

令和3年度 鎌倉市民ソフトボール大会

男子チーム・女子チームそれぞれのトーナメント大会。
ウインドミル投法禁止・ファスト投法あり。試合時間60分。

開催日 令和3年8月1日(日)～令和3年9月20日(月)
8/1(日)・8/9(月)・8/22(日)・8/29(日)・9/5(日)・9/20(月) 全6回

時間 9:00～16:00

対象 市内在住・在勤・在学の人 16歳以上

定員 なし

参加費 無料

主催者名 鎌倉市ソフトボール協会

開催場所 (鎌倉市) 深沢多目的スポーツ広場、笛田公園広場

申込方法 鎌倉市ソフトボール協会 ホームページ <https://kamakurasoft.jimdofree.com/>

連絡先 鎌倉市ソフトボール協会
Eメールアドレス kamakurasoft@yahoo.co.jp
鎌倉市ソフトボール協会 ホームページの「問い合わせ」欄からお申し込みください。



初心者水泳教室

水泳が可能な健康な大人のための初心者向け水泳教室

開催日 令和3年7月1日(木)～令和3年9月23日(木) 全12回
6/24(木)オリエンテーション、7/1～9/23の毎週木曜日 ※8/12(木)は休み

時間 9:30～10:30

対象 市内在住の人

定員 先着10名

参加費 通し 18,000円／1人

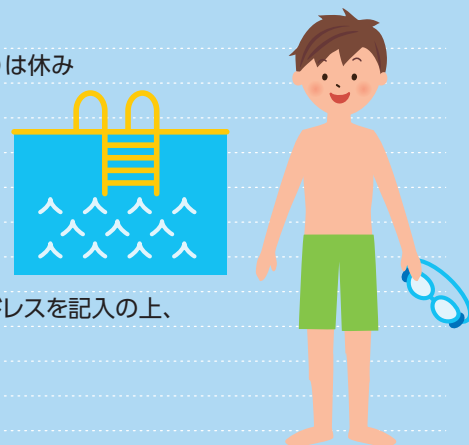
主催者名 鎌倉水泳協会

開催場所 こもれび山崎温水プール(鎌倉市山崎)

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・メールアドレスを記入の上、
FAX・電話・Eメールで下記へお申込ください。

申込開始日 令和3年6月15日(火)～

連絡先 鎌倉水泳協会 担当:中野 〒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 ynakano@lares.dti.ne.jp



令和3年度 鎌倉市体育協会表彰 受賞者一覧

5月19日、鎌倉武道館において鎌倉市体育協会表彰式が行われ、
6名の体育功労者(加盟する各種団体において永年功績のあった方)と
1名の優秀選手(令和2年度において優秀な成績を収めた選手)が表彰されました。

■体育功労賞

(敬称略)

体育功労賞	推薦団体
金井 勝政	鎌倉市陸上競技協会
宮本 尚知	鎌倉市弓道協会
小島 正彦	鎌倉スキー協会
永野 正志	鎌倉市ラグビーフットボール協会
榛葉 千景	鎌倉市太極拳協会
西尾 肇	鎌倉市ボウリング協会

■優秀選手賞

(敬称略)

優秀選手賞	競技種目
松岡 隼	テニス



エンジョイかまくら

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、
認知症予防も期待できます。

梅雨のどんよりした空気も
運動することですっきりした気分で乗り越えましょう!
お近くの体育館に
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



A decorative banner for a recruitment campaign. It features a light blue background with a pattern of small white stars and larger, colorful floral motifs in shades of pink, purple, and blue. On the left, there is an illustration of two children, a girl and a boy, running and playing with flowers. On the right, there is an illustration of a person walking a dog, with a rainbow arching over them. The central text is in large, bold, pink and white characters, announcing the recruitment period and the focus on course-type classrooms.

4館共通回数券 (コース型専用)

8回券 6,100円 4回券 3,250円 体験(1回) 820円

教室参加には登録が必要です。参加日の**前日17時までに**直接施設までお申し込みください。電話予約不可

鎌倉武道館 TEL:0467-46-8010

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ヨガ (やさしい)	月	11:00～11:50	9回	7/5・12・19、8/2・16・23、9/6・13・20	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	11名
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。								
骨盤ストレッチ	月	12:00～12:50	9回	7/5・12・19、8/2・16・23、9/6・13・20	鎌倉武道館 (第2会議室)	高橋	高校生以上	11名
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。								
ボディバランス	月	19:00～19:50	3回	7/5・12・19 (8月より大船体育館へ会場変更)	鎌倉武道館 (第2会議室)	刈谷	高校生以上	11名
ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。腹筋・背筋・柔軟性・平衡感覚が高まり、自分のペースでご参加いただけます。是非一度ご体験を!								
ピラティス (初心者)	月	20:00～20:50	3回	7/5・12・19 (8月より大船体育館へ会場変更)	鎌倉武道館 (第2会議室)	刈谷	高校生以上	11名
身体の歪みを直して腰痛予防や姿勢矯正を目指し、心身ともにリラックスさせます。								
ヨガ (初心者)	火	9:00～ 9:50	8回	7/6・13・20・27、9/7・14・21・28	鎌倉武道館 (第2会議室)	遠藤	高校生以上	11名
簡単なヨガのポーズと呼吸法で心身共にリラックスへと導くクラスです。								
骨盤エクササイズ&ヨガ	火	10:00～10:50	8回	7/6・13・20・27、9/7・14・21・28	鎌倉武道館 (第2会議室)	遠藤	高校生以上	11名
骨盤の歪みや姿勢改善のストレッチ、トレーニングの後、ヨガを行う事で、ポーズの効果を高めていきます。								
筋力トレーニング	水	10:00～10:50	12回	7/7・14・21・28、8/4・18・25、9/1・8・15・22・29	鎌倉武道館 (第2会議室)	太田	高校生以上	11名
運動機能低下の予防を目的とし基礎代謝向上、けが防止、全身機能向上のトレーニングです。								
リラックスヨガ	水	17:00～17:50	12回	7/7・14・21・28、8/4・18・25、9/1・8・15・22・29	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
深い呼吸に合わせ、ゆっくりと座位や仰向けの状態でポーズをとりながら、身体のゆがみ、自律神経を穏やかに調整していきます。								
姿勢改善ピラティス	水	18:00～18:50	12回	7/7・14・21・28、8/4・18・25、9/1・8・15・22・29	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
本来の背骨の柔らかさを取り戻しつつ (背骨の柔らかさを意識し) コアを動かせることで姿勢とメリハリのある身体を作っていきます。								
リラックスヨガ	木	18:00～18:50	12回	7/1・8・29、8/5・12・19・26、9/2・9・16・23・30	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
深い呼吸に合わせ、ゆっくりと座位や仰向けの状態でポーズをとりながら、身体のゆがみ、自律神経を穏やかに調整していきます。								
姿勢改善ピラティス	木	17:00～17:50	12回	7/1・8・29、8/5・12・19・26、9/2・9・16・23・30	鎌倉武道館 (第2会議室)	今福	高校生以上	11名
本来の背骨の柔らかさを取り戻しつつ (背骨の柔らかさを意識し) コアを動かせることで姿勢とメリハリのある身体を作っていきます。								
気功 (初心者)	金	9:00～ 9:50	12回	7/2・9・16・23、8/6・13・20、9/3・10・17・24	鎌倉武道館 (第2会議室)	和光	高校生以上	11名
身体の中流れている『気』『血』のめぐりを良くして、体の内側から健康になっていきましょう。様々な呼吸法、功法を行っていきます。ゆったりとした呼吸に合わせて無理の無い動きなので、年齢・男女問わず全ての方に参加していただけます。								
ピラティス (初心者)	金	10:00～10:50	12回	7/2・9・16・23、8/6・13・20、9/3・10・17・24	鎌倉武道館 (第2会議室)	和光	高校生以上	11名
身体の要、中心である骨盤、その骨盤周りの筋肉 (コア) それに付属する背骨を支える筋肉 (コア) を刺激、強化していきます。左右対称なバランスのとれた姿勢を維持する筋肉 (コア) をトレーニングします。ゆったりとした呼吸 (胸式呼吸) に合わせて、自分のペースで行えます。								

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
3～6歳のキッズ運動能力UP体操	金	15:45～16:35	10回	7/2・9・16、8/6・20・27、9/3・10・17・24	大船(格技室)	小条	3歳以上の子	10名
基礎体力・手足のバランス感覚、自分のイメージする通りに動かす能力・カラダの発育等の向上に役立つクラス。経験豊富な指導員の元、楽しくカラダを動かす体操教室です。								
ボディバランス	金	19:00～19:50	9回	7/2・30、8/6・20・27、9/3・10・17・24	大船(格技室)	荻谷	高校生以上	19名
ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。腹筋・背筋・柔軟性・平衡感覚が高まり、自分のペースでご参加いただけます。是非一度ご体験を!								
ピラティス (初心者)	金	20:00～20:50	9回	7/2・30、8/6・20・27、9/3・10・17・24	大船(格技室)	荻谷	高校生以上	19名
身体の歪みを直して腰痛予防や姿勢矯正を目指し、心身ともにリラックスさせます。								
ヨガ (初心者)	木	11:00～11:50	11回	7/1・8・15・29、8/5・19・26、9/2・9・16・30	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	19名
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。								
シェイプアップヨガ	木	12:00～12:50	11回	7/1・8・15・29、8/5・19・26、9/2・9・16・30	大船(格技室)	岩崎	高校生以上	19名
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。								
ヨガ (やさしい)	金	11:00～11:50	11回	7/2・9・16・30、8/6・20・27、9/3・10・17・24	大船(格技室)	高橋	高校生以上	19名
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。								
骨盤ストレッチ	金	12:00～12:50	11回	7/2・9・16・30、8/6・20・27、9/3・10・17・24	大船(格技室)	高橋	高校生以上	19名
骨盤の開き、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。								



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
ボディケア	金	16:00～16:50	11回	7/2・9・16・30、8/6・20・27、9/3・10・17・24	見田(多目的室)	小田	高校生以上	14名
ボールで骨盤をほぐし、エクササイズで歪みを整え、綺麗で理想的な身体を目指します。リラックスした雰囲気の中で、様々な不調を改善するエクササイズクラスです。								
やさしいバレエ(超入門クラス)	水	9:30～10:30	8回	7/7・14・21・28、8/4・18・25、9/1・8・15・22・29	見田(多目的室)	苅谷	高校生以上	14名
これからバレエを始めたい、興味をお持ちの方が安心して参加できます。座った状態でストレッチやトレーニング、クラシック音楽に合わせて踊るクラスです。自分が理想とする身体、姿勢と一緒に目指しましょう。是非1度体験参加してみてください。								
ヨガティス	月	13:30～14:20	9回	7/5・12・19、8/2・9・16・23、9/6・13	見田(多目的室)	上村	高校生以上	14名
ヨガでリラックス、柔軟性、体調改善力を高め、ピラティスではお腹周りを意識して動き、筋力UP姿勢改善、関節の可動性とバランスの取れた美しい身体作りを目指します。								
背骨コンディショニング	火	13:30～14:20	7回	7/6・20、8/3・17・31、9/7・21	見田(多目的室)	梅本	高校生以上	14名
ボールを使い、姿勢改善・肩、腰、膝、股関節の痛みに効果を発揮します。『ゆるめる運動』・『背骨矯正』『筋力向上』をマットの上で出来る簡単な運動で行います。								
ボディバランス LESMILLSプログラム	金	9:30～10:30	11回	7/2・9・16・30、8/6・20・27、9/3・10・17・24	見田(多目的室)	苅谷	高校生以上	12名
ヨガ・太極拳・ピラティスを音楽に合わせて行います。腹筋、背筋、柔軟性、平衡感覚が高まり、自分のペースでご参加いただけます。是非一度ご体験を!!								

鎌倉体育館 **TEL: 0467-24-3553** ※卓球教室は、回数券制ではなくスクール制となります。(11回コース 12,210円)

※卓球教室は、回数券制ではなくスクール制となります。(11回コース 12,210円)

教室名	曜日	時間	回数	日程	会場	講師	対象	定員
ボディコンバット	月	11:10～12:10	8回	7/5・12、8/2・9・16・23、9/6・13	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	20名
パンチやキックを繰り出しながら、メンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。								
ボディパンプ	火	15:15～16:15	13回	7/6・13・20・27、8/3・10・17・24・31、9/7・14・21・28	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
卓球教室(初心者)90分	金	13:15～14:45	11回	7/2・9・16・23、8/6・20・27、9/3・10・17・24	鎌体(卓球室)	山田	高校生以上	18名
卓球を始めたい方から、さらに上手になりたい方向けの卓球初心者教室です。								
シェイプアップダンス	金	15:15～16:00	11回	7/2・9・16・30、8/6・20・27、9/3・10・17・24	鎌体(格技室)	井上	高校生以上	24名
振付を覚えて音楽に合わせて踊る楽しさを味わいませんか?幅広い年齢の方が参加されているクラスです。								
ボディパンプ	土	17:15～18:15	13回	7/3・10・17・24・31、8/7・14・21・28、9/4・11・18・25	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
ボディパンプ	日	15:15～16:15	6回	7/11・25、8/8・22・29、9/12	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								
ボディパンプ	日	17:15～18:15	5回	7/4・18、8/1、9/5・19	鎌体(格技室)	三上	高校生以上	18名
専用のバーベルを使い、音楽に合わせてシンプルな動きで行う筋力トレーニングのクラスです。								

