

No.165

令和2年(2020年)12月発行

ひらつか

スポーツタウン

ヨガの動画



コンディショニングの動画

Contents

- 家でできるスポーツ動画教室を
始めました ————— 1~2P
- 新しい教室の紹介
(ピラティス、ZUMBA) ————— 2P
- スポーツ教室にご参加ください — 3P
- ダンスと音楽でみんなを繋げよう — 4P
- 入賞おめでとう ————— 5P
- ご声援よろしくお願いします
～湘南ベルマーレ ————— 6P
- 12~3月の平塚スポーツカレンダー — 7P

(表紙写真)
財団主催の動画教室

家でできる
スポーツ動画教室の
YouTubeチャンネル



ダンスの動画



公益財団法人 平塚市まちづくり財団

家でできるスポーツ動画教室を始めました

今年度、身体を動かす機会を増やし、生活習慣病やロコモティブシンドローム等を予防するために、家でできるスポーツ教室の動画を作成し、動画サイトの「YouTube」にて配信しています。

今回は、当財団の村田節子インストラクターによる「フィットネス（ゆっくりバージョン）」を紹介します。
ゆっくりとしたステップで、下半身のエクササイズを取り入れた全身運動を行います。

※フィットネスとは：健康や体力の維持及び向上を目的として行う運動のことをいいます。

フィットネス (ゆっくりバージョン)

約6分間の
動画です。
それでは
始めますよ！



まずは、ゆっくり呼吸をしながら
軽く足踏みをしましょう。

①深呼吸(2回)

鼻から息を大きく吸って口から
吐きます。

②パンチ(左右各4回)



左右に大きく
パンチします。

③ツイスト(8回×3)



腕を上げながら
腰を回します。

④ニーアップ&タッチ (左右2回×2)



膝を上げ、上げた膝を
反対の手で触ります。

④まで終わったら①に
戻り、繰り返します。

実際の動画では、①～
④の動き以外の動きも
あり、一連の流れで行
います。

村田インストラクターのコメント

新型コロナウイルス感染症により、自粛期間が長く身体を動かす機会が減ったため、体力が落ちていると思います。

自分の身体と相談して、無理なくマイペースでのびのびと運動してくださいね。

体力をつけて、コロナに負けないでくださいね。

詳しく見たい！という方は、「平塚市まちづくり財団 Youtube」と検索。

「動画」のページにて、いろいろな動画を配信しています。

ぜひチェックしてみてください。

<https://www.youtube.com/channel/UCnZMvWkdzEEnd8HrcB7iOlw>



フィットネス以外にも、ストレッチやヨガなど、
いろいろな動画があります。

コンディショニング[®]

(足や腰の痛みやコリを和らげます)

- ①足のコンディショニング
- ②腰のコンディショニング

※コンディショニングとは 今の身体の状態を知って運動することにより、動きをスムーズにし、可動域を広げる運動です。



ストレッチ

(筋肉をゆっくり伸ばします)

- ①簡単ストレッチ
- ②イスを使ったストレッチ
- ③ストレッチポールを使ったストレッチ
- ④バランスボールを使ったストレッチ



ヨガ

(リラックスしながら体のバランスを整えます)

- ①初めてのヨガ
- ②チベットヨガ (ヨガを行う前の準備体操)
- ③肩回り&骨盤回りのヨガ
- ④パワーヨガ



ダンス

(曲のリズムに合わせて踊ります)

- ①UDダンス (手話を取り入れたダンス)
- ②フラダンス (ゆったりとしたテンポ)
- ③リズムダンス (テンポ速めの曲に合わせて)



エアロビクス

(有酸素運動で全身を動かします)

- ①フィットネス (ゆっくり)
- ②やさしいエアロビクス
- ③楽しいエアロビクス
- ④ステップエアロビクス

トレーニング

(筋力低下や骨盤の歪みを正します)

- ①骨盤底筋群トレーニング
- ②産後シェイプアップ
- ③イスを使った筋力トレーニング
- ④バランスボールを使ったトレーニング



ご自身の目的と体調に合った動画を見ながら身体を動かし、
家で楽しく運動不足を解消しましょう！

新しい教室の紹介



ピラティス教室

ピラティスは、体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスの取れた体にするを目的として、高齢の方や筋力に自信の無い方でも安心して取り組めるエクササイズです。

ゆっくりとした動きでも継続的に体を動かすことで柔軟でしなやかな体づくりも期待できます。

ピラティスで健康的な体を手に入れましょう。



ZUMBAをやってみよう水曜教室

ZUMBAは世界の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。サルサ、メレンゲ、クンビア、レゲトンなどのラテン音楽を始め、ロックやファンク、最新のポップスまで様々なリズムの音楽を使っています。ステップは簡単にできるようフィットネス用にアレンジされていますので、ダンスが得意じゃなくても経験がなくても大丈夫です。ダンス経験者の方もいろいろなダンスの雰囲気を楽しみながら有酸素運動をすることができます。

スポーツ教室に ぜひご参加ください

受講生を募集します

スポーツ教室は、はがきまたは当財団のホームページからお申し込みができます。毎月第1金曜日号の「広報ひらつか」に詳しい案内を掲載していますので、ご覧ください。

お問い合わせ 公益財団法人平塚市まちづくり財団
スポーツ事業課
☎0463-35-0102
HP アドレス
<http://www.hiratsukazaidan.jp>



ピラティス教室

12月募集 [募集期間：12月1日(火)～12月15日(火)]

教室名	受講期間	回数	曜日	受講時間	参加料	募集人数
フィットネス教室	1月19日～ 3月18日	全16回	火・木	1コース 9:25～10:55	4,710円	100人
				2コース 11:05～12:35		100人
ピラティス教室	1月19日～ 3月16日	全8回	火	15:30～16:30	4,100円	30人
いきいき若返り体操教室	1月15日～ 3月 5日	全8回	金	9:15～10:30	3,140円	40人
火曜ストレッチ体操教室	1月19日～ 3月30日	全10回	火	13:30～14:45	4,190円	50人
すっきり・のびのび体操教室	1月13日～ 3月17日	全10回	水	9:20～10:50	3,660円	50人
水曜ストレッチ体操教室	1月20日～ 3月24日	全10回	水	11:10～12:25	4,190円	50人
楽しくヨガ教室	1月 7日～ 3月18日	全10回	木	9:20～10:50	3,970円	50人
金曜ストレッチ体操教室	1月 8日～ 3月12日	全10回	金	13:30～14:45	4,190円	50人
体幹コンディショニング教室	1月 9日～ 3月27日	全8回	土	9:20～10:35	3,140円	50人
ウィークエンドヨガ教室	1月23日～ 3月27日	全8回	土	11:10～12:40	3,140円	50人
★バドミントン教室	1月 5日～ 3月23日	全8回	火	9:30～12:00	3,760円	50人
★女性フットサル教室	1月14日～ 2月25日	全6回	木	19:15～20:45	3,140円	40人
★ノルディックウォーキング教室	1月 7日～ 3月 4日	全6回	木	11:00～12:30	2,350円	30人

会場★ひらつかサン・ライフアリーナ、その他はトッケイセキュリティ平塚総合体育館です。

テニススクール 1月7日(木)～3月25日(木) 全11回 会場：総合公園内テニスコート

コース	時間	水曜日	木曜日	金曜日
A	9:20～10:50	初心・初級	初心・初級	初心・初級
B	11:00～12:30	初中級	初中級	初中級
J1	17:05～18:05	小学2～4年生	小学2～4年生	小学2～4年生
J2	18:10～19:10	小学5・6年生 中学生	小学5・6年生 中学生	小学5・6年生 中学生
N	19:20～20:50	初心・初級	初心・初級	初心・初級

参加料：A・Bコース 16,770円
J1・J2コース 13,630円
Nコース 19,930円

テニススクールは、途中からのご参加も受け付けていますので、お問い合わせください。

令和3年1月募集 [募集期間：1月1日(金)～1月15日(金)]

教室名	受講期間	回数	曜日	受講時間	参加料	募集人数
◆ノルディックウォーキング教室(中級)	1月28日	全1回	木	9:30～12:00	500円	20人
★卓球教室	2月 3日～ 3月24日	全7回	水	9:30～12:00	4,880円	50人

3 会場◆は二宮町吾妻山 ★ひらつかサン・ライフアリーナです。

ダンスと音楽でみんなを繋げよう

～ユニバーサルなエンターテインメントをあなたに～

ダンスと音楽、表現者それぞれの想いと、受け取る人々のそれぞれの感動
ここで繋がる想いと感動がまた別の形で人に伝わっていく。
そんなあたたかさあふれるステージをあなたに。

当財団主催のUDダンス教室参加者の発表とアーティストによるトーク&パフォーマンスで、すべての人々が
共存する社会の実現に向けてダンスと音楽が共演します。ぜひ、ご家族やお友達と一緒ににお出かけください。

※UD (Universal Design) ダンス教室 UDダンスとは、障がい者も健常者も一緒に楽しめる手話を取り入れたダンスです。



UD DANCERS

日時 令和3年2月7日(日) 15時～17時
会場 平塚市中央公民館 大ホール
全席指定(席は選べません)
入場料 無料
申込方法 往復はがきで当財団スポーツ事業課まで
詳しくは、当財団のホームページをご確認ください

北村 仁(UDダンス)
世界が認めた手話パフォーマー
手話とダンスで世界をつなぐ
UDE JAPAN代表



天道 清貴(シンガーソングライター)
40万枚を売上げたヒット曲を持ち、
パラスポーツ応援ソングにも起用されている
全米ゴスペル大会優勝

TATSUYA
(ヒューマンビートボックス)
日本人初の世界チャンピオンの実力者



老師 美穂

主催 公益財団法人平塚市まちづくり財団
協力 平塚市福祉部 障がい福祉課
平塚市市民部 人権・男女共同参画課
UDE JAPAN

※新型コロナウイルス感染症の状況により公演中止となる場合があります。

入賞おめでとう

当財団では、市民のスポーツ活動を通して市民の皆さんがお互いにふれあい、生涯にわたりスポーツ活動が続けられるよう、スポーツ大会で入賞等をされた方々に支援金をお渡ししています。

令和2年2月から3月までに申請された方々です。

(敬称略)

出 場 者	大 会 名	結 果
松岡 俊男	第31回全日本ベンチプレス選手権大会	男子マスターズⅡ 83kg級 第3位
青木 莉暖	第42回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会	11～12歳女子100m自由形 第7位
中野 輝音	第42回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会	10歳以下男子200m個人メドレー 第4位
小林 ナオコ	第20回ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会	女子47kg級 第1位
大塚 心	第36回コナミオープン水泳競技大会	中学生の部男子200m個人メドレー 第4位
石橋 咲織	第47回全日本空手道選手権大会	女子形競技個人戦 第5位
	第18回アジアジュニア&カデットU-21空手道選手権大会	U-21女子個人形 第1位
齋藤 龍	とびうお杯第34回全国少年少女水泳競技大会	男子200m個人メドレー 第2位
種橋 久美	2019年世界ベンチプレス選手権大会	女子マスターズⅠ 63kg級 第4位
大幸 寛知	第36回コナミオープン水泳競技大会	中学生の部男子100m平泳ぎ 第5位
佐藤 亮一	JFA第7回全日本O-40サッカー大会	ベスト8
田中 大翔	第36回コナミオープン水泳競技大会	中学生の部男子400m個人メドレー 第6位

申請の方法

対象は、国際・全国・関東大会に出場し、かつ優秀な成績を収めた(※1)、平塚市在住の個人、または団体です。申請される方は、当財団に必要書類(※2)を持参の上、大会終了後に申請してください。

各大会で優秀な成績を収められても、申請がないと認められませんので、ご注意ください。(予選会のあるものに限りです。)

なお、全国・関東大会については、申請対象が同じ種類での全国・関東大会である場合は、これを同一大会とみなし、申請者が希望するいずれかの大会の1回のみ申請できます。

また、全国大会に出場した小・中・高校生の個人・団体には記念品を贈呈します。こちらも申請が必要となりますので、当財団に必要書類(※2)をご持参の上、申請してください。

※1 以下の内容に掲げる成績等を収められた個人、または団体が対象となります。

1. 国際規模の大会に出場
2. 全国規模の大会に出場し、8位以上の成績
3. 関東規模の大会に出場し、3位以上の成績

※2 大会等の要項・出場者名簿・予選会の結果または推薦状・各大会の結果がわかる書類(成績表等)

支援金の額

大会の種類	国際大会	全国大会	関東大会
個 人	20,000円	10,000円	5,000円
団 体	50,000円	30,000円	20,000円

※大会が神奈川県内での開催の場合、支援金額は半額です。

会場使用料援助金

市内に居住する者で組織する団体が主催する全市民的に一般市民を対象とした大会に係る会場使用料(付属施設使用料を除く)について、当該団体の申請により、援助しています。

会場使用料の援助の範囲は、1団体1年につき1回とし、大会の開催に係る1日分の会場使用料の額の半額とします。(ただし、上限は3万円です。)



うるおいと喜びを。
http://www.jbinc.co.jp

ジャパンビバレッジは、北海道から沖縄まで全国各地に事業所をもつ自動販売機オペレーターとして、うるおいと喜びをお届けしています。

2020シーズン最後まで熱いご声援宜しくお願いします。



PICK UP PLAYERS



Kazunari Ohno

NO.8 DF 大野 和成 選手

打点の高いヘディングと先を読む力に長けたDF。
チームでも昇降格を経験した数少ない選手で、
ピッチ内外で大きな役割を担う。
ピンチがあればすぐにカバーに入り、幾度もチー
ムを救う姿勢は若い選手の見本となっている。
ポジション：DF
生年月日：1989年8月4日
出身地：新潟県上越市出身
身長／体重／血液型：180cm／76kg／A型
利き足／足のサイズ：左・27.5cm



Mitsuki Saito

NO.16 MF 齊藤 未月 選手

地元湘南で育ち、ベルマーレの生え抜き選手。
日々進化し続けるプレーと、自信に満ちた顔は湘
南の未来を明るく照らす。
チームの中心選手として、様々な責任がある一方、
それをも自分の成長につなげる姿勢で今シーズンも
最後までピッチ上で躍動する。
ポジション：MF
生年月日：1999年1月10日
出身地：神奈川県藤沢市出身
身長／体重／血液型：166cm／66kg／O型
利き足／足のサイズ：右・25.5cm

PICK UP HOME GAME



後半
ゲットしたゴールを
全員で守り切り、リーグ
戦ホーム初勝利！

第6節 7月22日(水)
vs 鹿島アントラーズ

★得点者
石原 直樹(66分)

1-0



先制し逆転されるも、
ドラマチックな展開で
逆転勝利！

第23節 10月18日(日)
vs 柏レイソル

★得点者
岡本 拓也(4分)
松田 天馬(78分)
石原 直樹(81分)

3-2

残りのゲーム、そして2021シーズンも熱いご声援を宜しくお願いします。

●湘南ベルマーレ公式SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の紹介

現在、様々な湘南ベルマーレ公式SNSで情報を発信しています。ぜひフォローしていただき、最新情報をGETしてください。



Twitter
アカウント
@bellmare_staff
@kingbell_shonan
@Bellmare_int



Instagram
アカウント
@shonan_bellmare
@bellmare_style



Facebook
湘南ベルマーレ(公式)



LINE
湘南ベルマーレ



YouTube
湘南ベルマーレ

私たちは湘南ベルマーレを応援しています。



石と緑のエキスパート

湘南造園株式会社

本 社／〒254-0913 神奈川県平塚市万田596-1
http://www.shonan-ls.co.jp

TEL.0463(32)5030 FAX.0463(32)5036

月	日	大会名等	会 場
12月	5	平塚やきゅフェス	バッティングパレス相石スタジアムひらつか
	6	湘南地域クラブ対抗戦(水泳)	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館(温水プール)
	12	南関東リズムダンス体操選手権大会	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
	13	第30回東アジアホープス卓球大会神奈川県予選会	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
	20	平塚市ロードレース大会	総合公園内
	20	令和2年度協会対抗(年齢別)バドミントン大会	ひらつかサン・ライフアリーナ
1月	5	神奈川県少年少女卓球大会	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
	16	令和2年度神奈川県高等学校バスケットボール新人大会	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
	23	神奈川県ミニバスケットボール大会	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
	24	神奈川県卓球(カデット)選手権大会	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
2月	7	栃木・神奈川対抗卓球	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
	7	第4回ロングディスタンス水泳大会	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館(温水プール)
	11	KANAGAWA FUTSAL FESTIVAL 16	ひらつかサン・ライフアリーナ
	12	金銀銅卓球集いの会	ひらつかサン・ライフアリーナ
	10	Bリーグ 横浜ビー・コルセアーズVS富山グラウジーズ	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
	12、13	Bリーグ 横浜ビー・コルセアーズVS島根スサノオマジック	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
	20、21、23	USA Regionals 2021 神奈川大会(チアリーディング)	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
3月	6	第8回新体操・体操競技フェスタinひらつか	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
	6	第51回平塚少年少女マラソン大会	Shonan BMW スタジアム平塚
	14	第23回神奈川県フットサルリーグ2020昇降格戦	ひらつかサン・ライフアリーナ
	20	神奈川県社会人バスケットボール連盟0-40・0-50カテゴリーリーグ戦	ひらつかサン・ライフアリーナ
	20	第69回湘南ダンススポーツ競技大会	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
	27	神奈川県中学校バドミントン強化大会	トッケイセセキュリティ平塚総合体育館
	27	第40回西湘オープン卓球大会 一般・年齢別個人戦の部	ひらつかサン・ライフアリーナ
	28	第8回ひらつか市民スポーツフェスティバル	総合公園全域

◎市内各施設ではこのほかにいろいろなスポーツ大会等を開催していますので、各施設にお問い合わせください。
 ◎新型コロナウイルス感染症等の状況により、上記のスポーツ大会等は中止や日程変更となる場合があります。