

# summer sports festival 2018 サマースポーツフェスティバル2018

## ご案内について

**概要** summer sports festival 2018

**日時** 8月27日(月) 9:00~17:00 [開館 8:45]

**プログラム(全7項目)**

- ①走り方教室(小学生対象) 運動会に備えて走り方のコツ・練習を行います
- ②チャレンジ体操教室(小学生対象) マット・跳箱を使い運動の基礎体力作りを行います
- ③筋トレ教室(16歳以上) 筋トレで運動不足解消
- ④ヨガ教室(16歳以上) 簡単な初心者向けのヨガでストレス解消
- ⑤ゆるスポ体験 話題のゆるスポ体験(どんなことをするのかは当日お楽しみに)
- ⑥バルーンアート体験 風船を使って作ろう。何ができるかな?
- ⑦スポーツゲーム 簡単なゲームで誰が一番記録がいいかな?

※当日は混雑が予想されますので、公共交通機関及びお車の乗り合わせ等ご協力お願い申し上げます。

**タイムスケジュール** Time schedule **無料**です

時間	競技場	格技室
8:45	受付	開館
9:00	①走り方教室 9:15~10:00 (定員30名)	
10:00		筋トレ受付
10:30		③筋トレ教室 10:15~11:00 (定員30名)
11:00	チャレンジ受付	ヨガ受付
11:30	②チャレンジ体操最終日 11:15~12:00 (募集終了しました。)	④ヨガ教室 11:15~12:00 (定員30名)
12:00	オフテイング	
12:30	『ゆるスポ体験』・『バルーンアート体験』・『スポーツ・ゲーム』参加受付	
13:00		参加者 休憩・控室 ※当日のみ軽食・飲み物可。 ※ゴミの持ち帰りにご協力お願い致します。
13:30	⑤『ゆるスポ』体験 13:00~14:30 (定員50名)	
14:00		
14:30	⑥バルーンアート体験 14:30~16:00 (定員50名)	
15:00		
15:30		
16:00	⑦スポーツゲーム 16:00~17:00 (定員50名)	
16:30		
17:00		

※走り方教室・筋トレ教室・ヨガ教室は往復ハガキでお申込みください。  
ゆるスポ体験・バルーンアート体験・スポーツゲームは電話でお申し込みください。

**お申込み方法**

対象 鎌倉市内に在住・在勤・在学の方

費用 無料

申込方法 往復はがきに ①教室名 ②参加者の氏名(フリガナ) ③年齢 ④性別 ⑤住所(〒も記入) ⑥電話番号 を記入し、大船体育館まで郵送してください。

締切日 2018年8月20日(月) 必着

郵送先 〒247-0061 神奈川県鎌倉市山崎3-2-5 大船体育館

お問合せ先 TEL: 0467-47-1862

抽選 8月22日(水) 申込結果はがき抽選後、順次投函

※⑤⑥⑦は定員50名。電話でお申し込みください。 ※②は7月に募集終了しております。  
※お申し込みには個人情報の提出が必要になります。ご提出いただいた個人情報は、厳重に管理し、業務の範囲内でのみ利用させていただきます。

**往信側書き方**

629 247-0061  
鎌倉市山崎3-2-5  
鎌倉スポーツブリッジ共同事業体  
スポーツ教室  
担当宛

①教室名:  
(フリガナ)  
②氏名:  
③年齢:  
④性別:  
⑤住所:〒  
⑥電話番号:

裏面は  
空白のまま  
お願いします。

鎌倉スポーツブリッジ共同事業体 発行者: 鎌倉市スポーツ施設指定管理者 鎌倉スポーツブリッジ共同事業体  
(株)コナミスポーツクラブと日本メックス(株)の共同事業体です。 〒247-0066 鎌倉市山崎616-6 鎌倉武道館 TEL: 46-8010 FAX: 43-0601



# エンジョイかまくら enjoy 鎌倉

## SPORTS NEWS

この夏は思いきって「プールでエクササイズ」はじめてみませんか?

プールでは、身体に水圧の負荷がかかり、短時間でも効率的に脂肪燃焼ができます。

また、水圧の負荷は、脚のむくみにも効果的! むくんだ脚をすっきりさせたいならプールがオススメです!

水の浮力により体重がかからないので、ひざや腰が痛くて運動できない...という方も気軽にできるエクササイズ。

女優さんやモデルさん etc...キレイな方は、はじめています。

まずはお気軽に、お近くの体育館へ。はじめての方も大歓迎です! プール以外も充実の設備でお待ちしています!

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 鎌倉市山崎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

# Let's Exercise 家庭でもできる! トレーニングメニュー

ボディメイク  
のための

## 足腰トレーニング

for Body make

トレーニングの王様と言われるスクワットで、足腰の筋力を強化しよう

### Squat

#### スクワット

椅子を使って上体のバランスを保って行うスクワットです。  
**太腿、臀部、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践することで、  
イスやベッドからの立ち上がりや  
階段の上り下り等の動きを良くします。

- 初級** 10回 × 2セット
- 中級** 20回 × 3セット
- 上級** 30回 × 3セット

※各セット間の  
休憩  
1分~3分程度

- ※1 常に背中が丸まらないように胸を張り、イスにはバランスを保つ程度に手を掛けます。
- ※2 臀部を後方に突き出してから、太腿と床が並行になる位までゆっくり膝を曲げてしゃがみます。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。常に踵に重心がかかるように意識をし、胸を張りながらゆっくり立ち上がります。この動作を繰り返します。



## 第3期(8-9月) コース型教室【第3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	8/2・9・23・30、9/6・13・20・27	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	8/2・9・23・30、9/6・13・20・27	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	8/3・24・31、9/7・14・21・28	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	8/3・24・31、9/7・14・21・28	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	5	8/6・13・20、9/3・10	見田(体育室)	渋谷(枝)	高校生以上	30	4,000円
頭とからだの体操	月	14:00~14:50	4	8/6・20、9/3・10	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	8/9・23・30、9/6・13・20・27	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	4	9/7・14・21・28	見田(多目的室)	小桑	3歳~未就学児	10	3,200円
骨盤エクササイズ	金	16:00~16:50	8	8/3・10・24・31、9/7・14・21・28	見田(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	8/3・10・24・31、9/7・14・21・28	鎌体(格技室)	井上	高校生以上	30	5,250円
ジャズヒップホップダンス	金	16:05~16:50	7	8/3・10・24・31、9/7・14・21・28	鎌体(格技室)	井上	小学生	30	5,250円

#### 申込方法

第3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い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、バレエ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。
ジャズ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。

## 市の催し物一覧

### こもれび山崎温水プール アクアビクス②

こもれび山崎温水プール市民講座  
アクアビクス

- 開催日** 平成30年9月3日(月)~10月22日(月)  
9/3・10・17・24・10/1・8・15・22 全8回
- 時間** 13:50~14:35
- 対象** 市内在住・在勤・在学の人 16歳以上
- 定員** 抽選 30名
- 参加費** 通し4,120円/1人
- 主催者名** こもれび山崎温水プール
- 開催場所** こもれび山崎温水プール 鎌倉市山崎
- 申込方法** 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上、往復はがきで下記へお申込ください。
- 締切** 平成30年8月13日必着
- 連絡先** こもれび山崎温水プール  
〒247-0066 鎌倉市山崎1330-39  
TEL 0467-46-0505  
FAX 0467-48-4400  
kamakura@aquatics.co.jp



### こもれび山崎温水プール ベビースイミング②

こもれび山崎温水プール市民講座  
ベビースイミング

- 開催日** 平成30年9月7日(金)~10月26日(金)  
9/7・14・21・28・10/5・12・19・26 全8回
- 時間** 13:50~14:35
- 対象** 市内在住・在勤・在学の人  
6カ月~2歳11カ月のお子様と保護者
- 定員** 抽選 30組
- 参加費** 通し4,120円/1組
- 主催者名** こもれび山崎温水プール
- 開催場所** こもれび山崎温水プール 鎌倉市山崎
- 申込方法** 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上、往復はがきで下記へお申込ください。
- 締切** 平成30年8月13日必着
- 連絡先** こもれび山崎温水プール  
〒247-0066 鎌倉市山崎1330-39  
TEL 0467-46-0505 FAX 0467-48-4400  
kamakura@aquatics.co.jp



### こもれび山崎温水プール 水中歩行①

こもれび山崎温水プール市民講座  
水中歩行

- 開催日** 平成30年9月6日(木)~10月25日(木)  
9/6・13・20・27・10/4・11・18・25 全8回
- 時間** 13:50~14:35
- 対象** 市内在住・在勤・在学の人 16歳以上
- 定員** 抽選 25名
- 参加費** 通し4,120円/1人
- 主催者名** こもれび山崎温水プール
- 開催場所** こもれび山崎温水プール 鎌倉市山崎
- 申込方法** 催し名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上、往復はがきで下記へお申込ください。
- 締切** 平成30年8月13日必着
- 連絡先** こもれび山崎温水プール  
〒247-0066 鎌倉市山崎1330-39  
TEL 0467-46-0505  
FAX 0467-48-4400  
kamakura@aquatics.co.jp



### 鎌倉マリンスポーツフェア2018

マリンスポーツやビーチスポーツの体験会等を開催し、鎌倉市を含む三浦半島の豊かな自然を活用し、地域の魅力を伝え観光振興による交流人口の増加、移住促進による定住人口の増加を図り、地域の活性化を目指します。

- 開催日** 平成30年9月16日(日)~9月17日(月)
- 時間** 9:30~16:00
- 対象** 限定しない
- 定員** なし
- 参加費** 無料(一部有料の種目あり)。  
詳細はお問い合わせください)
- 主催者名** スポーツ課
- 開催場所** 由比ヶ浜海岸
- 申込方法** 種目によって事前申し込み制のもの、当日受付のものがあるため、詳細はお問い合わせください。
- 連絡先** スポーツ課  
〒247-0066 鎌倉市山崎616-6 鎌倉武道館内  
TEL 0467-43-3419  
FAX 0467-46-8067  
spopf@city.kamakura.kanagawa.jp

