

◆逗子アリーナ◆

①講演会「トレイルランで地域づくり・つながりづくり」
市内在住のトレイルランナー宮地藤雄さんが、地元・逗子でのトレイルラン、子どもたちと山を走ること、日本代表として海外遠征した経験などをお話します。
時間：10：30～11：30 場所：ラウンジ

②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。ウォーキングとは一味違う全身運動です。 協力：うみかぜクラブ
時間：10：00～12：00 場所：正面ロビー集合

③バドミントン
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：10：00～12：00 場所：メインアリーナ

④車いすバスケットボールデモンストレーション&ミニ体験
パラリンピックの正式種目にもなった車いすバスケットボールが逗子にやってきます！選手たちの迫力のプレーを目の前でお楽しみください！ミニ体験会もあります。 協力：神奈川県
時間：10：00～12：00 場所：メインアリーナ

⑤EZ DO DANCERCIZE
大人気のダンスエクササイズがスポーツの祭典にも登場！TRF®の音楽にあわせて、みんなで踊ろう！ 協力：体育協会 時間：10：00～11：00 場所：サブアリーナ

⑥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ある？！正しいやり方をお教えします。修了証をお渡しします。※当日受付の方は後日 協力：国保健康課
時間：10：00～11：20 場所：第1格技室（板張り）

⑦みんなでダンス
元気な音楽にあわせて、障がいのある方も一緒にみんなで踊ろう！ 協力：社会福祉協議会
逗子市手をつなぐ育成会、体育協会
時間：10：00～11：00 場所：第2格技室（畳）

⑧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是非どうぞ！今春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：体育協会
時間：8：30～21：00（受付最終20：00）
場所：トレーニングルーム

◆第一運動公園◆

⑩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あなたも体験してみませんか。初めての方大歓迎です。 協力：弓道協会
時間：11：00～14：00 場所：弓道場

⑪グラウンド・ゴルフ、ペタンク 
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。フランス発祥のニュースポーツ・ペタンク。どちらも簡単なルールで気軽に楽しめます。 協力：グラウンド・ゴルフ協会
時間：10：00～12：00 場所：野球場

⑫ターゲット・バードゴルフ 
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：ターゲット・バードゴルフ協会
時間：10：00～12：00 場所：野球場

⑬フライングディスク 
スポーツとしてのフライングディスクは、障がいのある方も気軽に楽しめる運動。ゴールに向かって、気持ちよくディスクを投げてみましょう。 協力：かながわ障がい者フライングディスク協会
スポーツ推進委員協議会
時間：10：00～12：00 場所：野球場

⑨カローリング
氷上のスポーツ“カーリング”を室内向けにアレンジしたニュースポーツ。あの独特の動きを体験できます！ 協力：スポーツ推進委員協議会
時間：11：00～12：00 場所：サブアリーナ

⑩女性にも役立つ、身を守る合気道の技体験教室
日本の伝統武術を気軽に体験。もしもの時の技は女性必見ですよ！親切にお教えます。 協力：合気道連盟
時間：11：00～12：30 場所：第2格技室（畳）

⑪コグニサイズ
認知症予防のために開発された新しいスポーツ。体を動かしながら、脳の働きも活発にします。まずはチャレンジ！ 協力：体育協会
時間：11：00～12：00 場所：第1会議室

⑫社交ダンス
華やかな衣装に身を包んで華麗に踊る社交ダンス。体力アップや健康増進にも。ぜひ体験してみてください。 協力：うみかぜクラブ
時間：11：30～12：30 場所：第1格技室（板張り）

⑬ダレデモダンス
子どもから高齢の方まで、リズムカルな音楽にあわせて踊るエクササイズです。ダンス初心者大歓迎！ 協力：体育協会
時間：12：00～13：00 場所：サブアリーナ

⑭逗子開成和太鼓
逗子開成学園和太鼓部による演奏。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！ 協力：逗子開成学園和太鼓部
時間：12：40～13：00 場所：メインアリーナ

⑮みんなの運動会
子どもから大人まで、みんなで楽しめる種目が盛りだくさん。当日飛び入り参加OK！景品もあるよ！ 協力：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

⑯卓球
オリンピックでも盛り上がった、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

⑲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でも大丈夫です。 協力：うみかぜクラブ、テニス協会、ソフトテニス協会
時間：10：00～15：00 場所：テニスコート

⑳スポーツ鬼ごっこ 
誰でも一度はやったことのある「鬼ごっこ」をスポーツとしてやったら？夢中になること間違いなし！お友だちと一緒に楽しもう！ 協力：スポーツ推進委員協議会
時間：10：00～12：00 場所：自由運動広場

㉑ゲートボール 
日本発祥のスポーツ。見たことはあるけれど、やったことは…という方、この機会にぜひ頭と身体をフルに使う、チームスポーツです。 協力：ゲートボール連合
時間：10：00～12：00 場所：自由運動広場

㉒作業療法士が勧める簡単バランス運動 
簡単な動きで、ゲームのような運動です。小さなお子さんや、障がいのある方でもどなたでも楽しめます。 協力：作業療法士 土岐玲子氏
時間：10：00～12：00 場所：自由運動広場

㉓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少しだけ味わってみては？ 協力：ヨット協会
時間：10：00～12：00 場所：プール

⑰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：体育協会
時間：13：00～14：00 場所：第1格技室（板張り）

⑱親子ヨガ&おんぶエクササイズ 
乳幼児（0歳～2歳程度まで）を連れたパパ・ママ向けのヨガ&エクササイズです。おんぶひもを持参してください。 協力：体育協会
時間：13：00～14：00 場所：第2格技室（畳）

⑲血管年齢測定 
わたしの血管は何歳くらい？血管の状態や老化の度合いを測定します。18歳以上の方が対象です。 協力：国保健康課
時間：13：30～15：00 場所：ラウンジ

◆池子の森自然公園◆

㉔ミニマラソン（小雨決行） 
池子の森自然公園の中をゆっくり走ります。（約3km）10：15スタートです。 協力：陸上競技協会
時間：10：00～11：00 場所：400メートルトラック

㉕タグラグビー 
タックルの代わりに腰に付けたタグを取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

㉖親子サッカー 
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：サッカー協会
時間：11：00～12：30 場所：400メートルトラック

㉗はじめてみよう！一緒に走ろう！ランニング教室 
トレイルランナー宮地藤雄さんが講師になって、初めてランニングを楽しむ方向けに。 協力：Fujio Project
時間：13：00～14：30 場所：400メートルトラック

◆逗子海岸◆

㉘ビーチバレー体験
デフ（聴覚障がい者）、健聴者の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も見られますよ！ 協力：NPO法人ビーチブライツ
時間：10：00～12：00 場所：東浜公衆トイレ付近

◆連携イベント◆

㉙スマイルまつり
スマイル講座の発表や、普段利用している高校生のバンド演奏やダンスの発表、スタンブラリーに木工体験など、楽しいイベントが盛りだくさん！美味しいフードもあります！ 問合せ 児童青少年課（046-873-8581）
時間：10：00～15：00 場所：体験学習施設スマイル

㉚水中歩行教室・初心者水泳教室（高校生以上） 
初めての方向け。健康増進に効果的な歩行方法と、基礎からのスイミング。いずれも指導料500円。 時間（水中歩行教室）10：00～11：00（初心者水泳教室）14：00～15：00
問合せ 市民交流センタープール（046-872-3004）

㉛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：10：00～12：00 場所：プール

スポーツの祭典2016

Zushi Sports Festival

初心者OK!

当日参加OK!

11月12日
(Sat)

みんなの運動会も開催!

11月12日(土) 10時～15時※雨天決行
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
○共催

／逗子市スポーツの祭典実行委員会
／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582・583）
※当日問合せ先 046-870-1296