

体幹トレーニング

体幹の軸を安定させて、動きのトレーニングを実施しよう

Spirit Squat

スピリットスクワット

今回は、足を前後に開き、上下にスクワットをするスピリットスクワットです。体幹の軸を意識しながら、股関節を強化するエクササイズです。このエクササイズを実施することで、歩く動作・走る動作に必要な大臀筋・ハムストリングスをメインに鍛えることができます。

- ※1 かがんだ姿勢では、上体と膝下のすねの部分が平行になるようにしましょう。
- ※2 つま先よりも膝が前に出過ぎないように注意しましょう。



- 初級 左右5回ずつ × 2セット
- 中級 左右10回ずつ × 3セット
- 上級 前脚と反対側の手にダンベルを持ち 左右12回ずつ × 3セット

つま先よりも膝が前に出過ぎないように

第2期(6-7月) コース型教室【第2期】開催案内

大船体育館 TEL:0467-47-1862

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員	参加費
ヨガ(初心者)	木	11:00~11:50	8	6/7・14・21・28、7/5・12・19・26	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	30	6,000円
シェイプアップヨガ	木	12:00~12:50	8	6/7・14・21・28、7/5・12・19・26	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	30	6,000円
やさしいヨガ	金	11:00~11:50	7	6/8・15・22・29、7/6・13・20	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30	5,250円
骨盤エクササイズ	金	12:00~12:50	7	6/8・15・22・29、7/6・13・20	大船(格技室)	高橋	高校生以上	30	5,250円

見田記念体育館 TEL:0467-24-1415

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員	参加費
ヨガ(パワフル)	月	13:00~13:50	6	6/4・11・18、7/2・9・23	見田(体育室)	渋谷(枝)	高校生以上	30	4,500円
頭とからだの体操	月	14:00~14:50	4	6/4、7/2・9・23	見田(体育室)	渋谷(和)	60歳以上	30	3,200円
パレトン	木	15:00~15:50	7	6/7・14・21・28、7/12・19・26	見田(体育室)	渋谷	高校生以上	30	5,250円
親子体操	金	15:00~15:50	7	6/8・15・22・29、7/6・13・20	多目的室	小桑	3歳~未就学児	10	5,250円
骨盤エクササイズ	金	16:00~16:50	8	6/8・15・22・29、7/6・13・20・27	多目的室	小田	高校生以上	20	6,000円

鎌倉体育館 TEL:0467-24-3553

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員	参加費
はじめてジャズダンス	金	15:15~16:00	7	6/8・15・22・29、7/6・13・20	鎌体(格技室)	井上	高校生以上	30	5,250円
ジュニアヒップホップダンス	金	16:05~16:50	7	6/8・15・22・29、7/6・13・20	鎌体(格技室)	井上	小学生	30	5,250円

申込方法

第2期申込受付中です。各実施施設の受付に参加費をお持ちのうえ、直接お申し込みください。※電話でも予約することができます。(体験の場合ご相談ください)

1回体験受付中!! 800円

(体験後に教室にお申し込ただくと体験料は返金いたします)

教室内容

教室名	指導内容
ヨガ(初心者)(やさしい)	基本的な内容で、呼吸法、体のほぐし、ポーズ、リラクゼーションなどを初心者向けにバランスよく行います。
ヨガ(パワフル)(シェイプアップ)	呼吸と動作を連動させて、立位のポーズを中心に行っていきます。座位、仰臥位、背臥位のポーズもバランスよく行っていきます。
骨盤エクササイズ	骨盤のひらき、ねじれなどの歪みを調整します。ストレッチすることにより整えていき、身体の固い方も安心して参加いただけます。
頭とからだの体操	脳トレと身体を連動させ、健康増進・体力向上を目標に運動をしていきます。
パレトン	フィットネスパートでは大きな筋肉のトレーニングと、パレパートでは柔軟性のトレーニング、ヨガパートも分けて行います。
親子体操	マット・跳箱・ボール等を使い、親子のスキンシップと運動をすることにより幼児期に必要な基礎体力作りを行います。
はじめてジャズダンス	ジャズダンスの基本を部分ごとに練習していきます。初心者向けにバランスよく行います。
ジュニアヒップホップダンス	小学生対象に、ヒップホップの基本から練習していきます。



鎌倉市

enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS



梅雨のシーズンは
屋内でスポーツを楽しもう!

梅雨で外でスポーツできないときは、
屋内のスポーツ施設で
すっきりさっぱり、気持ちいい汗をかきましょう!

「運動することは脳機能UPに効果的」だということが
近年の研究で明らかになっています。
なんと、スポーツで、身体だけでなく脳も鍛えられるんです!
学力向上、記憶力UP、
もちろん認知症予防も期待できます。

梅雨だからって家にもっているのはもったいない!
お近くの体育館まで、
見学がてら、ぜひお立ち寄りください。
はじめての方も大歓迎です!



鎌倉市健康づくりキャラクター
ささりん

鎌倉市 スポーツ施設のご紹介 ~大船駅周辺~

鎌倉武道館



〒247-0066
鎌倉市山崎616-6
TEL:46-8010
営業時間 9:00~21:00

大船体育館



〒247-0061
鎌倉市台3-2-5
TEL:47-1862
営業時間 9:00~21:00



鎌倉市 スポーツ施設のご紹介 ~鎌倉駅周辺~

鎌倉体育館



〒248-0014
鎌倉市由比ガ浜2-9-9
TEL:24-3553
営業時間 9:00~22:30

見田記念体育館



〒248-0014
鎌倉市由比ガ浜2-13-21
TEL:24-1415
営業時間 9:00~17:00



平成30年度 鎌倉市体育協会表彰

鎌倉市体育協会では、体育功労者賞（加盟する各種目団体において永年功績のあった方）、優秀選手賞・優秀団体賞（平成29年度において優秀な成績を収めた方及び団体）の表彰式を行いました。

■体育功労者賞

体育功労者賞	推薦団体
北澤 長子	水泳協会
佐藤 明	陸上競技協会
西岡 精家	柔道協会
磯野 剛	ソフトテニス協会
鈴木 孝	テニス協会
吉田 俊史	スキー協会
中村 泰久	サッカー協会
高橋 秀和	ラグビーフットボール協会
嘉門 道彦	太極拳協会

■優秀選手賞

優秀選手賞	競技種目
伊藤 慎紀	卓球
眞那子 昌子	水泳
佐々木 雅広	水泳
田村 亮輔	水泳
春田 康秀	陸上競技
根来 佑有	陸上競技
田牧 明花音	陸上競技
福山 瑤子	陸上競技

表彰式 平成30年5月16日(水)

優秀選手賞	競技種目
中 梨緒	陸上競技
元島 智美	剣道
前田 忠昭	テニス
大野 夏女	テニス
宇野 早苗	バドミントン
松田 詠太郎	サッカー
鈴木 典子	太極拳
濱野 和香奈	ボウリング

■優秀団体賞 三菱電機株式会社 テニス日本リーグチーム
鎌倉市役所サッカー部

市の催し物一覧

鎌倉のアジサイ名所巡り

ウォーキング

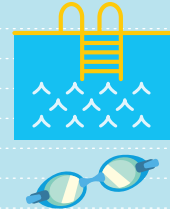
開催日 平成30年6月23日(土)
時間 9:00～14:00
対象 限定しない
定員 なし
参加費 500円
主催者名 鎌倉歩け歩け協会
集合場所 鎌倉駅西口横浜銀行駐車場 8:20～8:50
開催場所 (鎌倉市内) 瑞泉寺→称名寺→散在ガ池公園
他13km(ゴール:北鎌倉駅)
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉歩け歩け協会 TEL 090-2633-3715



鎌倉水泳協会泳力検定会

日本水泳連盟公認の泳力検定会

開催日 平成30年6月17日(日)
時間 12:00～13:00
対象 限定しない
定員 なし 申込開始日…平成30年6月1日
参加費 1,200円
主催者名 鎌倉水泳協会
開催場所 こもれび山崎温水プール
申込方法 直接持参 申込締切…平成30年6月13日
連絡先 鎌倉水泳協会 〒247-0051 鎌倉市岩瀬700-4-301
TEL 0467-44-4220 FAX 0467-95-8720
Eメールアドレス info@ksuikyo.sakura.ne.jp



市民水泳教室(前期)

水泳が苦手な小学3年生から中学3年生までの
児童・生徒を対象とした水泳教室

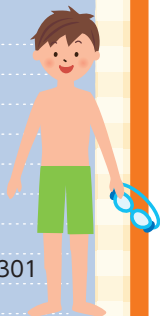
開催日 平成30年7月23日(月)～平成30年7月27日(金)
手広中、西鎌小共用プールは8/6(月)～8/10(金)
時間 10:00～12:00
対象 市内(在住・在学)の小学3年生～中学3年生
定員 先着200名 申込開始日…平成30年6月15日
参加費 通し2,500円 **主催者名** 鎌倉市体育協会
申込方法 直接持参(取次店へ)
連絡先 鎌倉水泳協会 TEL 0467-44-4220
取次店 ①上州屋(大船)②ファミリーマート鎌倉雪ノ下店(雪ノ下)
③花六(深沢)④花草津西店(津西)⑤ファミリーマート鎌倉長谷店(長谷)



初心者水泳教室7月生

健康で水泳が可能な初心者のための水泳教室

開催日 平成30年7月5日(木)～平成30年9月20日(木)
時間 9:20～10:40
対象 限定しない
定員 先着10名 申込開始日…平成30年6月15日
参加費 通し16,500円(全11回)
主催者名 鎌倉水泳協会
開催場所 こもれび山崎温水プール 鎌倉市山崎1330-3
申込方法 FAX
連絡先 鎌倉水泳協会 〒247-0051 鎌倉市岩瀬700-4-301
TEL 0467-44-4220 FAX 0467-95-8720
Eメールアドレス info@ksuikyo.sakura.ne.jp



鎌倉市民グラウンド・ゴルフ初心者教室

グラウンド・ゴルフが初めての方にも
やさしくお教えいたします

開催日 平成30年7月24日(火) 予備日:平成30年7月26日(木)
時間 9:30～11:30
対象 市内在住の人
定員 抽選 申込開始日…平成30年6月15日
参加費 無料
主催者名 鎌倉市グラウンド・ゴルフ協会
開催場所 鎌倉市笛田公園運動場(鎌倉市笛田)
申込方法 電話
連絡先 鎌倉市グラウンド・ゴルフ協会
〒248-0027 鎌倉市笛田5-18-4
TEL 0467-31-8872



第13回夏休み親子テニス教室

キッズから大人まで、全てのレベルの方を対象に
テニスをする楽しさを体験する

開催日 平成30年8月4日(土) 予備日:平成30年8月12日(日)
時間 Aコース8:00～10:00 Bコース10:30～12:30 Cコース15:00～17:00
対象 市内在住・在勤・在学の人、市テニス協会加盟団体会員とその家族
定員 120名 申込開始日…平成30年7月1日
参加費 1,500円(1人)
主催者名 鎌倉市体育協会
開催場所 鎌倉市笛田公園庭球場(クレーコート4面使用)
申込方法 Eメールか封書(鎌倉市テニス協会HPに既定の申込用紙あり)
連絡先 西鎌倉テニススクール 〒247-0063 鎌倉市梶原560-5
TEL 0467-73-7728(8～20時) FAX 0467-73-7728
Eメールアドレス h.hara@ydtc.jp



第6回鎌倉市空手道選手権大会

空手個人形・個人組手の トーナメント式競技

開催日 平成30年9月9日(日)
時間 9:00～18:00
対象 市内の人(在住・在勤・在学)
定員 先着250名 申込開始日…平成30年7月1日
参加費 通し1,000円～1,300円
主催者名 鎌倉市空手道連盟
開催場所 鎌倉武道館
申込方法 ホームページ
連絡先 小屋敷律子
〒247-0011 横浜市栄区元大橋2-3-6-103
TEL 090-3900-3505 FAX 045-896-0354
Eメールアドレス koyashiki0819@t.vodafone.ne.jp

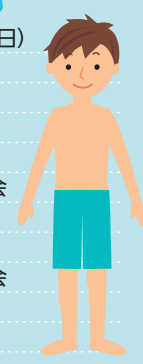


ラフウォータースイム・イン・鎌倉

海の遊泳大会

個人またはチームでタイムを競います

開催日 平成30年7月7日(土)～平成30年7月8日(日)
時間 9:00～15:30
対象 限定しない
定員 先着 申込開始日…平成30年3月23日
参加費 4,000円～
主催者名 ラフウォータースイム・イン・鎌倉実行委員会
開催場所 鎌倉市材木座海岸
申込方法 ホームページ www.powersports.co.jp
連絡先 ラフウォータースイム・イン・鎌倉実行委員会
〒248-0022 鎌倉市常盤628-3
TEL 0467-84-8639
Eメールアドレス info@powersports.co.jp



鎌倉市民ソフトボール大会

6月30日(土) 代表者会議にて
抽選を行う

開催日 平成30年8月5日(日)～平成30年9月16日(日)
8/5・11・19・26、9/2・16
回数 全6回
時間 9:00～17:00
対象 市内の人(在住・在勤・在学) 16歳以上
定員 抽選 630名(平成30年6月15日必着)
参加費 無料
主催者名 鎌倉市ソフトボール協会
開催場所 深沢多目的スポーツ広場 他
申込方法 電話
連絡先 鎌倉市ソフトボール協会 事務局 木村美根子
〒247-0052 鎌倉市今泉2-30-9
TEL 090-3515-0164



湘南オープンウォータースイミング2018

湘南オープンウォータースイミング
2018大会

開催日 平成30年9月1日(土)～平成30年9月2日(日)
時間 9:00～14:00
対象 限定しない
定員 先着 申込開始日…平成30年5月7日
(10km450名、2.5km1,000名、スイムツアー各回100名)
参加費 3,000円～20,000円
主催者名 NPO法人 湘南マリンオーガニゼーション
開催場所 逗子海岸・片瀬東浜・江ノ島
申込方法 ホームページ
連絡先 湘南オープンウォータースイミング実行委員会 事務局
〒251-0046 藤沢市辻堂西海岸3-1-1-2F
TEL 0466-35-2117
Eメールアドレス smo.entry@gmail.com



第16回鎌倉ボウル

アメリカンフットボールの試合
(観覧募集)

開催日 平成30年7月16日(月・祝)
時間 9:00～18:00
対象 限定しない
定員 なし
参加費 無料
主催者名 鎌倉アメリカンフットボール協会
開催場所 笛田公園多目的広場
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉アメリカンフットボール協会
山口 浩明(事務局)
〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町3207-4



2018年鎌倉市太極拳フェスティバル

鎌倉市太極拳協会所属団体による
太極拳演武 ※観覧募集

開催日 平成30年6月10日(日)
時間 10:00～16:00
対象 限定しない
定員 なし
参加費 無料
主催者名 鎌倉市太極拳協会
開催場所 鎌倉武道館
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉市太極拳協会 原 勇
〒247-0053 鎌倉市今泉台4-18-16
TEL 0467-43-2965



ふれあいウォーク・はつらつウォーク

ウォーキング

開催日・時間・開催場所 右記の通り
対象 限定しない
定員 なし
参加費 1回200円
主催者名 鎌倉歩け歩け協会
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉歩け歩け協会
TEL 090-2633-3715



ふれあいウォーク

ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・時間
浅間神社からのアジサイ巡り	平成30年6月5日(火) 10時～14時	(鎌倉市内) 浅間神社→光則寺→御雲神社 他 約10km(ゴール 海浜公園(稲村ヶ崎地区))	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50
六国見山に登る	平成30年6月12日(火) 10時～14時	(鎌倉市内) 明月院前→散在ヶ丘公園→六国見山 他 約10km(ゴール 大船駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50
妙本寺から登る 祇園山	平成30年7月3日(火) 10時～14時	(鎌倉市内) 妙本寺→八雲神社→スルガ銀行前 他 約10km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50

はつらつウォーク

ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・時間
ハス見学ウォーク	平成30年6月19日(火) 10時～12時	(鎌倉市内) 本覚寺→光則寺→海岸橋 他 約5km(ゴール スルガ銀行前)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50