

今号の主な記事
 ◆座位行動を減らしましょう
 ◆2021スポーツライミングはだの丹沢カップ
 ◆スポーツ協会スポーツコラム
 ◆秦野市オリンピック・パラリンピックレガシー
 ◆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」 / 神奈川県は県民の皆様がスポーツに親しみ、スポーツに対する関心及び理解を深めていただくことを目的として、スポーツの日(旧 体育の日)がある10月を「県スポーツ月間」と定めています。

期間中は誰もがスポーツを楽しみ、スポーツに親しむきっかけづくりを目的として、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。

身体活動（運動・生活活動）を増やし、座位行動を減らしましょう！

長時間の座りすぎは要注意です。今こそ運動を習慣にしましょう。

日常生活での「座りすぎ」があなたの健康を脅かしていることをあなたは知っていましたか？過去の調査では、日本人の成人が座っている時間が世界でも長く、その平均座位時間は7時間という報告がされています。また、昨今では新型コロナウイルス感染症に対する対策として、「テレワーク」や「外出の自粛」が推奨されたことで、「通勤時間の削減による身体活動の減少や不足」、「自宅での座位行動（座ったり、横になっている状態）の増加」など、知らず知らずのうちに健康リスクを高めています。

本号では、「座りすぎ」による健康被害に注目し、皆さんに対策と予防をご紹介します。

なぜ「座りすぎ」はよくないの？

▶▶▶ **座っている時間が長いと死亡リスクも増加する!?**

まずはじめに今回問題となっているのは、座ること自体が悪いわけではなく、座りすぎることです。理由としては、長い時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など、健康に害を及ぼす危険性があります。

座っている時間が4時間未満の人と比較すると、1日に11時間以上座っている人の死亡率は約40%も増加するという報告もあります。

週末など、余暇の身体活動量を増やしても、座位時間が及ぼす健康影響を軽減することは難しいため、座っている時間を短縮することを実践することが求められています。

▶▶▶ **WHO（世界保健機関）はガイドラインを改定！**

WHOは2020年に「身体活動と座位行動に関するガイドライン」を改定しました。新たなガイドラインでは、座位行動を制限し、座位行動を何らかの身体活動に置き換えることは、健康上のメリットにつながると述べられています。また、どのような運動でもしないよりは良く、またやればやるほど健康には良いとしています。

身体活動の強度「METs」を知ろう

日常の身体活動がどのくらいのエネルギーを消費しているかを知るために「METs（メッツ）」を活用してみましょう。

身体活動には日常の家事などの生活活動も含まれ、思っていた以上にエネルギーを消費する活動があります。

METs（メッツ）とは運動や身体活動の強度の単位です。横になったり座って楽にしている安静時の状態を1とした時と比較して何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

▶▶▶ **身体活動の「METs」表**

メッツ	生活活動の内容	メッツ	運動活動の内容
1.5	デスクワーク	2.5	ヨガ、ストレッチ
2.0	料理、洗濯	3.5	軽い筋トレ、ウォーキング
3.0	普通歩行、犬の散歩	4.0	卓球、ラジオ体操（第一）
3.3	掃除	5.0	かなり速く歩く
4.0	自転車、通勤・通学	6.0	ゆっくりとしたジョギング
5.8	子どもと活発に遊ぶ	7.3	エアロビクス
8.8	階段を速く上がる	8.0~	ランニング、クロールで泳ぐ(ゆっくり)

スポーツを始めることに抵抗がある方やなかなか時間をとれない方は、まずは「METs」表を参考に日常生活の生活活動を見直して、スポーツにつなげていきましょう。

出典：1) スポーツ庁Web広報マガジン 2) WHO「身体活動および座位行動に関するガイドライン」 3) 厚生労働省「エコノミークラス症候群の予防のために」

「こまめに動く」がポイント!!

連続した座位時間をなくす心がけを持ち、「こまめに動く」ことを意識することが大切です。

▶▶▶ **自宅で実践してみましょう**

- 座りながらテレビを見る時間を減らす
- テレビのCM中は立ち上がって家事をする
- 読書は1章読んだら、合間にストレッチを挟む

▶▶▶ **職場で実践してみましょう**

- 30分から1時間に一度はトイレ休憩をとる
- 用事があるときはメールや内線を使わずに歩いていく
- こまめにコピーなど書類を取りに行く

▶▶▶ **エコノミークラス症候群予防方法を試してみましょう**

仕事などどうしても長時間座らざるを得ないときには、作業の合間にその場でできる簡単な運動が効果的です。



動くきっかけはここから始めましょう!

▶▶▶ **「エクササイズ動画」(お家での時間が多くなった方向け)**

お家の中で毎日続けられるエクササイズ動画(エアロビクス、ヨガ、健康体操など)です。詳細は、本紙8ページをご覧ください。

▶▶▶ **「3033スキマストレッチ」(職場でデスクワークが中心の方向け)**

職場でも座りながらできるストレッチです。詳細は「神奈川県3033運動」を検索してください。

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

toto FOR ALL SPORTS OF JAPAN

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

2021 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

2021 スポーツクライミングはだの丹沢カップが10月24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、昨年オープンした「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、ボルダリング競技を開催します。



昨年度の大会風景



日時 令和3年10月24日(日)
受付8時～

会場 はだの丹沢クライミングパーク(秦野市戸川1398)

アクセス 小田急線渋谷駅下車
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

対象 カテゴリー

B1: 中学生
B2: 小学5～6年生
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権・ボルダリングかながわカップ(決勝進出者)等に参加するレベルの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(抽選)

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 神奈川県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

申込期間 9月15日(水)～10月5日(火)

抽選日 10月7日(木)

申込方法 (公財)秦野市スポーツ協会HP (<https://www.hadano-sports.com/>)
HP内の大会専用ページからメールで申込み



問合せ先 (公財)秦野市スポーツ協会事務局 (☎0463-84-3376)

※来場者にはマスクの着用をお願いします。
※観戦は関係者に限定します。

第10回 秦野車いすテニス・ニューミックス大会

車いす使用者と健常者が共に支え合う大会

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」を開催します。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競います。

日時 令和3年10月3日(日) 開会式:9時 閉会式:15時(予定)
※荒天時は10月10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)タウンニュース社、神奈川県車いすテニス協会

協賛 (株)不二家(秦野工場)、秦野ガス(株)
(株)トムプランニング、(一社)秦野市観光協会

問合せ先 (公財)秦野市スポーツ協会 (☎0463-84-3376)

※選手の応募受付については、(公財)秦野市スポーツ協会HPをご確認ください。



同時開催 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

今年も「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。当日は障がい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体験しよう。

日時 令和3年10月3日(日) ※荒天時は10月10日(日)に順延
(第1部)9時～ (第2部)10時～ (第3部)11時～
各回開始30分前から受付(各回1時間程度)

申込方法 当日、定員まで先着順受付

対象 年齢問わずどなたでも
※小学生以下の方は保護者同伴の上ご参加ください

定員 各10人程度(先着順)

参加費 無料

その他 運動のできる服装でお越しください。
個人のラケットがなくても、貸し出しラケットが使えます。

問合せ先 (公財)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。

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。

J:COM ならまとめておトク!

テレビ インターネット 固定電話 ホームIoT モバイル 電力

ZAQ

最短4日 お問い合わせはこちら! ☎0120-989-989 AM9:00～PM6:00 (年中無休)

Webでも! jcom

あたらしいを、あたりまえに **J:COM**



はだのチャレンジデー2021

— 住民総参加型スポーツイベント —

日時 令和3年10月27日(水) 午前0時～午後9時のうち15分以上

場所 秦野市内

※今年度は、総合体育館等の公共施設でのイベントはありません。

内容 今回の「はだのチャレンジデー」は、新型コロナウイルスの影響も踏まえ、他自治体との対戦がないオープン参加とします。運動習慣をつけるきっかけづくりとして、当日は、ぜひ、15分以上継続して運動を行っていただき、下記の方法で報告をお願いします。

また、今後、1人で気軽にできる運動として、効果的なウォーキングの動画などを配信しますので、参考にしながら、積極的にチャレンジしてください。

報告方法 次のいずれかの方法で、報告してください。

- | | | |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2 | 3 |
| 「報告シート」を公民館、駅連絡所、カルチャーパーク管理事務所、おおね公園、サンライフ鶴巻など公共施設にある回収ボックスへ投入して報告 | 秦野市ホームページ「報告フォーム」から報告
 市ホームページ報告フォーム | SSF(笹川スポーツ財団)チャレンジデー公式LINEから報告
 SSFチャレンジデー公式LINE |

※1は、当日午前9時～午後5時まで。2・3は、当日午後9時まで。

問合せ先 秦野市スポーツ推進課 (☎0463-84-2795)

「スポーツライフはだの」トピックス

温水プールで着衣泳教室が開催されました

秦野市水泳協会が主催する“親子でチャレンジ!!ういてまて教室”が7月18日(日)、おおね公園温水プールで開催されました。今年で2回目の開催となるこの教室は、衣服を着て水に入り、慌てずに身の安全を確保するための技術(浮いて待て)の習得を目的に行われました。



親子で着衣泳(背浮き)に挑戦

当日は、親子10組(計23名)が参加し、実際の事故に備え、擬似体験として、ペットボトルやランドセルなど使用した背浮き(ラッコのように浮く)の体験を行いました。参加した親子は、着衣泳での“浮く”動作が中々できず、指導員の補助を受け、浮くことができたようです。



ペットボトルを使用したラッコ浮き

秦野市水泳協会では、来年度も“親子でチャレンジ!!ういてまて教室”の開催を予定とのこと。この機会に「誤って池や川に落ちた時、どのようにしたら助かるか?」を身をもって体験してみましょう。

詳細については、秦野市水泳協会事務局(☎0463-83-2986)へお問い合わせください。

秦野市スポーツ協会では、秦野市内で開催された教室・大会などの情報を市民の皆さんにお送りします。記事掲載を希望される団体は、秦野市スポーツ協会(☎0463-84-3376)へお問い合わせください。

秦野市スポーツ協会コラム

『食事+運動で免疫力アップ』 管理栄養士 鈴木 祐香

免疫力アップのためのポイント

①バランスの整った食事を3食しっかり食べる事 ②適度な運動をする事 ③睡眠で休養をとり疲労を溜めない事 などが挙げられます。

上記に挙げたように食事・運動・休養の3つを見直し、免疫力を高めて感染症を予防しましょう。

今回は食事と運動についてお話しします。

運動と感染症リスク

まずは運動についてです。

①運動不足の人 ②適度な運動習慣のある人 ③高強度の運動をする人の3つのグループを横軸に、感染症にかかるリスクを縦軸にしてグラフに表すと、Jカーブを描くと言われています。適度な運動をしている人は代謝が良く、免疫力が高いことから、感染症にかかるリスクが一番低く、運動不足の人は多少リスクが高くなります。アスリートのように高強度な運動、トレーニングで日々身体を鍛えている人は感染症にもかかりにくいのでは?と思われがちですが、1日に何時間もの練習やトレーニングをする事で身体にはストレスがかかり、免疫力は低下しやすいのです。高強度の運動をする人は運動不足の人よりも感染症にかかりやすいという報告がなされています。

定期的に適度な運動をする事は免疫力の向上につながり、感染症にかかるリスクを軽減してくれます。運動習慣のない方は、1日プラス10分間、体を動かす事から始めてみましょう。片道5分の道のりを往復する。自宅でテレビ体操やラジオ体操をする。テレビを見ながらストレッチなど、今よりプラス10分から始めてみましょう。紙面に掲載されているスポーツ教室に参加するのもよいですね。

食事で免疫力アップ

『バランスの良い食事を1日3食』とお話ししました。

バランスの良い食事とは…どんな食事をすれば良いのでしょうか?

①主食 ②主菜 ③副菜 1日3回これらを揃えて食べる事。

さらに1日に1回 ④果物 ⑤乳製品も摂れるとなお良いでしょう。

中でも免疫力アップに効果的な栄養素として、たんぱく質やビタミン類

(ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE・ビタミンD)があげられ、これらはウイルスの侵入を防ぐ免疫細胞の働きを強化、活性化します。

たんぱく質やビタミン類が多く含まれる食材を利用したレシピも紹介しますので、ぜひ作ってみてください。

秦野市の名産でもある落花生はビタミンE、ブロッコリーはビタミンC、かぼちゃはビタミンA、鮭とまいたけはビタミンDを多く含みます。今回紹介するレシピは、たんぱく質もしっかり摂れる『鮭と野菜のピリ辛落花生ソース』です。

免疫力アップレシピ『鮭と野菜のピリ辛落花生ソース』



材 料 (4人分)		ピリ辛落花生ソース	
鮭切り身(生鮭)	4枚	煎り落花生	60g
塩	少々	根深ねぎ	1本
こしょう	少々	にんにく(刻み)	ひとかけ
片栗粉	大きじ1と1/2	しょうが(刻み)	ひとかけ
ごま油(焼き用)	大きじ1/2	酢	大きじ2
かぼちゃ	1/4個	砂糖	大きじ2
まいたけ	1パック	しょうゆ	大きじ1
ブロッコリー	1房	ごま油	大きじ1
エネルギー	338 kcal	豆板醤	小さじ2
たんぱく質	26.5 g	顆粒中華だし	小さじ1
脂 質	17.5 g	水	大きじ2
炭水化物	23.6 g		
食塩相当量	1.8 g		

作 り 方

- ブロッコリーは小房に分けてレンジで加熱(600W 2分)。かぼちゃは厚さ1cm程で扇形に切りレンジで加熱(600W 3分)。まいたけは手で割いて小房に分ける。鮭は1切れを3つに切り、塩こしょうで下味をつけ、茶こしなどで片栗粉を両面に振る。
- 根深ねぎはみじん切り、落花生は粗めに砕く。耐熱容器にAの調味料とねぎを入れレンジで加熱(600W 1分)。落花生を加え混ぜ、ソースの完成。
- フライパンに焼き用のごま油の半量を入れ、まいたけを炒める。レンジで加熱したかぼちゃはフライパンの端で焼き目を付ける。まいたけがしんなりし、かぼちゃに焼き目が付いたら、お皿に一度取り出す。
- フライパンにもう半量のごま油を入れ、鮭を焼く。火が通り、両面に焼き目が付いたら、野菜(ブロッコリー、まいたけ、かぼちゃ)とともに器に盛り、②のソースをかける。

『3033(サンマルサン)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

TEL045-285-0796
TEL0466-81-5611

3033運動 | Q

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

秦野市オリンピック・

秦野市では、東京2020オリンピック・パラリンピックの機運醸成

1 オリンピック・パラリンピック聖火リレートーチの展示

神奈川県は、4月から6月までの3か月間、県内市町村において、「東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレートーチ」の巡回展示を行いました。秦野市では、6月3日(木)、4日(金)の2日間、秦野市役所1階ロビーで展示を行い、貴重な聖火リレートーチを間近で見ることができました。

東京2020オリンピック聖火リレートーチ

東京2020オリンピック・パラリンピック聖火リレートーチは、全長71センチ、重さ1.2キログラムのアルミニウム製で、日本を象徴する花である「桜」がモチーフになっています。トーチは真上から見ると桜の花びらが5枚、開いているようにデザインされ、花びらから生み出される5つの炎がトーチの中央で1つになります。これには、世界がひとつになるようにと、平和の願いが込められています。

オリンピック聖火リレートーチは「桜ゴールド」、パラリンピック聖火リレートーチは「桜ピンク」のカラーリングがされ、2色の異なる色合いとなっています。



左がオリンピック聖火リレートーチ（桜ゴールド）
右がパラリンピック聖火リレートーチ（桜ピンク）

2 東京2020オリンピック聖火ランナー紹介



トーチキスで聖火をつないだ小山田さん（右）

神奈川県での聖火リレーは、6月28日(月)から30日(水)の3日間、県内の公道を聖火ランナーが走行する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となったため、代わりに聖火リレー点火セレモニー（トーチに聖火を灯すセレモニー）が同日程で開催されました。

聖火ランナーに選ばれた秦野市在住の小山田さんは、28日(月)、藤沢市立辻堂神台公園でのセレモニーに参加し、「公道でのリレーが中止となり残念ではありますが、こうして皆の想いを乗せた聖火が無事につながることができて、ほっとしています」と感想を語られました。

プロフィール

秦野市在住の小山田庸子（おやまだようこ）さん。平塚市で認知症地域支援推進員として、認知症理解や認知症になっても地域で暮らせるまちづくりに取り組み、「認知症カフェ」や認知症講座を実施して偏見をなくすための活動をしています。

3 生涯学習講座（上智大学名誉教授 師岡文男氏）

6月26日(土) 秦野市立本町公民館で「1964東京オリンピック・パラリンピックのレガシーとコロナ禍の2020東京オリンピック・パラリンピックに求めるもの」というテーマで師岡文男氏（秦野市スポーツ協会評議員）による講演会が開催されました。

師岡氏は上智大学で「オリンピック・パラリンピック概論」担当教員として教鞭を執られ、2019年に同大学名誉教授となり、昨年までスポーツ庁の参与も務めていました。

講演会では、1964東京オリンピック・パラリンピックのレガシーとして第2次世界大戦からの復興と国際社会への真の復帰、海外旅行の解禁、新幹線や首都高速などの社会インフラの整備と高度経済成長、様々な技術革新、スポーツ振興法の制定とスポーツの普及振興、障がい者スポーツ普及と障がい者福祉の始動、マナーの向上などが紹介されました。

また、コロナ禍の2020東京オリンピック・パラリンピックに求めるものでは、東日本大震災からの復興促進、Withコロナ時代のスポーツイベントの在り方とオリンピック・パラリンピックとスポーツのあるべき姿の検討、危機管理のあり方の見直し、ジェンダー平等の推進、障がい者に対する理解の醸成などをあげられました。

そして、「オリンピック憲章」のオリンピズムの根本原則には、「スポーツをすることは、人権の一つである。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」と記されていることが紹介され、オリンピック・パラリンピックの目的は「スポーツを通して平和で差別のない共生社会をつくること」であり、競技大会開催はそれを実現するための手段で、目的ではないことが紹介されました。

講演終了後、参加者からは、「オリパラは無観客での競技会になるのか」など多くの質問が出され、師岡氏は分かりやすく丁寧に回答をしていました。



講演会の様子

4 1964東京オリンピック関連資料の展示

カルチャーパーク総合体育館1階ロビーにて、1964年に開催された東京オリンピックの関連資料が展示されました。当時の聖火ランナーが実際に使用した聖火リレートーチやユニフォーム、ポスター、新聞記事、プログラムなど、資料をもとに1964東京オリンピックを振り返りました。



総合体育館での展示風景



聖火トーチとユニフォーム

展示されていた資料は、はだの歴史博物館（旧 秦野市立桜土手古墳展示館）や市内在住で1964年東京オリンピックの聖火ランナーとして携わった方や当時の資料を保管されていた方から、貴重な資料をお借りして展示されました。

1964東京オリンピック

1964年（昭和39）の東京オリンピックはアジアで初めて開催された大会であり、戦後の急速な復興を遂げた日本の姿を世界にアピールする大会として、国内でも大きな盛り上がりを見せていました。

パラリンピックレガシー

と大会をより一層盛り上げるべく、様々な事業に取り組みました。

5 秦野市オリンピック応援イベント

東京2020オリンピック・パラリンピックの開催を記念して、秦野にゆかりのある方たちとコラボして市内の子供たちを対象としたイベントを開催しました。

ベルリンピックゲーム大会（7月18日）

NPO法人湘南ベルマーレスポーツクラブの協力のもと、湘南ベルマーレ秦野フットサルコートで、ベルリンピックゲーム大会が開催されました。当日は、市内在住の子供たち56名が参加し、ペアになってボール運びやドリブルの練習を行った後、チームをつくりミニゲームを楽しみました。サッカー初心者も経験者も関係なく、白熱した試合になりました。

ミニゲーム後には、ベルマーレスタッフより、ベルマーレのタオルやオリンピックグッズがプレゼントされました。また、後日参加者の中から抽選を行い、当選者2名にベルマーレ選手の直筆サイン入りユニフォームが贈られました。

ミニ情報

令和3年4月8日、秦野市は株式会社湘南ベルマーレ、NPO法人湘南ベルマーレスポーツクラブ及び秦野市スポーツ協会と「スポーツによる元気で健康な地域づくり包括連携協定」を締結しました。



ボールを夢中で追いかける子供たち



サインユニフォームが贈られました



試合前にドリブル練習



少年少女軟式野球教室（7月27日）

秦野市出身で女子野球選手の加藤優さんを講師に招き、中栄信金スタジアム秦野で、少年少女軟式野球教室が開催されました。当日は、市内の野球に興味がある小学生26名が参加し、基本となるキャッチボールやティーバッティングなど、加藤選手の分かりやすい指導に子供たちも熱心に耳を傾け、取り組みました。

ティーバッティングの練習では、加藤選手が華麗なバッティングを披露し、間近で見ていた子供たちから大きな歓声が上がりました。

教室終了後には、加藤選手より直筆サインボールを子供たち一人ひとりに手渡しでプレゼントされました。

ミニ情報

加藤優さんは、令和3年7月23日に「はだのふるさと大使」就任されました。はだのふるさと大使は、まちのイメージアップを目的に平成31年度に設置された制度で、加藤さんで6人目（女性では初）の就任となりました。



熱心に指導を行う加藤選手



加藤選手よりサインボールがプレゼント



加藤選手とバッティング練習



北中学校野球部員たちが加藤選手をサポート

6 はだの丹沢クライミングパーク アメリカ代表オリンピック事前練習

東京2020オリンピックのスポーツクライミング競技に出場するアメリカ代表選手が事前練習にはだの丹沢クライミングパークを訪れました。男子のコリン・ダフィー選手、女子のブルック・ラバトウ選手、キーラ・コンディ選手がボルダリング競技の練習を行い、コンディションを確かめました。

スポーツクライミングは、東京2020オリンピックで新たに正式種目として採用され、「スピード」、「ボルダリング」、「リード」の3種目の総合成績で決まる「複合（コンバインド）」で競いました。

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、1か所でスポーツクライミング競技を楽しむことができる国内有数の拠点です。

はだの丹沢クライミングパークでは、一般利用の他にもボルダリング教室を開催し、経験者はもちろん、初心者の方でも気軽にボルダリングを始めることができます。

詳細は、秦野市ホームページで確認できます。

(www.city.hadano.kanagawa.jp)



はだの丹沢クライミングパーク



左からコンディ選手、ダフィー選手、ラバトウ選手



ブルック・ラバトウ選手
(女子：第5位入賞)
コリン・ダフィー選手
(男子：第7位入賞)



一つ一つの動きを入念に確認するダフィー選手



腕の力だけでぶら下がるコンディ選手

7 東京2020パラリンピック聖火 秦野市採火式（8月14日）

秦野市役所本庁舎前で東京2020パラリンピック聖火の採火式が行われ、本庁舎正面玄関前で灯し続けている「平和の灯」から市長が東京2020パラリンピック聖火の採火を行いました。

採火した火は、ランタンに収められ「秦野市の火」として翌15日に横浜赤レンガ倉庫で開催された神奈川県集火・出立式に送り出され、県内の市町村が持ち寄った火とともに「ともに生きる社会かながわの火」として開催都市東京に送り出されました。



市長が「平和の灯」から採火



採火した火を掲げる市長



「秦野市の火」

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担当者様へご連絡ください。

野球の審判員研修会

日時：9月18日、10月9日、11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：高校野球などの審判員を目指す人
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参加者募集

日時：①グラウンドゴルフ教室
10月3日(日) 9時～11時30分
②グラウンドゴルフ大会
10月31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)

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)

ソフトテニス
名 秦野ジュニアソフトテニスクラブ 時 土曜、日曜、祝祭日(月6回程度) 9時～12時 場 南が丘中学校テニスコート(南が丘)、なでしこ運動広場テニスコート(上大槻) 対 小学2年～6年生 費 入1,000円 月1,000円 他 体験入部は、随時受付中 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者が基礎から指導いたします 問 松元 (☎090-7010-0652/hadano.jr@gmail.com)

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)

インディアカ
名 ヒラソル 時 土曜日 17時～20時 場 西中学校体育館 対 どなたでも 費 1回300円(19歳以下不要) 他 サイト (https://girasol.1net.jp) 問 窓口 (girasol.indiacca@gmail.com)

骨盤体操&ヨガ
名 メイト2 時 火曜日 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)

ターゲットバードゴルフ無料体験教室

日時：10月1日～10月29日
月曜日 13時～15時
金曜日 9時～11時
場所：県立秦野戸川公園(多目的グラウンドB)
内容：ターゲットバードゴルフ体験教室(1時間程度)
対象：ターゲットバードゴルフを体験したい方
費用：無料
申込期間：随時 1日4名まで先着順
その他：運動のできる服装、靴、マスク着用、用具は当方で準備しています。雨天中止、10月11日は未実施。
問合せ先：秦野市ターゲットバードゴルフ協会
どんぐりの会 谷垣 (☎75-3017)
19時～21時

秦野市市長杯争奪 クレー射撃競技

日時：10月24日(日)
場所：神奈川県大井射撃場
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(但し装弾は自己負担)
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)

「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、12月15日号(原稿のメ切11月初旬頃(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

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。

10月は10月10日(日)から9日(土)に変更となりました。会場は、カルチャーパーク陸上競技場、芝生広場です。テニス初級者クリニック・交歓会、無料フィットネス体験はありません。(※雨天中止)

開催日 10月9日(土)・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されている場合は、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。

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)
 - ・シャフルボード
 - ・ラダーゲッター
 - ・スカットボール
 - ・輪投げ
 - ・低床型玉入れ
 - ・ポッチャ
 - ・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)



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。

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)

内容

会場 カルチャーパーク総合体育館、文化会館
 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 混雑する教室につきましては、制限をお願いする場合があります。

※定員・制限は、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)
 ※参加の際は、マスクの着用をお願いします
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

※ワクチン接種期間中は、受付方法を一部変更して行います。詳細は、各会場にてご確認ください



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。

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。

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。

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 こどもテニス教室 会場 カルチャーパーク(庭球場) 日時 10/8・15・22・29、11/5・12・19・26 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(9/16～22) 抽選日 9/24	教室名 ミニバスケットボール教室 会場 総合体育館 日時 10/20・27、11/10・17・24、12/1・8・15 水曜日 全8回 17:30～18:45 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(10/4～10) 抽選日 10/11	教室名 親子ピクス教室 会場 総合体育館 日時 11/1・8・22・29、12/6・13 月曜日 全6回 15:30～16:30 対象 4歳～未就学児と保護者ペア 定員 15組 参加費 3,500円 備考 受付期間(10/4～10) 抽選日 10/11
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 10/22、11/5・12・19、12/3・17 金曜日 全6回 9:30～10:40 対象 一般 定員 30人 参加費 3,000円 備考 受付期間(9/16～先着順)	教室名 機能的トレーニング教室Ⅱ(症状別トレーニング) 会場 西公民館 日時 11/12・19、12/3・17 金曜日 全4回 13:15～14:30 対象 一般 定員 30人 参加費 2,000円 備考 受付期間(10/4～10) 抽選日 10/11	教室名 はじめてのフラダンス教室 会場 中野健康センター 日時 11/10・17・24、12/1・8・15 水曜日 全6回 9:30～10:40 対象 一般 定員 15人 参加費 3,000円 備考 受付期間(10/4～10) 抽選日 10/11

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)



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。



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9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・芝生広場)
10月24日(日)	2021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)
10月27日(水)	はだのチャレンジデー 2021 (秦野市内)
10月30日(土)	第36回体操フェスティバル (クアーズテック秦野カルチャーホール(文化会館))

※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。

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だ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

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。

なお、企業・団体会員の方は、協会HPに掲載し、活動内容をご紹介いたします。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6月1日から令和3年8月31日入会の皆様

(敬称略、個人：五十音順、団体：加盟順)

- 【個人】
- 飯塚 實
 - 石井 隆士
 - 石田 信夫
 - 伊東 和彦
 - 木村 功
 - 佐野 友保
 - 小清水 孝
 - 鈴木 基
 - 高橋 靖
 - 平地屋正人
 - 森谷 長一
- 【団体】
- 秦野市本町地区体育協会
 - 秦野市南地区体育協会
 - 秦野市東地区体育協会
 - 秦野市大根鶴巻地区体育協会
 - 秦野市ソフトテニス協会
 - 秦野市卓球協会
 - 秦野弓道協会
 - 秦野市少林寺拳法協会
 - 秦野市パークゴルフ協会
 - 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



©19年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。転売も受け取れません。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。

“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

乾太くん 5kgの洗濯物を 52分で乾燥!

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

KANAORI 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

カナオリ 検索