時間	200円	530円
10時間以上	410円	1,060円

オープンの詳細については、秦野市ホームページ（www.city.hadano.kanagawa.jp）でお知らせします。

スポーツクライミングに挑戦してみよう

この夏、県内唯一の高さ15mのクライミングウォールに挑戦してみませんか？

秦野市スポーツ協会では、小学3年～6年生を対象とした「こどもスポーツクライミング教室」と小学3年生～中学生と保護者を対象とした「スポーツクライミング親子体験教室」の参加者を募集します。専門指導員の方が安全に楽しく指導してくれる教室は毎年抽選になるほど大人気！まずはご応募ください！

こどもスポーツクライミング教室

日　時　8/20(木)・21(金)・24(月)・25(火)
　　全4回　9：00～11：00
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　7/17～23　抽選日　7/24

スポーツクライミング親子体験教室

日　時　9/13(日)
　　午前コース　10：00～12：00
　　午後コース　13：00～15：00
対　象　小学3年生～中学生とその保護者ペア
定　員　各コース12組　　参加費　1組2,000円
備　考　受付期間　8/4～10　抽選日　8/11

※会場はいずれも、県立山岳スポーツセンター（県立秦野戸川公園内）です。
※ハーネス、シューズ等の無料貸出あり。

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/

スポーツくじ　toto　BIG

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

夏 × スポーツ　熱中症の対策は万全ですか？

スポーツ活動による熱中症をみると、暑くなり始めの７月下旬から８月上旬に多く発生しており、スポーツ活動では筋肉で大量の熱が発生するため、それだけ熱中症の危険が高くなります。激しい運動では、短時間でも、またそれほど気温が高くない場合でも熱中症が発生しています。これからの時期、スポーツ活動をする前には自身の体調管理や熱中症に対する予防と対策を心掛け、安全なスポーツライフを送りましょう。

熱中症とは…

体温を平熱に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症する障害の総称です。

〈症状〉こんな症状があったら注意です。熱中症を疑いましょう。

分　類	重症度	症　状
Ⅰ度	軽	めまい・失神 筋肉痛・筋肉の硬直 手のしびれ・気分の不快
Ⅱ度	中	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感 （体がぐったりする、力が入らない等があり、「いつもと様子が違う」程度のごく軽い意識障害を認めることがある）
Ⅲ度	重	Ⅱ度の症状に加え 意識障害・けいれん・手足の運動障害 高体温（体に触ると熱いという感触です） 肝機能異常、腎機能異常、血液凝固障害

こんな日は熱中症に注意！

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。人間は暑い環境での運動や作業を始めてから３～４日経たないと、体調調節が上手になってきません。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

特にこんな人は注意しましょう

高齢者	温湿度に対する感覚が弱くなり、体温調節機能が低下することで室内でも熱中症になることがあります。のどの渇きが感じにくく脱水症状に陥りやすいため。
幼　児	幼児は体温調節機能が十分発達しておらず、晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため。

熱中症になったときには…

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることを認識しましょう。重症の場合は救急車を呼ぶことはもとより、現場ですぐに体を冷やし始めることが必要です。

1	涼しい環境への避難	風通しのよい日陰や、できればクーラーが効いている室内等に避難させましょう。
2	脱衣と冷却	氷のう等があれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。
3	水分・塩分の補給	大量に汗をかいている場合は、塩分の入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう。
4	医療機関へ運ぶ	自力で水分の摂取ができないときは、塩分を含め点滴で補う必要があるので、緊急で医療機関に搬送することが最優先の対処方法です。

スポーツ活動時の予防＆対策

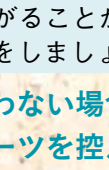
熱中症の発生には、環境の条件、運動の条件、個人のコンディションが関係しています。次の予防＆対策を行って、熱中症を防ぎましょう。

1	環境を把握する	活動前に気温、湿度、風速、直射日光、照り返しなど確認をしましょう。
2	状況に応じた水分補給、こまめに休憩をとる	暑い時はこまめに水分を補給し、休憩は30分に１回以上程度とりましょう。
3	暑さに徐々に慣れる	急に暑くなったときは運動を軽くして、徐々に慣らしていきましょう。
4	個人の条件や体調を考慮する	体力のない人、肥満の人、暑さに慣れていない人は熱中症を起こしやすいので注意しましょう。
5	服装に気をつける	服装は吸汗・速乾など通気性のよい素材にし、直射日光は帽子で防ぎましょう。
6	具合が悪くなった場合には早めに措置をとる	具合が悪くなった場合には、早めに運動を中止して、必要な処置をとりましょう。
7	無理な運動はしない	環境や体調に応じて運動量（強度と時間）を調整しましょう。

Point　活動の後には、体温を効果的に下げるように工夫しましょう。そのためには、十分な水分補給（大量に汗をかいた場合は塩分も補給）とよい睡眠を取り、涼しい環境でなるべく安静に過ごすことが大切です。

「マスク熱中症」あなたは大丈夫!?
～マスクの着用による熱中症へのリスク回避～

マスクを着けると、呼気中の熱がマスク内にこもり、汗ばんでマスクが引っ付くことで顔の表面温度が上昇します。口の周囲は感覚神経が密に分布しているため、熱がこもると他の部位より「熱く」感じます。



マスクで顔をおおっても全身の体温が過剰・急激に上昇するわけではなく、他の部位から体熱は放散できます。首周りなど適度な冷却を行いましょう。

マスクをつけることにより酸素の取り込みと二酸化炭素の排出のバランスが乱れる可能性があります。特に運動時の酸素の取り込みは十分行われない可能性があります。

マスクをして運動を行い「苦しい」と感じたら休憩やペースダウンをする必要があります。

常日頃からマスクをしたままの人は、マスク内の湿度が上がっていることで喉の渇きを感じづらくなる傾向や水分補給が少なくなる可能性があります。

水分は喉が乾く前や定期的に補給しましょう。

これらの点に留意しながら、マスクを着用しましょう。

引用：環境省「熱中症 環境保健マニュアル2018」より

コロナ禍での筋力の低下・柔軟性の低下・持久力の低下を認識して運動再開は ゆっくり・ゆったり・マイペース で行いましょう！

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出の自粛が続き、屋外で汗をかく運動をできない傾向にあります。また、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下し、特に、中高年齢者については、体力の低下、生活習慣病等の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、健康の保持だけでなく、将来的な要介護状態を回避するためにも有効です。

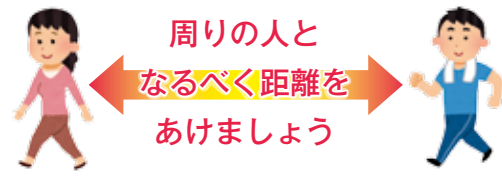
今回は屋外で安全・安心に運動・スポーツを行えるよう、感染防止のために必要なことや、周囲の人への配慮についてご紹介します。

運動やスポーツを始める前に安全に運動・スポーツをするポイント

体調をチェック	□体温は平熱である（37.5℃を超える場合は外出NG） □発熱や咳、のどの痛みなど風邪の症状がない □だるさ、息苦しさがない □においや味がいつもと同じ
感染予防の基本	□運動・スポーツの前後に手洗い □咳エチケットのためにマスクの着用

屋外でできる運動の留意点

ウォーキング・ジョギング・ランニング



※海外の一部の研究に、ジョギングやランニングは**約10m**、ウォーキングは**約５m**あけることを推奨しているものがあります。

1	人混みを避けて、一人で行うようにしましょう。	**密閉・密集・密接**の３つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。
2	マスクを着用し、周りの人へ配慮しましょう。	運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスク、ネックウォーマー又はバンダナのような布で口と鼻を覆って運動を行いましょう。
3	無理のない範囲で活動しましょう。	マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしましょう。

これらの環境が整わない場合、守れない場合は運動・スポーツを控えましょう。

「スポーツライフはだの」トピックス

動画配信始めました！〈３密避けよう動画配信プロジェクト〉

秦野市スポーツ協会では、秦野市と協力して屋内でもできるエクササイズ動画を作成しました。

- 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、外出自粛や運動不足の方へ、朝の眠気覚ましや食後の運動に活用ください。
- どなたでもお家の中で毎日続けられ、わからないところは動画を見直し、繰り返しエクササイズが行えます。
- 見ながら実践して運動不足解消・ストレス発散に挑戦してみましょう。

第１弾　10分間集中美姿勢ストレッチ
第２弾　10分間集中体幹トレーニング
第３弾　立ちポーズヨガ
第４弾　肩こり解消・予防のための体操
第５弾　腰痛解消・予防のための体操
第６弾　座りポーズヨガ
第７弾　エアロビクス
第８弾　首・肩・背中・腰まわりの調整体操
第９弾　ダンベルエアロビクス

動画オープニング

第三弾　立ちポーズヨガ

動画は秦野市の公式YouTubeチャンネル「はだのモーピク」で配信されます。

「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/）からもアクセス出来ます。お家の中で動画をみながら身体を動かしましょう。

はだのモーピク

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/UC8c3LHWRYvVkkq0yg-1QUyQ

秦野市スポーツ協会コラム
～コーディネーショントレーニングとは～

秦野市スポーツ協会
専務理事　浜野 則彦

●はじめに

スポーツ庁は、昨年12月23日、小学5年生と中学2年生を対象に行った令和元年度※全国体力テストの結果を公表しました。握力や反復横跳びなど、実技8種目を点数化した体力の合計点の平均は、昨年度までの上昇傾向から一転し、小中の男女とも数値を落とし、特に小学5年生の男子は、平成20年度の調査開始以降で最低となったという新聞報道がされました。

スポーツ庁はスマートフォンやゲーム機の普及など、子どもの運動時間が減少したことが背景としてあるのではないかとしています。

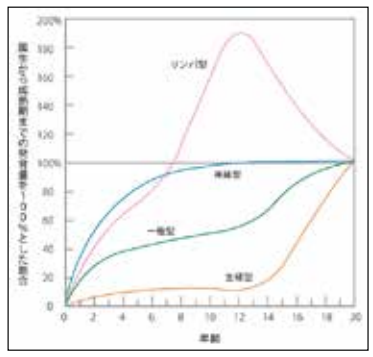
※全国体力・運動能力、運動習慣等調査

目的　国が全国的な子どもの体力の状況を把握・分析するとともに、その改善を通して、体力・運動能力を向上させることを目的としている。

内容　**①実技調査**
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20ｍシャトルラン、50ｍ走、立ち幅とび、ソフトボール投げ（中学生は持久走（男子1500ｍ、女子1000ｍ）又は20ｍシャトルラン、ハンドボール投げ）
②質問紙調査

●子どもの神経系の発達について

※スキャモンの発達・発育曲線を参照すると神経系統は生まれてから5歳頃までに80％の成長を遂げ、12歳でほぼ100％になります。その時期にどう遊び、どう運動したかがとても大切になります。


スキャモン発達・発育曲線

5歳から8歳頃までをプレゴールデンエイジと呼び、常に様々な刺激を求める時期の特徴があります。次に9歳から12歳頃までをゴールデンエイジと呼び新しい運動を何度か見ただけでその運動を大まかにこなしていきます。

13歳以降は、ポストゴールデンエイジと呼び、発育のスパート期を迎え、骨格の急激な成長により、新たな技術を習得するには不利な時期になりますが、ホルモンの分泌が著しくなり速筋繊維の発達が促され、それまでに身につけた技術をより早く、より強く発揮することができます。

●スポーツ協会の取り組み～コーディネーショントレーニング実践～

スポーツ協会では、昨年11月9日※コーディネーショントレーニングをテーマに「スポーツ指導者・支援者スキルアップセミナー」を開催しました。

講師は小田原短期大学保育学科の小林宜義先生をお迎えし、座学と実技を交えながら、運動を調整する能力が顕著に向上する「幼児期」を対象に講習会を開催しました。参加者は小中学校の先生や健康づくり指導者、一般の市民の皆様で一緒に汗を流しました。

小林先生から、脳の神経系統の発達は5歳から12歳までに100％に達してしまうため、できるだけ幼児期には一つのスポーツに偏ることなく、体を動かす様々な体験をさせることが必要など、幼児期における運動の意義、必要性を学びました。

※コーディネーションとは

旧東ドイツの運動学者がスポーツ運動学を基盤に、コーディネーションの基本的概念を体系化した理論です。その後、競技スポーツ現場を中心に研究と実践を重ね、各競技のプログラム開発の基礎を築いたとされています。

コーディネーションは、「身体を巧み（自由自在）に動かす能力」のことを言い、日本では「調整力」と呼ばれ、身体の動きをコントロールする情報系・神経系のトレーニングとして位置づけられています。

実技を始める前に、目をつむり、両手を前に突き出し、その場で足踏みを1分間行い、その場を移動せずいられるのかを実践しましたが、全員が移動していたという結果になりました。

講習会風景（ボール投げ）

また、講義は、リズム化能力、バランス能力、反応能力、認知能力、操作能力について行われ、実践トレーニングはボールを使って投げる、キャッチする、バランスをとる、足に挟むなどの運動を実践しました。

マリオネット
（その場で足を「グーパー」、腕を「上・下」）

●おわりに　外遊びの重要性

スポーツ庁では、今回の全国体力テストの結果を受け、「重く受け止める」として、今後幼児期から日常的に遊びや運動を楽しめる機会を増やすための検討会議を立ち上げるとしています。

一方でテレビやスマートフォンの普及で映像を見る時間は増加しており、スポーツ協会としても、親子で実践するリズム体操やボール遊び、跳び箱や鉄棒など、様々な幼児期の運動を用意してお待ちしています。

また、お住まいの地域で※伝承遊びを復活するなど、外遊びを幼児期から実践することが益々重要になっています。

※伝承遊び…日本に古くから伝わる伝統的な遊び
（例）お手玉、だるまさんが転んだ、鬼ごっこ、凧揚げなど

※スポーツを「する」場合には、3密に留意しましょう。
※ソーシャルディスタンスに配慮しましょう。

おうちで遊ぼう

～おうちのひととやってみよう！～

おうちのなかで親子で出来るあそびを紹介します。

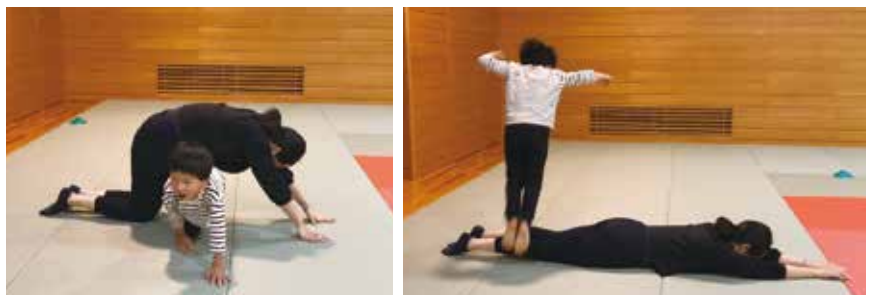
⚠ あそぶときの注意点

- おうちの中であそぶときは、なるべく広いところ、段差がないところで行いましょう。
- 近くにテーブルやいすがある時はぶつからないように注意しましょう。

川とび～トンネルくぐり

川とびは、またぐ・片足ずつジャンプ・両足ジャンプ　どの跳び方でもOK
高いトンネル、低いトンネル　いろいろ試してください。

1 うつ伏せ



2 仰向け

片足立ちカップ拾い

片足をあげたまま床の上のカップを拾ってみよう（右足・左足）

1手をつないで
ひざを曲げて拾おう。

用意するもの
- 紙コップ　数個
  ※ペットボトル
  など代用可

2ひとりで挑戦
どちらが先に拾えるか競走してみよう。
大人は拾うごとにひざを曲げ伸ばしすると筋力ＵＰにつながります！

この他にも秦野市スポーツ協会ホームページ（ https://www.hadano-sports.com/ ）では「おうちでできるあそび」を掲載しています。
ご興味のある方は、是非そちらもご覧になって、あそんでみてください。

おうちでトレーニング

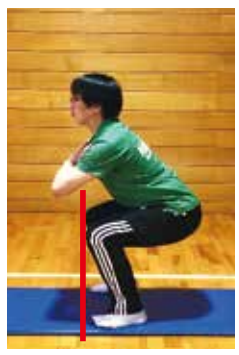
～下半身を強くしよう～

新型コロナウイルスの影響による自粛生活が続いたことで、屋外での運動が減り、筋力も衰えていきます。健康で自立した生活を何歳になっても送るために、下半身の筋力は重要です。下半身は建物で言えば基礎や土台のようなものです。土台が弱いとその上の体幹や、上半身も上手く機能しません。この機会に積極的に下半身を強化しましょう。

レッスン１　スクワット ～お尻と太ももものトレーニング～

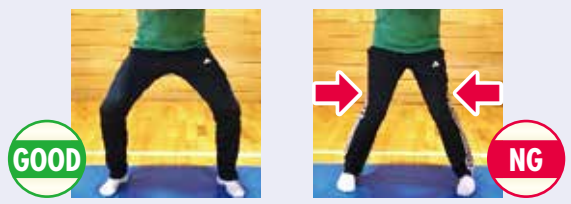
①
足を肩幅に開く

②
椅子に座るように、下半身の関節をまげる



③
背すじは伸ばして丸めない
- 膝はつま先より前に出さない

Point
- 股関節を意識し、お尻をしっかり伸ばしてから立ち上がる
- つま先と膝は同じ方向に

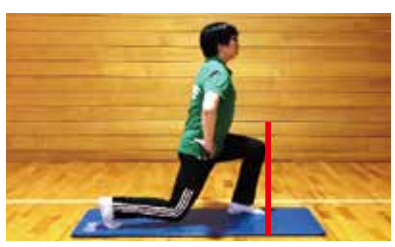


- 最初は15～20回を目安に
- 慣れた方はセット数を増やしましょう

レッスン２　バックランジ ～お尻と太ももものトレーニング～

①足を肩幅に開く

②片足を後ろに引き、前と後ろのひざが90度くらいでキープ
③引いた足をもとの位置に戻す



- 前の膝はつま先より前に出さない
- 後ろの膝が床に当たらない

Point
- 前の膝が内側に倒れないようにする

- 交互に20回（片足10回ずつ）を目安に

レッスン３　カーフレイズ ～ふくらはぎのトレーニング～

①足を肩幅程度に開く
壁やいす等で身体を支える

②母指球に体重を乗せて踵を少し浮かす（つま先立ち）

③そのまま背伸びをして、元の位置に戻す

Point
- 膝は伸ばし切らずに少しゆとりを持つ
- 踵を下す時は、ゆっくり
- 負荷が足りない場合は、片足ずつ行う
- 最初は15～20回を目安に

使ってみよう！遊んでみよう！レクリエーション用具は秦野市スポーツ協会で借りよう！

どんな用具が借りられるの？

秦野市スポーツ協会では、加盟団体や市内で活動する団体にレクリエーション用具等の備品の貸出しを行っています。運動・スポーツの普及振興、健康づくり活動にご利用ください。

対象団体

下記に該当しない団体につきましては、一度、秦野市スポーツ協会へお電話にてお問い合わせください。

1．秦野市及び当協会加盟団体
体育・スポーツ事業を実施するために利用する場合の貸出。

2．公共的団体
市スポーツ推進計画に寄与する体育・スポーツ事業を市民を対象として実施するために利用する場合の貸出。

3．公立学校
児童又は生徒を対象とした体育・スポーツ事業を実施するために利用する場合の貸出。

借用期間

用具の貸出し・返却場所は、カルチャーパーク総合体育館となります。

最長10日間まで（貸出し日、返却日を含め）
※会計年度（4月1日から翌3月31日）を越えることはできません。

申込方法

申請書は、貸出希望日10日前までにご提出ください。

1．秦野市スポーツ協会に連絡（☎0463-84-3376）
希望の用具の空き状況、使用期間等をお電話でご確認ください。

2．秦野市スポーツ協会ホームページ（www.hadano-sports.com）にアクセス
ホームページより、『公益財団法人秦野市スポーツ協会物品貸出基準』をご確認の上、物品貸出申請書をダウンロードし、必要事項をご記入ください。

3．申請書の提出
作成した物品貸出申請書を秦野市スポーツ協会へ郵送（メール、FAX可）、または事務局（カルチャーパーク総合体育館内）に持参ください。

4．秦野市スポーツ協会より通知
秦野市スポーツ協会から物品貸出の決定または不決定の通知をいたします。

備品紹介

詳しくは、ホームページにてご確認ください。

No.	種　類	数量	単位
1	【インディアカ】羽根付きボール	16	個
2	【器械体操】跳び箱（子ども用6段）	1	台
3	【器械体操】トランポビクス	2	台
4	【サウンドテーブルテニス】ラケット（角型）、鈴入り球	4	本
5	【シャフルボード】12mタイプ・セット	1	セット
6	【スカットボール】スカットボールセット	2	セット
7	【スナッグゴルフ】５人用セット	1	セット
8	【卓球】ラケット（シェーク）	30	本
9	【ターゲットバードゴルフ】クラブ、ボールあり	35	本
10	【ターゲットバードゴルフ】クラブ（左打ち）、ボールあり	3	本
11	【ターゲットバードゴルフ】スタートマット	30	枚
12	【ターゲットバードゴルフ】ホール	10	セット
13	【低床型玉入れ】玉あり（各10個）、色：白・赤・黄・緑・青	5	台
14	【テニス(PLAY+STAY)】ラケット(23インチ)、REDボールあり	50	本
15	【テニス(PLAY+STAY)】簡易ネット(室内用･バドミントン兼用)	10	張
16	【てのひらけっと】ラケット、スポンジボールあり	10	個
17	【ノルディックウォーキング】ポール（伸縮タイプ）	20	組
18	【パークゴルフ】クラブ、ボールあり	26	本
19	【パークゴルフ】クラブ（左打ち）、ボールあり	2	本
20	【パークゴルフ】クラブ（短）、ボールあり	3	本
21	【バスケットボール】ジャンボリングゴール	2	台
22	【バスケットボール】ボール（5号球）	15	球
23	【バッゴー】バッゴーセット（BAG-X）	2	セット

No.	種　類	数量	単位
24	【バドミントン】ラケットのみ	18	本
25	【パドルテニス】ラケットのみ	4	本
26	【パラシュット】6m（８～15人用）	1	枚
27	【バレーボール】ボール（軽量4号）	10	球
28	【ピラティス】ギムニクボール（赤・青・黄）	70	個
29	【ファミリーバドミントン】ラケット、シャトルあり	24	本
30	【フットサル】ボール（3号球）	20	球
31	【ブラインドサッカー】アイマスク	1	個
32	【ブラインドサッカー】ボール	6	球
33	【プラズマカー】	2	台
34	【ポールウォーキング】ポール（伸縮タイプ）	9	組
35	【ボッチャ】ケンコーボッチャデラックスセット	1	セット
36	【ヨガ】マット	70	枚
37	【ラダーゲッター】フルセット	1	セット
38	【陸上競技】ミニハードル（高さ5cm）	40	台
39	【陸上競技】スピードラダー（幅50cm、長さ6m）	4	台
40	【輪投げ】公式輪投げセット（台、リング9）	2	セット
41	ポータブルワイヤレスアンプ(アナログ800MHz)、マイクあり	2	台
42	プロジェクター　Epson（EH-TW410）	1	台
43	プロジェクタースクリーン（床置き式100インチ）	1	張
44	ポータブルCDプレーヤー（ビクター JVCケンウッド）	2	台
45	アルミイーゼル（W750×D650×H1,250mm）	18	台

No. 6 スカットボール

No. 7 スナッグゴルフ

No. 35 ボッチャ

No. 40 輪投げ

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

『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　TEL045-285-0796
神奈川県立スポーツセンター健康・障害者スポーツ課　TEL0466-81-5611

3033運動

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　8月1日（土）・9月5日（土）・10月11日（日）
　　11月3日（火・祝）・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

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）

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
- 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
- 弓道
- 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
- バッゴー
- 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。

【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）

テニスクリニック

パークゴルフ体験

弓道体験

無料フィットネス体験

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。

当日の受付方法

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。

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）

注意　当日先着順受付のため、定員に達した場合は、レッスン開始時間前でもチケットの販売を中止しますので余裕をもってお越しください。

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	7/7・14・21・28、8/11
	水	19:50～20:50	30	第1	7/15・29、8/5
	土	11:30～12:30	30	第1	8/8・15
エアロビクス初級	月	9:30～10:30	30	第1	7/6・13・27、8/10
	木	19:50～20:50	30	第1	7/9・16・30、8/6・13
	金	9:30～10:30	30	第1	7/10・17・31、8/7・14
	金	19:50～20:50	30	第1	7/10、8/14
ボクシングエアロ	月	13:30～14:30	30	第1	7/6・13・27、8/3・10
	土	11:30～12:30	30	第1	7/18・25
リフレッシュ・ヨガ	月	19:50～20:50	30	第1	7/6・13・27、8/3・10
タイ式ヨガ	水	9:30～10:30	30	第2	7/8・15・22・29、8/5・12
	土	9:30～10:30	30	第1	7/18・25、8/8・15
ピラティス	水	13:30～14:30	30	第2	7/8・15・22、8/5・19・26
健康体操教室	木	13:30～14:30	30	第1	7/9・16・30、8/6・13

※この日程は、総合体育館が開館していることを前提としています。

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を楽しみましょう。

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、参加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。

◆教室参加中に体調不良者が出た場合は、速やかに施設管理に報告します。

※スポーツ教室の再開にあたっては、県内の感染状況を踏まえ、一部内容の変更（参加人員の制限及び開講時間の短縮等）をしながら実施しますので、ご理解とご協力をお願いします。

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　9/2・9・16・30、10/7・14・21・28
　　水曜日　全8回　10：50 ～ 11：50
対象　一般　　定員　40名　　参加費　5,600円
内容　水中で行うエアロビクス運動
備考　受付期間　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 アクアグローブ教室
会場　おおね公園
日時　9/3、10、17、24、10/1、8、15、22
　　木曜日　全8回　13：50 ～ 14：50
対象　一般　　定員　40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　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 アクアフィットネス教室
会場　おおね公園
日時　9/4、11、18、25、10/2、9、16、23
　　金曜日　全8回　19：30 ～ 20：30
対象　一般　　定員　40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　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 初級スイミング教室
会場　おおね公園
日時　9/4・11・18・25、10/2・9・16・23・30、11/6・13・20
　　金曜日　全12回　10：50 ～ 11：50
対象　一般　　定員　30名　　参加費　8,900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　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 中級スイミング教室
会場　おおね公園
日時　9/3・10・17・24、10/1・8・15・22・29、11/5・12・19
　　木曜日　全12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　8,900円
備考　受付期間　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 キッズスイミング教室
会場　おおね公園
日時　9/1・8・15・29、10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1
　　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　25名　　参加費　7,200円
備考　受付期間　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 サタデースイミング教室
会場　おおね公園
日時　9/5・12・19・26、10/3・10・17・24・31、11/7・14・21
　　土曜日　全12回　18：50 ～ 19：50
対象　一般　　定員　30名　　参加費　8,900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　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 ファミリースイミング教室
会場　おおね公園
日時　9/6・13・20・27、10/4・11・18・25
　　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　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 障がい者水中運動教室
会場　おおね公園
日時　9/1・8・15・29、10/6・13・20・27
　　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
内容　ウォーキングと水泳運動を行う教室です
備考　受付期間　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 おおねテニス教室
会場　おおね公園
日時　8/28、9/4・11・18・25、10/2・9・16・23・30
　　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　7/17 ～ 23　抽選日　7/24

教室名 カルチャーテニス教室
会場　カルチャーパーク
日時　8/25、9/1・8・15・29、10/6・13・20・27、11/10
　　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　7/17 ～ 23　抽選日　7/24

教室名 夏休みこどもスポーツ教室
会場　カルチャーパーク
日時　卓球コース
　　8/3(月)・4(火)・5(水)・6(木)
　　全4回　9：15 ～ 10：45
　　ミニバスケットコース
　　8/18(火)・19(水)・20(木)・21(金)
　　全4回　9：15 ～ 10：45
　　陸上競技コース
　　8/18(火)・19(水)・20(木)・21(金)
　　全4回　17：00 ～ 18：30
対象　小学生
定員　各コース 30名　　参加費　各3,000円
備考　受付期間　7/2 ～ 8　抽選日　7/9

教室名 親子ビクス（3歳コース）教室
会場　総合体育館
日時　9/3・10・17・24、10/1・8
　　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　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 親子ビクス（4・5歳コース）教室
会場　総合体育館
日時　9/2・9・16・30、10/7・14
　　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　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 こどもフットサル教室
会場　総合体育館
日時　9/3・10・17・24、10/1・8・15・22
　　木曜日　全8回　17：30 ～ 19：00
対象　小学1年～4年生
定員　30名　　参加費　5,000円
備考　受付期間　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 機能的トレーニング教室
会場　総合体育館
日時　10/2・9・16・23・30、11/6・13・20
　　金曜日　全8回　11：15 ～ 12：45
対象　一般
定員　30名　　参加費　4,000円
備考　受付期間　9/2 ～ 8　抽選日　9/9

教室名 こども走り方教室
会場　カルチャーパーク
日時　月曜コース 9/7・14　火曜コース 9/8・15
　　各コース 全2回　17：00 ～ 19：00
対象　小学生
定員　各コース 50名　　参加費　1,500円
備考　受付期間　8/4～10　抽選日　8/11

教室名 からだスッキリ体操教室
会場　サンライフ鶴巻
日時　9/1・8・15・29、10/6・13・20・27
　　火曜日　全8回　14：10 ～ 15：30
対象　一般
定員　30名　　参加費　4,000円
備考　受付期間　8/4 ～先着順

教室名 ピラティス教室
会場　南が丘公民館
日時　9/28、10/5・19・26、11/16・23
　　月曜日　全6回　13：00 ～ 14：10
対象　一般
定員　10名　　参加費　3,000円
備考　受付期間　9/2 ～先着順

10月からはじまる教室（予定）
- こども体操教室
- こどもテニス教室
- キッズダンス教室
- ヨガ（サンライフ鶴巻）
- 骨盤調整体操（中野健康センター）

詳細が決定後、ホームページでお知らせいたします。

お申し込み方法
第３月曜除く　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。

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
ふれあいスポーツデー	6 月27日（土）	秦野市スポーツ協会（☎0463-84-3376）
第35回体操フェスティバル	6 月27日（土）	秦野市スポーツ協会（☎0463-84-3376）
基礎着衣泳指導員養成講習	6 月27日（土）	秦野市水泳協会（☎080-5029-0703）
第11回秦野武道祭	6 月28日（日）	秦野市（スポーツ推進課）（☎0463-84-2795）
第4回市長杯水泳競技大会	7 月12日（日）	秦野市水泳協会（☎090-4202-1390）
親子でチャレンジ!!ういてまて教室	7 月19日（日）	秦野市水泳協会（☎080-5029-0703）
湘南ベルマーレ応援観戦バスツアー	8 月	秦野市スポーツ協会（☎0463-84-3376）

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

８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・庭球場・芝生広場）
９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）
10月４日（日）	第9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）
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11日（日）	体力測定会 （カルチャーパーク総合体育館）
10月24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）

※新型コロナウイルス感染症感染防止のため、中止または、日程等が変更になる場合があります。

会長就任ごあいさつ

公益財団法人秦野市スポーツ協会
会　長　**遠　藤　五　夫**

この度、令和2・3年度役員改選において、前期に引き続き、会長の職を拝命いたしました遠藤五夫でございます。

日頃から本協会の諸事業に対しまして、多大なるご協力とご理解を賜り、心から感謝申し上げます。

さて、この2年間、市民の皆様がスポーツを通して、元気に生き生きとした心身を保ち活気と豊かさを感じられるスポーツ教室や各種スポーツイベントを開催するなど、スポーツを『する』環境を提供してまいりました。また、日本フットサルリーグや日本ソフトボールリーグの公式戦等を誘致するなど、スポーツを『みる』機会の提供をしてまいりました。さらに、スポーツ活動を安定的、かつ継続的に実施するために、それらの場面を『ささえる』スポーツボランティア制度を構築してまいりました。

しかし、本年2月には、新型コロナウイルス感染症の拡大により、体育施設の閉鎖に伴い、本協会の活動を停止せざるを得ない状況になりましたが、4月以降は家庭でできるストレッチなど、市民の皆様に動画の配信をしてまいりました。

今、全国的に一日も早い収束に向けて、不要不急の外出を自粛したり、人と人の接触を避けるなど、感染防止対策に全力を注いでいます。

こうした中、ピンチをチャンスとして捉え、本協会では、多くの市民の皆様がスポーツに親しめるスポーツ環境をさらに充実させ、スポーツを振興することで地域の活性化を図り、健康で活気あふれる明るい街づくりを推進していく所存であります。今後とも変わらぬご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

令和2･3年度役員等の紹介（理事･監事･評議員･評議員選定委員）

令和2年5月16日現在

名誉会長	高橋　昌和				
理　事（20名）・監　事（3名）					
会　長	遠藤　五夫				
副会長	石田　信夫	石井　隆士			
専務理事	浜野　則彦				
理　事	赤坂美保子	安部総一郎	井手　則夫		
	上原富士夫	大津　博	大森　長		
	柏木　荘一	佐藤　正男	鶴岡　清志		
	野島みどり	船生　和洋	眞壁　潔		
	松村　直樹	向原　茂樹	矢端　雅子		
	横山　和恵				
監　事	大川　渉	小原　勝己	曽我　明正		

評議員（10名）		
有馬　俊一	伊東　和彦	
北村　実	小松　昭一	
高村　栄二	田巻以津香	
久永　幸男	村上志津子	
師岡　文男	吉田　及子	

評議員選定委員（5名）		
加藤千恵子	久保寺忠夫	
小出　昭一	田村　修治	
曽我　明正		

五十音順

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2月15日から令和2年5月31日入会の皆様（敬称略）

【個　　人】　・遠藤　五夫　・浜野　則彦

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。