

オンラインで  
楽しく動こう

スポーツの力で  
つながろう

SPORTS DAY

# 逗子市 スポーツの祭典

2020

日時

10月18日(日) 10時~15時

(フルフルマラソンエントリーは10/10 0:00~10/18 14:00まで)  
※(屋外イベントは雨天中止)

場所

特設ホームページ(オンライン)  
池子の森自然公園 400mトラック

特設ホームページは  
こちら

ノルディック  
ウォーキングでも



今こそ

スポーツの力で  
元気になろう!

新型コロナウイルスの影響で多くのイベントが中止になる中、スポーツの力で元気になれるように、これまでと違うオンラインを中心に新しい形で実施します。



ジョギング  
でも



ウォーキング  
でも



逗子市スポーツの祭典2020

検索

オンラインイベントは、10月18日に限らずご覧いただけますので、ぜひ活用ください。

# ZUSHI SPORTS FESTIVAL

目指せスペイン



みんなで  
つなぐ

# フルフル マラソン

ジョギングやウォーキング、お買い物、通勤など、誰もが参加できるメインイベント。

みんなが動いた距離を合計して、目的地にたどり着けるかチャレンジします。

目的地は「スペイン」。逗子市は、東京2020オリンピックに向けて事前キャンプを行うスペインセーリングチームを応援するホストタウンです。スペインチームの本拠地サンタンデルまでの距離約14,000キロを目指しましょう。



## ☆池子の森で参加

10月18日(日)  
10時~14時

池子の森自然公園  
400mトラック

400mトラックの中で、ランニング・ウォーキング・ノルディックウォーキング等をした距離を、会場内の受付に報告してください。

※ノルディックウォーキングの道具の貸し出しあります。  
※緑地エリアにも行けますが、3人以上の集団でのランニングは避けてください。  
※感染症対策にご協力ください。詳細は裏面をご覧ください。



どちらかでも  
両方参加してもOK!



## スペインセーリングチームへ届ける 応援メッセージ

池子の森自然公園でのフルフルマラソン参加者に、スペインセーリングチームへの応援メッセージの動画撮影をお願いします。動画は後日編集し、逗子市ホームページ(スペイン応援キャンペーンページ)に掲載します。ぜひご参加ください!

ご自宅などで撮影した  
動画の応募も受付中!



逗子市応援動画プロジェクト

詳細はこちら



集計結果はこちらに  
随時更新します。

ずしフルフルマラソン 検索

☆オンラインで参加

10月10日(土) 0時~ 10月18日(日) 14時締切

歩いたり走ったり泳いだりして動いた距離を、次のいずれかの方法で報告してください。

① 特設ホームページのWEBエントリー画面から、距離を入力して送信。またはスマートフォンのランニングアプリ等の走行記録画面のスクリーンショットを添付して送信。

② 逗子市スポーツの祭典Facebookページのイベント「みんなでつなぐフルフルマラソン」の参加ボタンを押し、距離を入力して投稿、またはスマートフォンのランニングアプリ等の走行記録画面のスクリーンショットを添付して投稿。



FacebookイベントページQR

③ 逗子市スポーツの祭典Instagramのアカウント(zushisportsfes)をフォローした後、ご自身のアカウントでスマートフォンのランニングアプリ等の走行記録画面のスクリーンショットに「#ずしフルフル」をつけて投稿してください。

※報告された距離を事務局で集計し、特設ホームページに随時更新します。

※イベントの趣旨に賛同する方であれば、市内外に関わらず、どなたでも、どこでも参加できます。

1

逗子市特設



2

Facebook



3

Instagram



# ずし キッズスポーツチャレンジ

あいことば  
合言葉は

「コロナに  
まけるな!」

小学生・未就学児の皆さんが応募した「スポーツをしているところ」の動画を配信します。子どもたちががんばっている姿を、見てくださいね!

「元気のパワーを届けるよ!」

「みんな見てね!」

なわとび  
リフティング  
けんだま

てつぼう  
うでたてふせ  
たいそう

かけっこ  
じてんしゃ  
...などなど

詳細はこちら



ずしキッズスポーツ

検索



## シズオといっしょに オンラインラジオ体操

シズオと国保健康課保健師によるラジオ体操動画を配信します。ラジオ体操第一を解説しながら行いますので好きな時に好きな場所で続けてください。

詳細はこちら



ずしラジオ体操

検索



正しく!

楽しく!



# おうちで ストレッチ

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出する機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？ 外出したり、体を動かす機会が少なくなると、身体機能が低下するだけでなく、知らないうちにストレスもため込んでしまいます。ここで紹介する運動はうみかぜクラブが日ごろから行っている運動です。ぜひ体験してみてください。

QRコードからご覧ください。



## アブストレニング

益田加奈 先生



お腹周りを集中エクササイズ。楽しい音楽に合わせて体軸トレーニングを行います。インナーマッスルを鍛え正しい姿勢をキープしましょう。

## シニアヨガ

板脇眞壽美 先生



深い呼吸で自分の内面を見つめ、つかの間の仕事・日常から離れる時間を思う存分満喫してリフレッシュしましょう。明日からの生活の活力になりますよ！

## 太極拳

河村南里 先生



太極拳は健康効果が高いスポーツです。入門太極拳は8つの基本動作で行う太極拳です。心と身体をリラックスしてゆっくり行いましょう。

## 新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策にご協力ください

体調がすぐれない場合は、スポーツの祭典への参加はご遠慮ください。

### オンラインでの参加

- ・人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空けてください。
- ・屋内では、十分な換気を行ってください。
- ・誰かと会話をするときは、可能な限り真正面を避けてください。
- ・スポーツ中は適切にマスクを外し、休憩中はマスクをつけてください。

### 池子の森自然公園での参加

- ・発熱、咳等、かぜの諸症状がある方は、参加をご遠慮ください。
- ・手洗い、うがい、マスクの適切な着用を徹底してください。
- ・入場前にアルコール消毒液での手指消毒をしてください。
- ・密集・密接等、感染リスクが高まる状況避けるように運営します。
- ・感染者が出た場合に備え、参加者の名前と連絡先等の記入にご協力ください。

感染症の拡大状況により、イベント内容の変更等の可能性があります。最新情報をホームページ等で確認の上、ご参加ください。

※主催者は、オンラインでの参加における傷病や紛失、事故等について一切の責任を負いません。

※通信料等は参加者の負担となります。

■開催日時:令和2年10月18日(日)10時~15時 (屋外イベントは雨天中止) ■開催場所:特設ホームページ(オンライン)、池子の森自然公園

■主催:逗子市スポーツの祭典実行委員会 ■共催:逗子市、逗子市教育委員会、公益財団法人逗子市体育協会

■協力:逗子市スポーツ推進委員協議会、逗子30'sプロジェクト、野村不動産ライフ&スポーツ

■協賛:株式会社誠行社

逗子市スポーツの祭典実行委員会事務局(逗子市市民協働部文化スポーツ課内)

TEL:046-873-1111(内線277) FAX:046-873-4520

Mail:bunkasports@city.zushi.lg.jp

