

# スポーツタウン

## 太極拳教室

中国武術の1つでもある太極拳は、ゆっくり動くことで体の軸を作り、筋肉を増強して体幹を鍛えることが出来ます。

太極拳の基本の動作を習得し、長く続けられる生涯スポーツです。

ゆっくり、のんびりと続けていくこと。継続は力なり!!



## 女性フットサル教室

指導経験豊富な湘南ベルマーレのコーチが講師となって、基本的なボールの扱い方からやさしく丁寧に指導します。初心者の方でも安心してご参加いただけます。また、日中お仕事をされている方も参加しやすいように、時間が夜7時15分からとなっています。無我夢中でボールを蹴ることで運動不足の解消やストレス発散につながります。

自宅でできる  
スポーツ教室動画



## いきいき若返り体操教室

懐メロに合わせて楽しく体を動かしながら健康を維持し筋力や体力アップをはかります。

また、適度な運動は脳への刺激にもなり、身心共にいつまでもいきいきとした生活を送れる事を目的とした体操教室です。

### Contents

- スポーツ教室にご参加ください…………… 1～2P
- 囲碁ボールをやってみよう  
囲碁ボール交流会のお知らせ…………… 3P
- 総合公園をもっと知ろう  
～インクルーシブ遊具の紹介～…………… 4P
- 総合公園のイベント紹介…………… 5P
- 2023シーズン熱いご声援をよろしくお願いします  
～湘南ベルマーレ～…………… 6P
- 入賞おめでとう…………… 7P

(表紙写真) 財団主催のスポーツ教室



# スポーツ教室に

## コンディショニングヨガ教室

関節と筋肉を安定させてポーズをとり、深い呼吸を意識して心と体のバランスを整えます。首・肩や腰回りなど不調の出やすいところへもアプローチしていきます。ヨガを通してコンディショニングを整えていきます。

一週間、頑張った体を労り、心身ともにリフレッシュしてみませんか。

場 所：トッケイセキュリティ平塚総合  
体育館 第3体育室

曜 日：金曜日

時 間：19:40～20:40

次回開催：12月15日～3月29日  
(全12回)



## スポーツウエルネス吹矢教室



5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競い合います。ストレッチ運動と呼吸筋の運動により、フレイル予防など健康づくりにつながるスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、気軽にゲーム感覚で楽しむことができます。

吹矢で楽しみながら健康づくりしてみませんか。

会 場：ひらつかサン・ライフアリーナ

曜 日：木曜日

時 間：9:30～11:00

次回開催：1月18日～3月14日  
(全6回)





# ご参加ください

## アクアビクス教室

プールで行うエアロビクスの教室です。特にこの教室では、使っている筋肉の場所や、正しい姿勢を意識したプログラムを取り入れています。アクアビクスを通して膝や腰への負担を軽減しながら、リズムに合わせて楽しく体を動かしましょう！シェイプアップを目指す人にもおすすめです♪

会 場：トッケイセキュリティ平塚総合  
体育館 20mプール

曜 日：木曜日

時 間：10:25～11:25

次回開催：2月8日～3月21日(全7回)



## からだ整えヨガ教室



体をほぐす時間を充分にとってから、段々と呼吸に合わせた動き・ポーズを繰り返すことで、少しずつ体の可動域を広げていきます。受講者の方からは、「お昼ごろにある教室なので、参加するとすっきりとした午後に迎えることが出来る」との感想も頂きます。

体の軸、そして自分自身の軸を感じながら、からだを整えていきましょう。

会 場：トッケイセキュリティ平塚総合  
体育館 第2武道場

曜 日：金曜日

時 間：11:20～12:30

次回開催：12月25日～3月22日(全12回)

# 囲碁ボールをやってみよう!

まちづくり財団では、「囲碁のまち ひらつか」をスポーツの面から支援するために、囲碁ボールの普及を進めています。

囲碁ボールは、囲碁とゲートボールを組み合わせたニュースポーツで、子どもからお年寄りまで、誰でも楽しめるのが魅力です。専用のスティックで白と黒のボールを交互に打ちながら、人工芝のマット上にボールを五目並べの要領で並べていき、得点を競います。

当財団では囲碁ボールの貸出・囲碁ボールの講師派遣を無料で行っていますので、ぜひプレイしてみてください!



詳しくはこちらのQRコードからご確認いただけます(財団HPにジャンプします)。



## 囲碁ボール交流会のお知らせ



囲碁ボール交流会

今年も囲碁ボール交流会を開催します! 定期的に囲碁ボールを行っているという方は腕試しに、まだ囲碁ボールをやったことがない方も、囲碁ボールの第1歩として参加してみませんか?

見学のみの方(申込等不要)も大歓迎です。

皆様のご参加お待ちしております。

日程 11月19日(日)  
会場 ひらつかサン・ライフアリーナ  
(平塚市中堂246番地の1)  
参加費 無料  
募集人数 32チーム(1チーム3~5人)  
申込方法 「参加申込書」に必要事項を記入の上、郵送、FAX、mail又は直接、下記までお申し込みください。

	(公財) 平塚市まちづくり財団 スポーツ事業課
	〒254-0045 平塚市見附町31-10
	電話: 0463-35-0102
	FAX: 0463-35-3332
	mail: sports@hiratsukazaidan.jp
申込締切	令和5年10月31日(火) 17時まで

# IGO BALL



# 平塚市総合公園をもっと知ろう

## ～インクルーシブ遊具の紹介～

スポーツ施設のほか多くの魅力がある総合公園。平塚市は、「一人ひとりが輝く 共生のまち ひらつか」の実現を目指して誰もが遊べる「インクルーシブ遊具」を備えた広場を令和5年3月公園内に整備しました。

ユニバーサルデザインに配慮した設計となっていて、車いすに乗ったまま遊べる複合遊具やテーブル砂場、視覚障がい者も遊べる音が出る楽器遊具や触知案内図などがあります。

設置されている遊具は、複合遊具、回転遊具、ブランコ、スイング遊具、地形遊び、砂場、ミニハウス及び楽器遊具の8種類です。



《複合遊具》



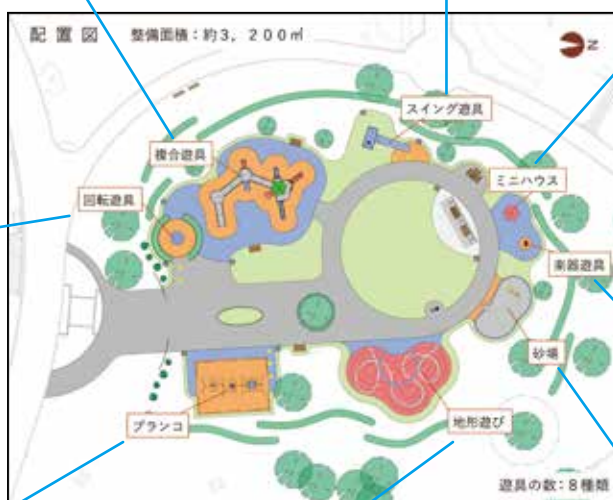
《スイング遊具》



《ミニハウス》



《回転遊具》



《楽器遊具》



《ブランコ》



《地形遊び》



《砂場》

遊具周りをゴムチップ舗装とし、安全に配慮するなど、肢体不自由、視覚障がい、聴覚障がい、知的・発達障がいを持つ子どもに対応しています。

付き添いの方が長く滞在することを想定して、ベンチなどを配置し、ゆっくりと見守れる環境も整備していますので、皆さまと一緒に総合公園にお出かけください。

## 総合公園のイベント紹介

### 第7回いちにちふれあい動物村を開催します

日 時：令和6年1月21日(日)

場 所：平塚のはらっぱ

内 容：当財団は平塚市から委託を受け、有料スポーツ施設を除いた総合公園の各施設を管理運営しています。

その総合公園内の「平塚のはらっぱ」にて様々な種類の動物とふれあえる「いちにちふれあい動物村」を開催します。多くの動物にふれあい楽しんでもらうため、平成27年度から開催し、今回で7回目を迎えます。

当日は、大きなエアマットの上で飛んだり跳ねたりできるふわふわ遊具や「平塚のはらっぱ」でポニー乗馬体験のコーナーも設ける予定です。

常設のふれあい動物園では接することのできない動物たちともふれあえるイベントですので、ぜひご来場ください。



ヤギのえさやり



ふわふわ遊具



ポニー乗馬

### 第11回ひらつか市民スポーツフェスティバルを開催します

日 時：令和6年3月24日(日)

場 所：バッティングパレス相石スタジアムひらつか、レモンガススタジアムひらつか、トッケイセキュリティ平塚総合体育館、テニスコート、平塚のはらっぱ、野外ステージなど

内 容：・スポーツ・パラスポーツ体験教室の開催  
・トップアスリートによるスポーツ体験教室の開催  
・ダンスやよさこいなどの演舞発表(野外ステージ)  
・スタンプラリーの実施

卓球、野球、ソフトテニス、陸上、柔道、バレーボール、剣道、水泳、空手、バスケットボール、ソフトボール、新体操、テニス、バドミントン、サッカー、なぎなた、ゲートボール、ゴルフ、太極拳、ラグビー、車いすバスケットボール、スポーツウエルネス吹矢など様々な体験教室に自由に参加することができます。皆さまのご来場をお待ちしています。



スポーツウエルネス吹き矢



バレーボール



車いすバスケットボール



2023シーズン最後まで熱いご声援をよろしくお願いします!

## PICK UP PLAYERS



Satoshi Tanaka

### NO.5 田中 聡 選手

ベルギーから約1年ぶりにチームに復帰した。広範囲に動き、素早いプレスで相手からボール奪取し、ボールを持てば簡単に奪われないキープ力がある。海外を経験したことで、味方を使いながら自分も活きる術を学び、さらに逞しさが増した。  
ポジション：MF  
生年月日：2002年8月13日  
出身地：長野県  
身長／体重：173cm／70kg  
利き足／足のサイズ：左／27cm



Yuki Ohashi

### NO.17 大橋 祐紀 選手

今シーズン開幕戦でJリーグ史上6人目となるハットトリックを達成!途中怪我による離脱があったが、リーグ戦8得点(9/2現在)チームを牽引している。攻撃だけではなく、守備でも前線から献身的な動きでチームに貢献。どこからでも得点を奪うことができる大橋に注目。  
ポジション：FW  
生年月日：1996年7月27日  
出身地：千葉県  
身長／体重：181cm／76kg  
利き足／足のサイズ：右／27.5cm

## PICK UP MATCH



今シーズン開幕戦を5-1と勝利!

第1節 2月18日(土) ★得点者 大橋祐紀x3 平岡大陽 小野瀬康介  
vs サガン鳥栖

5-1



延長戦でも決着がつかずPK戦へ。ソンボムグン選手の大活躍で勝利!

天皇杯ラウンド16 8月2日(水) ★得点者 大橋祐紀  
vs セレッソ大阪

1-1 PK(5-4)

**今シーズンホーム最終戦は12月3日(日)vs FC東京!14:00キックオフ!**  
**ホーム最終戦、そして2024シーズンもご声援よろしくお願いします!**

### ●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。



X (旧Twitter) アカウント  
@bellmare\_staff  
@kingbell\_shonan  
@Bellmare\_food  
@bellmare\_sales



Instagram アカウント  
@shonan\_bellmare



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



Tik Tok 湘南ベルマーレ(公式)

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 神奈川県平塚市万田 2-10-17 TEL.0463(32)5030 FAX.0463(32)5036  
http://www.shonan-ls.co.jp

# 入賞おめでとう

市民の皆さんがスポーツ活動を通してお互いにふれあい、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5年2月から令和5年7月までに申請された方々です。

(敬称略)

出 場 者	大 会 名	結 果
吉野 雅彦	第18回関東ブロックバウンドテニス選手権大会	ミドル男子シングルの部 準優勝
	第41回全日本バウンドテニス選手権大会	ミドル男子ダブルス ベスト8
諸星 孝夫	第24回ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会	男子マスタースⅣ 74kg級 第5位
外山 和彦	第24回ジャパンクラシックベンチプレス選手権大会	男子マスタースⅢ 59kg級 第1位
野上 乃の花	2022関東OPEN一輪車競技大会	ベア演技部門高校生以上の部 準優勝
大塚 心	第38回コナミオープン水泳競技大会	男子400m個人メドレー 高校生以上の部 第8位
齋藤 龍	53rd Singapore National Age Group Swimming Championships 2023	200m平泳ぎ 優勝 400m個人メドレー 第3位
大幸 寛知	第45回全国JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会	15～16歳男子200m平泳ぎ 第2位
林 大悟	令和4年度JOCジュニアオリンピックカップ未来くん杯第17回全国中学生空手道選抜大会	1年生男子個人組手 第5位
田城 天莉	第9回関東ブロックバウンドテニスジュニア選手権大会	小学生・高学年女子の部 優勝
大川 莉緒	第37回全日本硬式空手道選手権大会	形・女子小学6年生の部 優勝
福島 栄治	第32回全日本実業団ベンチプレス選手権大会	男子マスタースⅡ 83kg級 第4位
元野 愛菜	JAPAN CUP 2022チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校低学年の部 準優勝
	JAPAN CUP 2023チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校低学年部門 優勝
鷲尾 知南	JAPAN CUP 2023チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校低学年部門 優勝
大畑 柚月	JAPAN CUP 2023チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校低学年部門 優勝
内田 紗奈	JAPAN CUP 2022チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校高学年の部 優勝
	JAPAN CUP 2023チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校高学年部門 準優勝
元野 紗朱	JAPAN CUP 2022チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校高学年の部 優勝
	JAPAN CUP 2023チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校高学年部門 準優勝
大岡 稀	JAPAN CUP 2022チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校高学年の部 優勝
	JAPAN CUP 2023チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校高学年部門 準優勝
千葉 彩寧	JAPAN CUP 2022チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校高学年の部 優勝
	JAPAN CUP 2023チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校高学年部門 準優勝
三好 希空	JAPAN CUP 2022チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校高学年の部 優勝
	JAPAN CUP 2023チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校高学年部門 準優勝
多田 弥生	JAPAN CUP 2023チアリーディング日本選手権大会	自由演技競技小学校高学年部門 準優勝

## 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ます。)

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

※県内又はオンライン、バーチャル等で開催される大会に係る支援金の額は半額となります。

### 会場使用料支援金

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(付随施設使用料を除く)について、当該団体の申請により、支援しています。

会場使用料の支援の範囲は、1団体1年度につき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。)