


ここで紹介する種目は「みんなで楽しめる」がコンセプトの運動です。ぜひ体験してみてください。

子どもからシニアまで楽しく遊べるよ

子ども向け

じゃんぷ・じゃんぷ・じゃんぷ 事前予約 定員 20組

小学生対象の8の字とびイベントです。お友達やきょうだいで一緒にぜひご参加ください。縄を回すのは大人やお兄さんお姉さんでOK。当日参加もOKです。事前にエントリーして参加賞をもらおう。多くとんだチームには賞品あり。



場所:自由運動広場
13:00~15:00

親子向け

親子リトミック 事前予約 定員 20組

親子リトミックは2歳から未就学児、スポーツリトミックは小学1年生から3年生を対象に、リズムに触れ、音に反応して身体を動かし、表現することで、集中力や思考力、表現力を育みます。



場所:第1格技室・第2格技室
親子リトミック 13:15~14:00
スポーツリトミック 14:15~15:00

親子向け

小学生&保護者の陸上教室 事前予約 定員 20組

「もっと早く走りたい」「走ることが苦手」楽しみながら、早く走れるコツを親子で一緒に学びましょう！元韓国代表の陸上競技短距離選手の先生が楽しいトレーニングを教えてください。



場所:自由運動広場
11:00~12:00

シニア向け

「てくtec逗子」連携イベント
歩き方セミナー『ポールウォーキング』

正しい歩き方を学べば、歩数も効果も大幅アップ!!心地よい秋風とともに颯爽と歩いてみませんか？(ポールは貸出あり)



場所:ランニングコース
11:00~12:00 13:00~14:00

シニア向け

シニアヨガ

高齢者のからだに優しいヨガです。簡単なストレッチとゆっくりした呼吸法により、心身をリラックスさせ、ストレス解消にも効果が見られます。(マットorバスタオル持参)



場所:第1格技室
11:30~12:30

シニア向け

笑顔トレーニング

笑顔は幸せへのパスポート。30分のトレーニングが終わったら、もう「幸せ」があなたのとなりで微笑んでいます。(可能なら手鏡持参)



場所:第2会議室
11:30~12:00 13:00~13:30

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。

- ・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、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: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スポーツ協会
- 協賛:株式会社誠行社、逗子市レクリエーション協会
- 協力:逗子市スポーツ推進委員協議会、逗子市商工会青年部、葉山町商工会青年部
一般社団法人そっか、逗子葉山ラグビースクール、逗子フレスコボールクラブ、逗子市スポーツ少年団本部、総合型地域スポーツクラブうみかぜクラブ
一般社団法人日本コーンホール協会、solviento 鎌倉・逗子、NPO法人すこやかいきいき協議会、一般社団法人日本インディアカ協会、神奈川県立スポーツセンター

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



ZUSHI
SPORTS
EVENT

みんな集まれ！ スポーツの力で元気になろう！



2022 逗子市
2022 ZUSHI SPORTS FESTIVAL

スポーツの祭典

10/16日 10:00~15:00

逗子アリーナ・第一運動公園

逗子アリーナは室内履きが必要です。 ※第一運動公園は雨天中止



いろいろなスポーツが体験できる

家族でも一人でも老若男女みんな楽しんじゃおう

zushi arena

スタンプラリー開催！

色々な種目に参加してスタンプを4つ集めよう！
抽せんで、景品を当てよう！
スタンプがもらえるのは14時まで

障がいのある人もない人も一緒に楽しめて、競技性もある
実はやってみると面白い！
パラスポーツ体験ができる！



逗子アリーナ

所在地: 神奈川県逗子市池子1-11-1 電話番号: 046-870-1296

場所	時間	10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~13:00	13:00~14:00	14:00~15:00
メインアリーナ入口		総合受付・スタンプラリー 10:00~15:00				
ロビー		市内スポーツ団体紹介			市内スポーツ団体紹介	
		3033運動キャンペーンブース(血管年齢、握力測定、缶バッチ作成)				
ラウンジ		シニア e-スポーツ 「太鼓の達人」	シニア e-スポーツ 「太鼓の達人」	シニア e-スポーツ 「太鼓の達人」	シニア e-スポーツ 「太鼓の達人」	
ランニングコース		シニア 歩行セミナー・ ボールウォーキング		シニア 歩行セミナー・ ボールウォーキング		
メインアリーナA面	開会式 ラジオ体操	バドミントン		ソフトバレーボール/インディアカ	防災スポーツ運動会	
メインアリーナB面	社交ダンス	ボッチャ		卓球		
サブアリーナ		バスケットボール		有料 STRONG NATION	有料 ZUMBA®	
第1格技室(板)	剣道	シニア シニアヨガ		親子 親子リトミック	子ども スポーツリトミック	
第2格技室(畳)	柔道	ユニバーサルヨガ	事前予約 マタニティヨガ			
トレーニングルーム前		保健師 健康・栄養相談等				
トレーニングルーム		1日無料体験デー 8:30~20:00				
第1会議室		3033運動講習会		みんなでソング&ストレッチ		
第2会議室	※雨天時 75歳からの健康体操	シニア 笑顔トレーニング		シニア 笑顔トレーニング		
第3会議室		※雨天時 コーンホール				
談話室・ウッドデッキ	シニア 75歳からの健康体操	One day カフェ				

事前予約は逗子アリーナ窓口または逗子市スポーツ協会(TEL.046-870-1296)へ10/15までにお申込ください。

子ども は子ども向け 親子 は親子向け シニア はシニア向け

有料 参加費500円

逗子アリーナ

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。
※逗子アリーナのイベントには室内履きが必要です。

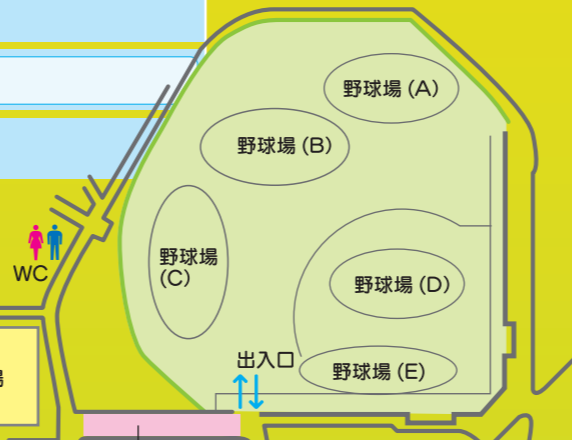


スタンプラリー抽せん会場

注意事項
・ごみ箱はありません。各自お持ち帰りください。
・逗子アリーナ・第一運動公園内はすべて禁煙です。

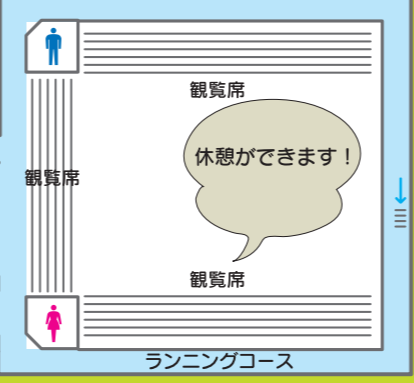
第一運動公園/野球場

場所	時間	10:00~11:00	11:00~12:00	12:00~13:00	13:00~14:00	14:00~15:00
野球場(A)		ターゲット・バードゴルフ			ラグビー、タグラグビー	
野球場(B)		コーンホール				
野球場(C)					フレスコボール	
野球場(D)					ソフトボール	
野球場(E)		グラウンド・ゴルフ				
スケートボード利用区域		アウトドアスポーツを楽しもう 子ども				
テニスコート		テニス、ソフトテニス				
弓道場		弓道		アーチェリー		
自由運動広場		事前予約 小学生&保護者の陸上教室			有料 200円 ふわふわ 子ども	
		事前予約 じゃんぱし・じゃんぱし・じゃんぱし 子ども				
		外用ボッチャ				
		モルック				
オンライン		サイレントラジオ体操(詳細はホームページへ)				



飲食ブースもあります

- ・焼きそば (自由運動広場)
- ・ウイナーパン・マフィン(談話室)
- ・フェアトレードコーヒー(談話室)



ねんりんピックかながわ2022

ねんりんピックは、国民体育大会と同じように、各県の60歳以上の高齢者を中心とする代表者が参加するスポーツと文化の祭典です。

11月12日~15日に神奈川県で初めて開催されます。開会式では、社交ダンスでとやま大会に参加したペアと今回参加するペアの2組のご夫婦に踊っていただきます。元気な高齢者の皆様のお手本として! お楽しみに!

3033運動

「3033(サンマルサンサン)運動」は、県民の皆さんが一人でも多くスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を営んでいただくために**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、運動やスポーツをくらしの一部として習慣化していただく取り組みです。

<3033運動講習会>
自宅や職場での隙間時間に手軽に行える「スキマストレッチ」等で身体を動かしましょう。
事前予約可。

モルック

北欧フィンランド生まれのボーリングのようなスポーツです。モルックという木の棒でスキットルという棒を倒し、棒に書いてある数字を足したりして50点を目指すスポーツです。初めての方でも気軽に始められるスポーツです。



ボッチャ

東京2020パラリンピックで日本代表がメダルを獲得したボッチャ(イタリア語で「ボール」)を体験できます。老若男女、障がいの有無を問わず、誰もが参加でき、将棋のように頭脳戦も楽しめるスポーツです。

