

# ズシのスポーツ祭典2017

## Zushi Sports Festival

### ◆逗子アリーナ◆

**①脇 真由美さん講演会&体験会**  
「目からウロコ〜ガイドランナーの知られざる世界」  
パラトライアスロンのガイドランナー脇 真由美さん(所属:アヤトTS.KSS横須賀)を講師に迎え知られざるガイドランナーの世界をお話しいただきます。世界のパラスポーツの裏話などおもしろ話が満載。体験会も行いますので知られざる世界を体験してみましょう。  
時間: 10:15~12:00 場所: ラウンジ

**②出張未病センター**  
市役所の未病センターが逗子アリーナに出張!ロコモチェック(骨や関節、筋肉などの運動機能チェック)と握力測定ができます。協力: 国保健康課  
時間: 10:00~15:00 場所: トレーニングルーム前

**③ノルディックウォーキング**  
両手にストックを持ってリズムカルに歩きます。全身を使う有酸素運動です。協力: うみかぜクラブ  
時間: 10:10~12:00 場所: 正面ロビー集合

**④チアリーダーング**  
カワイらしい小学生のチアリーダーが会場を盛り上げます。協力: フラッパーズ  
時間: 10:05~10:10/12:00~12:20  
場所: メインアリーナ

**⑤パラスポーツ・ニュースポーツブース**  
ポッチャ、カローリング、簡単バランス運動で楽しくスポーツしましょう。  
協力: 逗子市スポーツ推進委員協議会、作業療法士 土岐玲子氏  
時間: 10:10~12:00 場所: メインアリーナ

**⑥ブラインドサッカー体験会**  
ちょっと目をつぶって家の中を歩いてみたら、慣れ親しんだ所でもまるで別世界。ブラインドサッカー選手の高度な身体能力の世界を楽しく体験してみましょう。いつものサッカーにもきつと役立つヒントがあるはず。協力: 神奈川県スポーツ課  
時間: 10:10~12:00 場所: メインアリーナ

**⑦バドミントン体験**  
幅広い世代に人気のバドミントン。初めての方でも楽しんでいただけます。手ぶらでどうぞ。協力: うみかぜクラブ  
時間: 10:05~12:00 場所: サブアリーナ

**⑧みんなでスポーツ**  
ピンポンやボーリングなどどなたでも気軽に参加できる楽しい運動です。協力: 逗子市体育協会  
時間: 10:05~11:00 場所: 第1格技室

**⑨みんなでダンス**  
元気な音楽にあわせて、障がいがある方も一緒にみんなで踊ろう!  
協力: 逗子市体育協会、逗子市手をつなぐ育成会、逗子市社会福祉協議会  
時間: 11:00~12:00 場所: 第1格技室

**⑩レスリング体験**  
なかなか体験できない全身をつかったスポーツ!初めての方でも体験できます。協力: 逗子レスリング協会  
時間: 10:05~12:00 場所: 第2格技室

### ◆第一運動公園◆

**⑪弓道体験教室**  
凛々しく弓を構える立ち姿、奥が深い日本の伝統武道を体験してみませんか。初めての方大歓迎です。協力: 逗子弓道協会  
時間: 11:00~14:00 場所: 弓道場

**⑫ターゲット・バードゴルフ体験**  
羽つきのボールをふわりと打つゴルフのようなスポーツ。どなたでも簡単にできます。協力: 逗子ターゲット・バードゴルフ協会  
時間: 10:05~12:00 場所: 野球場

**⑬テニス体験**  
硬式・軟式どちらのテニスも体験もできます。初めてラケットを握る方も大丈夫です。協力: うみかぜクラブ、逗子市テニス協会、逗子市ソフトテニス協会  
時間: 10:05~15:00 場所: テニスコート

**⑭トレーニングルーム 終日無料体験**  
体を鍛えたい・筋トレを始めたい方はぜひどうぞ!マシンを一新したトレーニングルームを無料で体験できます。協力: 逗子市体育協会  
時間: 8:30~20:45 (受付最終: 20:00)  
場所: トレーニングルーム

**⑮筋力アップ&チェアストレッチ**  
イスに座ってできる「筋力トレーニング・簡単ストレッチ」を行います。ロコモ対策に大好評。協力: 逗子市体育協会  
時間: 10:05~11:00 場所: 第1会議室

**⑯スポーツグッズの販売、売店、景品交換所**  
おいしい食べ物やスポーツグッズの販売、スタンプラリーの景品交換を行います。協力: 逗子市体育協会、逗子市スポーツ推進委員協議会  
時間: 10:05~15:00 場所: ウッドデッキ

**⑰逗子開成高校和太鼓部 演奏&体験**  
高校生たちの全身を使った気迫あふれる姿をお楽しみください!太鼓の打ち方も教えます。協力: 逗子開成高校和太鼓部  
時間: 12:30~13:30 場所: メインアリーナ

**⑱合気体操**  
合気道の体操で体幹・呼吸・柔軟性を鍛えます。協力: 柔軟の会、逗子市社会福祉協議会  
時間: 12:00~13:00 場所: 第2格技室

**⑲マリンスポーツ展示相談会**  
東京2020オリンピック・パラリンピックでも注目のマリンスポーツ。どんな競技があるの?始めたいときはどうすればいいの?疑問にお答えします!協力: 逗子マリン連盟  
時間: 13:00~15:00 場所: ラウンジ

**⑳パラスポーツ・ニュースポーツブース**  
ソフトバレー、カローリングなどで楽しくスポーツしましょう。協力: 逗子市スポーツ推進委員協議会  
時間: 13:00~15:00 場所: メインアリーナ

**㉑ポッチャ大会**  
ポッチャの試合を体験できます。協力: 逗子市スポーツ推進委員協議会  
時間: 13:00~15:00 場所: メインアリーナ

**㉒あかちゃんレース**  
かわいい赤ちゃんがハイハイ、ヨチヨチで元気よ〜いドン!※受付は総合案内で当日10時から行います。協力: 逗子市スポーツ推進委員協議会  
時間: 14:00~15:00 場所: メインアリーナ

**㉓卓球体験**  
日本が世界に誇るスポーツ!みんなに大人気のスポーツ。白球を追いかけてスマッシュを決めよう!協力: うみかぜクラブ  
時間: 13:00~15:00 場所: サブアリーナ

**㉔ピラティス&ヨガ**  
リラクゼーション効果もあるエクササイズ。筋力アップにもつながります。心穏やかなひとときを。協力: 逗子市体育協会  
時間: 13:00~14:00 場所: 第1格技室

**㉕グラウンド・ゴルフ体験**  
ゴルフのようにボールをクラブで打って打数を競うグラウンド・ゴルフ。気軽に楽しめます。協力: 逗子市グラウンド・ゴルフ協会  
時間: 10:05~12:00 場所: 自由運動広場

**㉖ゲートボール体験**  
頭と身体をフルに使うチームスポーツ。ひとりでの参加でもOKです。協力: 逗子市ゲートボール連合  
時間: 10:05~12:00 場所: 自由運動広場

**㉗ラジコンによるヨット疑似体験**  
波を切って大海原を進むヨット。ラジコンでその気分を味わってください。協力: 逗子ヨット協会  
時間: 10:05~12:00 場所: プール

### ◆池子の森自然公園◆

**㉘池子の森自然公園ミニマラソン (小雨決行)**  
池子の森自然公園の中を楽しく走ります。(約3km) 緑のなかを、気持ちよく走ろう!協力: 逗子市陸上競技協会  
時間: 10:00~11:00 場所: 400メートルトラック

**㉙タグラグビー体験**  
タックルの代わりに腰に付けたタグを取り合って遊ぶラグビーです。草の上を思いっきり走り回ろう。協力: 逗子葉山ラグビースクール  
時間: 11:00~12:30 場所: 400メートルトラック

**㉚親子サッカー体験**  
小学校低学年、未就学児が対象のサッカーです。保護者の方と一緒に参加してください。協力: 逗子サッカー協会  
時間: 13:00~14:30 場所: 400メートルトラック

**㉛フラッグフットボール体験**  
鬼あそびの延長線上で楽しめる、やさしい球技を体験してみてください。協力: NPOグラスホッパー逗子支部  
時間: 13:00~14:30 場所: 400メートルトラック

### ◆その他◆

**㉜ビーチバレー体験 (小雨決行)**  
ビーチバレーボールのトップ選手が逗子海岸にやってきます。一緒に楽しくプレーしましょう!トップ選手の迫力あるプレーが見られますよ!協力: NPO法人ビーチプライツ  
時間: 10:00~12:00  
場所: 海岸中央公衆トイレ付近

**㉝水中ウォーキング教室**  
浮力により体重が軽減され、膝や腰にかかる負担が少なく、安全に運動ができます。運動効果アップを目指しましょう。※高校生以上、参加費500円(入場料別)事前申込が必要  
申込 市民交流センター温水プール(046-872-3004)  
時間: 10:00~11:00 場所: 市民交流センター温水プール  
持ち物: 水着、スィムキャップ、タオル、各自必要なもの

**㉞ラジオ体操サポーター養成講座**  
誰でも知っているあの体操、真剣にやるとこんなに効果が?正しい方法をお教えします。いろいろランキングも行います!(やわらかランキング・バランスランキング・すばやさランキング)  
問合せ 国保健康課  
時間: 10:30~12:00  
場所: 体験学習施設スマイルスポーツルーム

### ◆同日開催◆

**ミニズシシティ**  
スマイルが1日だけ「ミニズシシティ」に大変身!ミニズシシティの市民(18歳以下対象)になって、お仕事体験でZenをもらおう!お買い物ができるよ。楽しみながら「お金をかせぐ・使う・貯める」を体験しよう。  
問合せ 体験学習施設スマイル  
(046-873-8581)  
時間: 10:00~15:30



初心者  
歓迎

当日参加  
OK!

11月11日  
(Sat)

**抽選でHANDSPINNERが当たる!!**

※3つのイベントに参加して3枚シールを集めると「抽選」できます。

**11月11日(土) 10時~15時**

**逗子アリーナ・第一運動公園・池子の森自然公園等**

必要な道具(ラケット、ボール等)は準備しています。

運動しやすい服装・靴で来てください。※逗子アリーナは室内履きも必要です。

○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

■問合せ先 / 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)  
逗子市逗子5-2-16 046-873-1111(内277)  
※当日問合せ先 046-870-1296



写真はイメージです。