

今号の主な記事

- ◆「+10(プラス・テン)」を始めよう！
- ◆ノルディック&ポールウォーキング
- ◆スポーツコラム
- ◆はだのスポーツ掲示板
- ◆おうちでトレーニング
- ◆スポーツ教室の開催予定

健康寿命をのばしましょう！ 健康のための一歩、「+10 (プラス・テン)」を始めよう！

生活習慣を
見直してみよう

皆さんは普段の生活の中でどのくらいからだを動かしていますか？健康のために運動・スポーツをしたほうがいいとわかっているにもかかわらず、なかなかその一歩を踏み出すことができない方も多いと思います。

そんな方には、厚生労働省が提唱する「+10 (プラス・テン)」がオススメです。まずは日常の身体活動や運動・スポーツに加えて10分間多くからだを動かすことで、糖尿病、認知症、ロコモ※などになるリスクを下げ、健康寿命(健康で日常生活に制限のない期間)をのばしていきましょう！

※ロコモ＝「ロコモティブシンドローム」とは、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

「+10 (プラス・テン)」を知ろう！

「+10 (プラス・テン)」とは、「毎日、いつもの身体活動や運動に加えて10分間多くからだを動かそう」という、健康づくりのための指標で、からだを動かすというのは、掃除や通勤、買い物などの日々の生活の中の「身体活動」と、日常生活の身体活動以外に行うウォーキングや筋力トレーニングなどの「運動」を指します。

毎年行われている「国民健康・栄養調査」(令和元年度)によると、1日当たりの平均歩数は男性が6,793歩、女性は5,832歩で、20年前と比べ約1,000歩も減少するなど、身体活動量の低下がみられますが、1日1,000歩は約10分間の運動に相当することから、「+10 (プラス・テン)」による健康効果が期待されています。

また、厚生労働省の分析では、「+10 (プラス・テン)」によって、「死亡のリスク：2.8%」、「生活習慣病の発症：3.6%」、「がんの発症：3.2%」、「ロコモ・認知症の発症：8.8%」が低下すると示唆されています。

毎日の生活に「+10 (プラス・テン)」

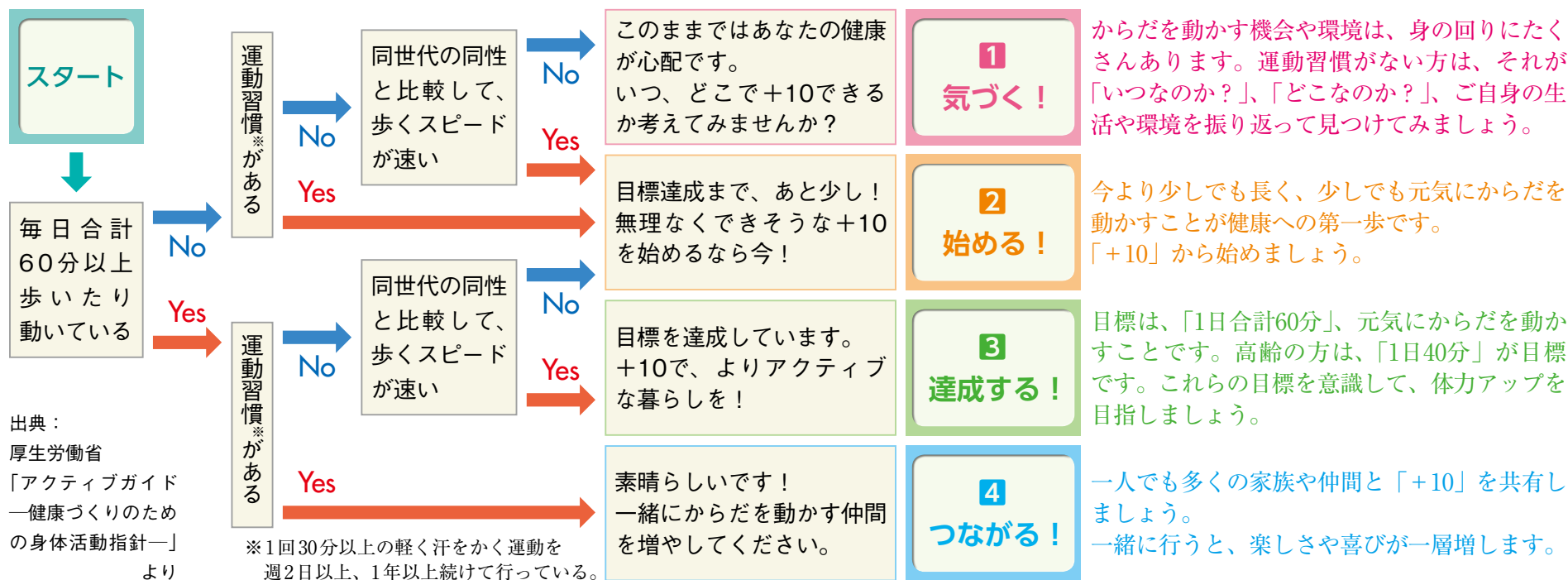
実際の生活の中で、いつ「+10 (プラス・テン)」を行えばいいのか下記の例を参考に考えてみましょう。

ご自宅で	家事の合間に「ながら体操」 テレビや動画をみながらトレーニング・ストレッチ
職場や 外出先で	自転車や徒歩で通勤・外出 こまめに動いたり、階段を使う
地域で	家の近くの公園や感染予防対策がとられている運動施設 を見つけて、運動・スポーツ
人々と	休日には、家族や友人と外出(運動・スポーツなど)を 楽しんでも

10分が難しい方は、まずは+5から挑戦してみましょう。+10を楽に達成できる方は、次は+15と自分にできる+10を見つけましょう。

健康のための身体活動チェック あなたは大丈夫ですか？

「+10 (プラス・テン)」を始める前に、
ご自身の現在の身体活動を次のチャートで確認してみましょう。



⚠ 運動・スポーツを安全に行うために

- からだを動かす時間は少しずつ増やしましょう
- 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談しましょう

運動・スポーツを行う際は、十分な感染予防対策に心掛けて行いましょう。
また、感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動施設を利用しましょう。



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



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

ノルディックウォーキング & ポールウォーキング

ノルディックウォーキングとは



クロスカンリースキーの夏場のトレーニングの一つとして活用され、スキーのようにポールを後方へ押し出すのが特徴です。ポールを後方へ押し出すことで、上半身の推進力がプラスされます。

また、姿勢を意識することにより背筋が伸び、歩幅が広がるので理想的なウォーキングフォームを身につけることができます。

- こんな人に
オススメ
- ・ウォーキングの質を上げたい、または楽しみたい人
 - ・スポーツは苦手だけど運動不足を解消したい人

ポールウォーキングとは



高齢者の転倒予防や運動機能の改善のためのリハビリに適したものとして、日本の整形外科医が提唱し、誕生しました。

ポールを前方(振り出した足のかかと辺り)に突き、からだを支えることで、転倒するリスク、足腰や関節の負担を減らし、安定した歩行が可能となります。

ポールウォーキングを継続的に行うことで、生活習慣病予防にも効果的です。

- こんな人に
オススメ
- ・ご高齢で運動に自信がない人
 - ・介護予防、転倒予防、リハビリとして活用したい人

※ノルディックウォーキング&ポールウォーキングは、本紙5ページの「ふれあいスポーツデー」にて、無料で体験ができます。

2本の専用ポールを使って歩行運動を補助する「ノルディックウォーキング&ポールウォーキング」。コロナ禍の中でも一人で行うことができ、使用するポールによって「歩き方」、「効果」が違います。下半身だけではなく、腕や上半身の筋力など全身を使うエクササイズとして注目されています。秦野市スポーツ協会では、これからウォーキングを始めたい人に向け、活動・体験する機会を提供していきます。あなたにぴったりの「ウォーキング」を見つけましょう。

ノルディックウォーキングと ポールウォーキングは何が違うの？

1 歩き方 「ノルディック」は、ポールをからだの「後方」に突きながら歩く歩き方です。「ポール」は、ポールをからだの「前方」に突く歩き方です。

2 ポール 「持ち手」と「先端」が違います。

持ち手 (グリップ)			先端 (ゴム)		
	ノルディック	ポール		ノルディック	ポール
	ストラップに手を固定します	横から手を差し込み、握るだけです		接地面が斜めになっています	接地面が丸くなっています

協会主催

ポールウォーキング体験教室

事前登録不要。当日総合体育館へお越しください。

日	時	毎月 第2月曜日・第4月曜日	9時30分～11時
会	場	カルチャーパークけやき広場	
対	象	一般 10人	
・医師から運動制限を受けていない自力で歩行ができる方			
参 加 費	1回	500円(傷害保険料、消費税を含む)	
持 ち 物	運動のできる服装、飲み物、帽子、手袋、リュックサックなど		
受 付	当日9時～定員まで先着順		
問合せ先	カルチャーパーク総合体育館入口		
	秦野市スポーツ協会事務局 (☎84-3376)		

初心者歓迎
ポールの
無料貸出
あり

第36回 体操フェスティバル 参加チーム募集

日 時 令和3年10月16日(土) 13時～
会 場 カルチャーパーク総合体育館メインアリーナ
参加費 1団体 3,000円
受 付 令和3年7月16日(金)～8月20日(金) 必着
秦野市スポーツ協会ホームページまたは総合体育館にある「参加申込書」を記入の上、秦野市スポーツ協会事務局へお申込みください。

「第36回体操フェスティバル」の開催にあたり、秦野市内で活動している団体・サークルを募集します。大人・子ども・ジャンルは問いません。日頃の活動の成果を大きなステージで発表しませんか？初めての参加チーム也大歓迎です！

会場である総合体育館のワクチン接種の状況により、「日時」と「会場」が下記のとおり変更になる場合があります。

**総合体育館が
使用できない場合**

日時	令和3年10月30日(土) 13時～
会場	クアーズテック秦野カルチャーホール(秦野市文化会館) 大ホール

※10月30日に変更となった場合、日程等の都合上、参加できなくなる団体は申込み時にその旨をお知らせください。

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

レクリエーション用具を 貸出ししています！

秦野市スポーツ協会では、加盟団体や市内で活動する公的団体にレクリエーション用具の貸出しを行っています。

備品紹介

- ・ボッチャ
- ・スカットボール
- ・輪投げ
- ・てのひらけっと
- ・低床型玉入れ など

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。

詳しくは、秦野市スポーツ協会ホームページにてご確認ください。

広告掲載募集中！

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・団体を広く募集しています。

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？

申込方法

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事務局 (☎84-3376) へお問い合わせください。

『3033(サンマルサンサン)運動』

1日30分、週3回、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

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

3033運動 | Q



うるおいと喜びを。
http://www.jbinc.co.jp

Japan Beverage

ジャパンビバレッジ

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。

秦野市では、スポーツ施策の諸課題を整理し、スポーツの持つ可能性を最大限に発揮できる施策を総合的かつ計画的に推進していくため、平成28（2016）年3月に「秦野市スポーツ推進計画」を策定し、スポーツを『する』、『みる』、『ささえる』の観点から、これまで様々な施策を実施してきました。令和2（2020）年度末に計画期間が満了を迎えたことから、令和3（2021）年から令和7（2025）年度までを計画期間とする「第2期秦野市スポーツ推進計画」を策定し、誰もが気軽にスポーツに親しむことができるスポーツ環境のさらなる充実に取り組みます。

秦野市におけるスポーツの課題等を踏まえた計画

「第2期秦野市スポーツ推進計画」の策定に当たり、市民2,000人を対象に「スポーツ施策基礎調査（平成31（2019）年2月～3月）」を実施し、市民の運動・スポーツの実施状況や施設・環境に対する満足度などを調査した結果、次の課題等が浮き彫りになりました。

調査結果から浮き彫りとなった
秦野市におけるスポーツの課題等

- 20歳代から50歳代のビジネスパーソン・子育て世代のスポーツの実施頻度が比較的低い。
- 仕事や家事の都合で時間的な余裕がなく、スポーツをしたくてもできない人が多い。
- 健康維持増進やダイエットを目的にスポーツをする人が多く、健康意識の高まりがうかがえる。
- スポーツを通じた仲間との交流など、人と人とのつながりを求める人が多い。
- スポーツ関連情報は、多様な情報媒体を活用するなど、ニーズに応じた情報提供が求められている。
- ウォーキングや散歩など、一人でも気軽にできるスポーツのニーズが高まっており、気軽に利用できる施設の整備が求められている。

課題等を踏まえた施策の方向性

- 世代に応じたスポーツをする機会の充実
- スポーツの参画方法に応じた施策の実施
- コミュニティの再生・創造を意識した施策の取り組み
- 地域資源を生かした持続可能なスポーツ環境の充実
- 新型コロナウイルス感染状況を踏まえたスポーツの推進



はだの丹沢クライミングパーク
（令和2年6月オープン）

課題等の解決に向けた基本目標や重点指標を設定

計画の基本理念は、前計画の基本理念である“ライフステージ・志向に応じて、『はつらつと・だれもが・のびのびと』スポーツに親しみ、楽しむ秦野”を継承する一方で、国や県のスポーツに関する方針のほか、基礎調査の結果から浮き彫りとなった秦野市におけるスポーツの課題等を踏まえ、時間的な余裕がなく、スポーツをしたくてもできない人々をはじめとした全ての人が、一人でも、いつでも、どこでも気軽にスポーツを楽しめる秦野づくりを念頭に置いた基本目標や重点指標を設定し、課題等の解決を目指します。

基本目標1 スポーツでいつでも気軽に健康づくり

子どもから成人、高齢者、障害者まで、それぞれのライフステージや志向に応じて、いつでも、どこでも、のびのびとスポーツに親しめる機会の充実を図ります。

【重点指標】

- 週1回30分以上、スポーツ・レクリエーション活動をする市民の割合

現状値（R元年度）	中間値（R5年度）	目標値（R7年度）
42.9%	57.5%	65%

【参考指標】

- 「チャレンジデー」の参加率

現状値（R元年度）	中間値（R5年度）	目標値（R7年度）
53.2%	57.0%	59.0%

基本目標2 スポーツで絆を感じる地域づくり

市民等が絆を深め、地域に誇りと愛着を持てる取組みとして、地域資源を活用したスポーツの普及促進をはじめ、東京2020大会、ねりんピック等のビッグスポーツイベントが開催されることを契機とした取組み等を通じて、地域の魅力向上を図るとともに、スポーツ愛好心の醸成を図ります。

【重点指標】

- はだの丹沢クライミングパークへの来場者数

現状値（R元年度）	中間値（R5年度）	目標値（R7年度）
—	20,000人	22,000人

基本目標3 持続可能なスポーツ環境づくり

スポーツ施設等の計画的な整備・充実や、スポーツ関係団体への支援、スポーツボランティア及び指導者の確保、育成等を通じて、持続可能なスポーツ環境の充実を図ります。

【重点指標】

- スポーツボランティアの登録者数

現状値（R元年度）	中間値（R5年度）	目標値（R7年度）
—	150人	300人

スポーツSDGsに貢献する各施策を推進

持続可能な開発目標（SDGs）が記載されている「持続可能な開発のための2030アジェンダ」では、17のゴールに向けた課題に取り組む潜在的能力を備えた重要かつ強力なツールとして、スポーツにその役割を果たすことが期待されています。また、スポーツ庁では、スポーツの持つ人々を集める力や人々を巻き込む力を使って、「スポーツSDGs」に取り組むこととしていることから、本計画の基本目標には関連するスポーツSDGsの目標を明示し、「スポーツSDGs」に貢献するものとして各施策を推進します。



今年は3つのイベントが同時開催！

パラリンピック
8/14日 聖火フェスティバル
を開催します！

平和への願いをパラリンピック聖火に込めて
ピースキャンドルナイト
17：00～
はだの平和の日のつどい
クアーズテック秦野カルチャーホール
（秦野市文化会館）
小ホール
18：00～ 点灯式 市民広場

パラスポーツ
フェスティバル
9：00～12：00
陸上競技場・テニスコート
車いすテニス、
ブラインドサッカーなどの
パラスポーツ体験

パラリンピック聖火フェスティバル
13：30～16：30
クアーズテック秦野カルチャーホール
（秦野市文化会館）大ホール
16：45～ 採火式 市民広場

1964年東京パラリンピック記録映画の上映、
パラスポーツ写真展、上智大学 師岡文男名誉教授 講演会
上智大学学生による企画イベント など

お問合せ先：秦野市スポーツ推進課（☎84-2795）

秦野市スポーツ協会の教室を経て、新たなサークル・団体が結成しました

秦野市スポーツ協会がこれまでに開催した初心者向けスポーツ教室から活動の継続を希望される方たちで結成されたサークルです。各サークルへの参加方法等の詳細につきましては、各団体の連絡先へお問い合わせください。

太極拳サークル
「なでしこ」



太極拳「なでしこ」は、サークル発足以来、6年が過ぎました。

今年も4月に、初心者体験教室から新たに3名の入会者を迎えて28名になりました。

太極拳は、ゆったりとした動作で、音楽に合わせて途切れることなく前後左右に動き、両足・片足支持、方向転換など複雑な動きがあり、なかなか思うように身体が動かず、奥が深いです。

現在コロナ対策で、マスクを着用し

てソーシャルディスタンスを十分にとり、約2時間身体を動かしています。興味のある方、見学は大歓迎です。

活動日 水曜日（月4回） 13時～15時

会場 カルチャーパーク総合体育館メインアリーナ、武道場

お問合せ先 熊沢（☎090-1548-9955）

ヨガサークル
「クリパルヨガ」



秦野市スポーツ協会で開催した「ヨガ教室」からスタートしたサークルです。現在は「クリパルヨガ」として続けています。

ヨガの流派は、初めての方にはわかりにくいと思いますが、「クリパル＝慈悲」という意味があります。

ポーズの完成を求めずに、自分にちょうどいい動きを選んで動きます。

心と体に意識を向けて、セルフケアをしたい方にオススメです。

活動日 木曜日（月4回）

11時～12時

会場 中野健康センター

お問合せ先 平田（☎090-5449-3686）

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：6月19日、7月17日、8月21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：高校野球などの審判員を目指す方
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）

親子でチャレンジ!! ういてまで(着衣泳)教室

日時：7月18日（日） 9時～12時
場所：おおね公園温水プール
内容：海水浴、川遊び、魚釣り、水災害で命を失わないために、着衣の状態での安全を確保するための方法を親子で体験し、無事に生還するための技術を習得します。
対象：小学生とその保護者（保護者1名に子ども2名までOK）
定員：先着15組30名程度
費用：無料
申込期間：7月3日（土）まで
件名に「親子教室2021」と書いて、下記の内容を送信してください。
子ども ①氏名（ふりがな） ②学校名 ③学年 ④性別 ⑤身長
保護者 ①氏名（ふりがな） ②年齢 ③性別 ④住所 ⑤電話番号
申込者には、健康チェック表（開催前後2週間）の提出をお願いします。
問合せ先：秦野市水泳協会
水辺の安全プロジェクト2021
高木（☎080-5029-0703）
メール：anzen.swim@gmail.com

第4回市長杯水泳競技大会

令和3年度の第4回市長杯水泳競技大会は、新型コロナウイルス感染予防対策を徹底して実施することが困難と判断し、中止することといたしました。 秦野市水泳協会

大根鶴巻地区グラウンドゴルフ参加者募集

日時：グラウンドゴルフ教室
7月4日（日） 9時～11時30分
場所：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）

2021年度 夏季Jr.テニス教室

日時：7月31日、8月7日、14日、28日
土曜日 全4回（予備日9月4日、11日）
15時05分～16時35分（受付15時）
場所：カルチャーパーク庭球場
（1番、2番または9番、10番）
内容：ジュニアPLAY&STAYのレッスン
対象：ジュニア（9歳～10歳）&（11歳～12歳）各7名
費用：3,000円（当日徴収）
申込期間：6月25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14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）

2021年度 テニスの日・親子で楽しむキッズテニス教室

日時：9月18日（土）
10時15分～11時45分（受付10時）
場所：カルチャーパーク総合体育館サブアリーナ
内容：親子で楽しむPLAY&STAY
キッズテニス教室
対象：4歳（幼稚園/保育園）～8歳（小学校2年生） 約20名
費用：1,000円（子どものみ、当日徴収）
申込期間：8月15日（日）～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
問合せ先：秦野市テニス協会 普及委員長
高西（☎090-3683-2666）

2021年度 秋季テニス教室

日時：9月25日、10月16日、23日、30日
土曜日 全4回（予備日11月13日、27日）
・前半の部 13時15分～14時45分（受付13時）
・後半の部 15時～16時30分（受付14時45分）
場所：カルチャーパーク庭球場（1番、2番）
内容：一般初級者（含 初心者）、及び一般中級者クラスのテニス教室
対象：一般初級者（含 初心者）及び中級者まで各9名
費用：3,000円（当日徴収）
申込期間：8月27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。

【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）

剣道

名 秦武館道場 時 月曜、火曜、水曜日 18時30分～20時 場 月曜：北中学校格技室 火曜：本町中学校格技室 水曜：西中学校体育館 対 幼稚園年長から成人 費 月2,500円 問 林（☎82-9259/oniku1211@y4.dion.ne.jp）

太極拳

名 健康づくり太極拳 時 火曜日（月3回） 13時30分～15時 場 鶴巻公民館 対 どなたでも 費 月1,500円 問 二見（☎77-1756）

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）

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、9月15日号（原稿の〆切7月下旬頃（予定））です。掲載を希望される方は、事務局までお問い合わせください。 請求先：info@hadano-sports.com 電話：0463-84-3376

おうちでトレーニング 第5弾

自宅でできるペットボトルダンベル ～ Part 2 ～

第5弾となる今回の「おうちでトレーニング」は、前号に引き続き、家にあるペットボトル（500ml）を使った「ペットボトルダンベル」トレーニングです。ペットボトルをダンベルの代わりにして手軽に運動不足を解消しましょう。ダンベルを持っている方はダンベルでも大丈夫です。

レッスン1 トライセプスキックバック ～腕の裏側のトレーニング～



- ①四つん這いもしくは、椅子に片方の膝と腕を乗せて身体を支えます。
- ②片手にペットボトルを持ち、脇を締め肘をわき腹の高さぐらいで固定しましょう。



- ③ペットボトルを持った腕を伸ばしましょう。
- ④ゆっくり元の位置（②）に戻します。



はじめは、10～15回×3セットを目安にしましょう。



- ①背筋を伸ばしましょう。（※写真は四つん這いの姿勢）



- ②肘の位置を動かさないようにしましょう。
- ③反動は使わないようにしましょう。

レッスン2 アームカール ～腕の力こぶのトレーニング～



- ①両手にペットボトルを持ち手のひらを前に向けます。



- ②肘から先を動かして持ち上げましょう。
- ③ゆっくり元の位置（①）に戻します。



はじめは、10～15回×3セットを目安にしましょう。



- ①肘の位置は変わらないようにしましょう。



- ②ペットボトルを戻すときは、肘が伸びる手前までにしましょう。
- ③反動は使わないようにしましょう。

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。

今回の6月26日（土）は、カルチャーパーク陸上競技場、庭球場、芝生広場で開催します。無料フィットネス体験はありません。 ※雨天中止

開催日 6月26日（土）・9月4日（土）・10月10日（日）
11月3日（水・祝）・12月4日（土）
令和4年2月5日（土）・3月5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、庭球場、芝生広場、陸上競技場

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。

※総合体育館（メインアリーナ）は、ワクチンの集団接種会場として使用するため利用できません。室内競技は中止又は変更となる可能性がありますので、秦野市スポーツ協会ホームページをご覧ください。

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、久しぶりにラケットを握る方などに向けた無料クリニックです。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人です。

第1回 9時10分～10時30分 第2回 10時40分～12時

※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人（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。

※混雑時は入場を制限する場合があります。

【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 |
| ・てのひらけつと | ・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 | ・ボッチャ |
| ・輪投げ | ・低床型玉入れ | ・フロアホッケー 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、エアロビクス等の無料体験イベントを同時開催します。

体験種目は、秦野市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） |
| ・陸上競技体験、スポーツ鬼ごっこ、フライングディスク（カルチャーパーク陸上競技場） |



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



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)

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考えの方は、ぜひ総合体育館へ足をお運びください。

内 容

会 場 カルチャーパーク総合体育館
レッスン時間 全教室 60 分
定 員 第 1 武道場、第 2 武道場：先着 30 人
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)

※定員・制限は、変更になる場合があります

持 ち 物

※参加の際は、マスクの着用をお願いします

・運動の出来る服装
・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）
・水分補給用飲料
・タオル
・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

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。

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。

受付前の整列方法

開館前



開館後



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

総合体育館は、ワクチンの集団接種会場として使用します。施設が休館した場合、レッスンは中止又は変更となる場合がありますので、最新のレッスンスケジュール等は秦野市スポーツ協会ホームページ (<https://www.hadano-sports.com/>) をご確認ください。

種目紹介

エアロビクス

はじめてエアロビクス

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。

エアロビクス初級

基本のステップを中心とした歩くエアロビクスです。エアロビクスに少し慣れてきた方の初級クラスです。

エアロビクス初中級

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。



リフレッシュヨガ

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。

健康体操教室

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。



タイ式ヨガ (ルーシーダットン)

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

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。



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）に順次掲載していきます。

教室名	アクアビクス教室
会 場	おおね公園
日時	9/1・8・15・22・29、10/6・13・20 水曜日 全8回 10：50～11：50
対象	一般 定員 男女各25人 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（8/2～8） 抽選日 8/9

教室名	初級スイミング教室
会 場	おおね公園
日時	9/3・10・17・24、10/1・8・15・22 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（8/2～8） 抽選日 8/9

教室名	キッズスイミング教室
会 場	おおね公園
日時	9/7・14・28、10/5・12・19・26 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	25人 参加費 4,900円
備考	受付期間（8/2～8） 抽選日 8/9

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	8/31、9/7・14・21・28、10/5・12・19・26、11/2 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人 参加費 8,500円
備考	受付期間（7/16～22） 抽選日 7/23

教室名	親子ピクス（3歳コース）教室
会 場	総合体育館
日時	9/1・8・15・22・29、10/6 水曜日 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（8/2～8） 抽選日 8/9

教室名	こども走り方教室
会 場	陸上競技場
日時	月曜コース 9/6・13 火曜コース 9/7・14 各コース 全2回 17：00～19：00
対象	小学生
定員	各50人 参加費 1,500円
備考	受付期間（8/2～8） 抽選日 8/9

教室名	機能的トレーニング教室
会 場	総合体育館
日時	10/1・8・15・22・29、11/5・12・19 金曜日 全8回 11：15～12：45
対象	一般
定員	30人 参加費 4,000円
備考	受付期間（9/2～8） 抽選日 9/9

教室名	アクアグローブ教室
会 場	おおね公園
日時	9/2・9・16・30、10/7・14・21・28 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（8/2～8） 抽選日 8/9

教室名	中級スイミング教室
会 場	おおね公園
日時	9/2・9・16・30、10/7・14・21・28 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（8/2～8） 抽選日 8/9

教室名	ファミリースイミング教室
会 場	おおね公園
日時	9/5・12・19・26、10/3・10・17・24 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 5,800円
備考	受付期間（8/2～8） 抽選日 8/9

教室名	おおねテニス教室
会 場	おおね公園
日時	9/3・10・17・24、10/1・8・15・22・29、11/5 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人 参加費 8,500円
備考	受付期間（7/16～22） 抽選日 7/23

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	9/6・13・27、10/4・11・25 月曜日 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（8/2～8） 抽選日 8/9

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	8/23（月）・24（火）・25（水） 全3回 9：00～12：00
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（7/16～22） 抽選日 7/23

教室名	リラックスヨガ教室
会 場	サンライフ鶴巻
日時	9/1・8・22・29、10/6・13・20・27 水曜日 全8回 15：15～16：30
対象	一般
定員	30人 参加費 4,000円
備考	受付期間 8/2～先着順

教室名	アクアフィットネス教室
会 場	おおね公園
日時	9/3・10・17・24、10/1・8・15・22 金曜日 全8回 18：50～19：50
対象	一般 定員 男女各25人 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（8/2～8） 抽選日 8/9

教室名	サタデースイミング教室
会 場	おおね公園
日時	9/4・11・18・25、10/2・9・16・23 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（8/2～8） 抽選日 8/9

教室名	障がい者水中運動教室
会 場	おおね公園
日時	9/7・14・28、10/5・12・19・26 火曜日 全7回 13：50～14：50
対象	軽度の肢体不自由者
定員	12人 参加費 4,900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（8/2～8） 抽選日 8/9

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	・フラダンスコース 8/23（月）・24（火）・25（水）・27（金） 全4回 11：15～12：30 ・陸上競技コース 8/23（月）・24（火）・25（水）・26（木） 全4回 17：00～18：30
対 象	小学生
定 員	各30人
参加費	各3,000円
備 考	受付期間（7/16～22） 抽選日 7/23

教室名	スポーツクライミング親子体験教室
会 場	県立山岳スポーツセンター
日時	9/18（土） 午前コース 10：00～12：00 午後コース 13：00～15：00
対象	小学3年～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（8/17～23） 抽選日 8/24

教室名	親子ピラティス教室
会 場	本町公民館
日時	9/6・13・27、10/4・11・25 月曜日 全6回 10：30～11：40
対象	首がすわった乳児～1歳3ヶ月までの幼児とその母親
定員	10組 参加費 3,000円
備考	受付期間（8/2～8） 抽選日 8/9

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

スポーツ教室参加者の皆様へ(お願い)

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

検温

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。

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。

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。

なお、企業・団体会員の方は、協会HPに掲載し、活動内容をご紹介します。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3年2月15日から令和3年5月31日入会の皆様
(敬称略、五十音順)

【個人】・遠藤 五夫 ・神倉 寛明 ・浜野 則彦 ・諸星 要一
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。

指導者・インストラクター募集
秦野市の健康づくりにあなたの力を活かしませんか！

秦野市スポーツ協会は、多様なスポーツ教室を市民の方々に提供するため、新たに「指導者・フィットネスインストラクター登録制度」を制定しました。

この登録制度は、秦野市スポーツ協会が主催する事業において、インストラクターを積極的に任用するために希望する方を登録する制度です。

登録までの流れ	1 要項及び書類のダウンロード	秦野市スポーツ協会ホームページより募集要項を確認の上、必要書類を印刷してください。
	2 書類提出	申請書に必要事項を記入し、秦野市スポーツ協会へ提出してください。
	3 審査・登録完了	記入漏れ等が無ければ、登録完了の通知をお送りします。任用が必要な教室、講座等が発生した際には、登録者の中から選考を行い、任用します。

詳しくは、秦野市スポーツ協会(☎84-3376)へお問い合わせください。

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/>）からもアクセス出来ます。

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>

スポーツカレンダーはだの	
6月26日(土)	ふれあいスポーツデー (カルチャーパーク陸上競技場・庭球場・芝生広場)
8月14日(土)	はだのparasportsフェスティバル2021 (カルチャーパーク)
9月4日(土)	ふれあいスポーツデー (カルチャーパーク陸上競技場・庭球場・芝生広場)
10月3日(日)	第10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)
10月10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10日(日)	体力測定会 (カルチャーパーク総合体育館)
10月16日(土)	第36回体操フェスティバル (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、会場・日程が変更になる場合があります。

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



乾太くん
5kgの洗濯物を
52分で乾燥！

“ガス衣類乾燥機”で 頑張る家族を応援します!!

花粉

梅雨

家事時短

ユニフォーム

部屋干し

雑菌

道着

明日試合

HATANO GAS 秦野市室町2-11 ☎ 0463-81-1616 (代表)





新規ホームページ制作・リニューアル おまかせください!!

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





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。

スポーツは  neo big

www.toto-dream.com www.toto-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。運営・販売：独立行政法人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。