

No.13 TAKE FREE

2018 Spring

公益財団法人 藤沢市みらい創造財団

PR 協力: 小田急電鉄株式会社

笑顔あふれるみらいを応援します

特集1

東京2020

オリンピック・パラリンピック競技大会を
みんなで盛り上げよう!

～開幕まであと2年～



特集2

今年のゴールデンウィークはここに決まり!

2018 みらい子どもフェスタ



02 ボランティアインタビュー

谷 文斗さん

03 Event Report

音楽のまちづくりロビーコンサート

04 特集1

東京2020オリンピック・
パラリンピック競技大会を
みんなで盛り上げよう！

08 特集2

2018みらい子どもフェスタ

10 施設へGO！

ビーチレクリエーションゾーン

～県立湘南海岸公園サーフビレッジ前～

12 Doctor's Voice!

成長期の野球肘(内側部障害)について

13 トレーニングルーム活用術

楽しくウォーキング

14 児童クラブのあそび

15 児童クラブのおすすめおやつ

ジャーマンポテトピザ

表紙写真/キラリン・コロリンの児童 キラリン児童クラブにて

Volunteer Interview

ボランティアインタビュー

たに ふみと
谷 文斗さん

(公財) 藤沢市みらい創造財団の青少年事業課では、青少年を対象とした事業を行っています。そして、これらの事業は、多くのボランティアの方によって支えられています。

「Volunteer Interview」では、そうしたボランティアの皆さんを紹介していきます。

今回は青少年健全育成事業で多くのボランティアを経験している谷文斗さんを紹介します。



Q 財団事業のボランティアを始めたきっかけを教えてください。

A 小学生の時に「小学生リーダースクール」に参加して以来、中学生、高校生、大人のリーダースクールと続けていく中で、自然に自分より下の年代の青少年を見守る意識と責任感を感じていました。また、自分が経験して楽しかったこと、またそれ以上の想いを事業参加者に感じて欲しいと思い、財団事業のボランティアを始めました。

Q ボランティアをして良かったこと、楽しかったことは？

A やはり、事業に参加する子ども達とコミュニケーションがとれ、笑顔が見られた時です！子ども達と接する時は、同じ目線に立つことを心がけています。そうすることで、子ども達と対等の関係となり、本当のコミュニケーションがとれると思っています。

Q ボランティアをされていて大変だったことを教えてください。

A やはり子ども達と遊んだり、一緒に過ごすとは体力的には疲れます(笑)ただ、それがまた良い思い出になって僕はその疲れも好きです。また、子ども達に何かを教える時、考えてもらう時がとても難しい。どこまで教えて、どこまで教えないか、どこまで手伝って、どこまで手伝わないかなど、青少年育成の難しさを痛感しています。

Q これからボランティアを希望する方にメッセージをお願いします。

A ボランティアを始める時に「自分が何をしたいかボランティアを希望したか」を曲げずにやってみてください。その「自分が希望した何か」を実現できた時、あなたはボランティアにハマっていると思います！そして、例えば青少年事業であれば、子ども達の見本となり、信頼されるボランティアスタッフを目指してください！

谷さん、ありがとうございました！今後の活躍を期待しています！

くらしとしごと 夢ある未来

私たちはICTを通じて、

豊かな地域社会の発展と夢ある未来の創造に貢献します。



Event Report

音楽のまちづくりロビーコンサート

今年の1月に新しく生まれ変わった藤沢市役所。新しい庁舎でも引き続き開催されることになりました。

ロビーコンサートは基本的に奇数月の第3水曜日12時20分から12時50分のお昼休みの時間に開催しております。どうぞお気軽にお聞きください。

ロビーコンサートとは？

ロビーコンサートとは、1990年5月より続いている市民の皆様気軽にクラシック音楽を楽しんでいただく演奏会のことです。

この演奏会は、藤沢在住のピアニスト「青山夏実」さんが、ご自身のヨーロッパ留学中、オペラやクラシックなどのコンサートが頻繁に開催され、昼の広場や市役所中庭などでもクラシックやジャズ等の演奏会があり、誰もが普段の生活の中に音楽を楽しむことのできる文化を体験され、帰国後に「市役所のロビーは多くの方が訪れるので、そこで演奏を気軽に聞いてもらう事が出来たら」と、当時の市長「葉山峻」氏の賛同を得て、開催に至ったとのことです。

当初は、青山氏と藤沢市の市民活動課（現市民自治推進課）との二人三脚で、そして4年目からは出演者オーディションを実施、13年目には、「トライアングルコンサート」という市民団体を設立し、現在は本財団芸術文化事業課と共に活動しております。

新庁舎でコンサートを行って…

以前の市役所と比べるとロビーは明るく広いし、またエスカレーターやコンビニもあり、本当に便利になったと思います。

しかし、最近の建物は防音に優れている素材を多用していることと1階は意外に屋根が低いこともあって、「音」がなかなか響きません。市役所なので当然ですが、演奏者にとっては新しくなったから良いという訳ではなくて、実は非常に厳しい環境です。

いろいろありますが、これからも「トライアングルコンサート」と共に歩んでいきたいと思っておりますので、ぜひともロビーコンサートに足をお運びください。（芸術文化事業課 担当者）



藤沢市役所(本庁舎)が完成しました!! 本庁舎には、みなさんが利用できて便利なスペースがたくさんありますのでご紹介します♪

ラウンジ (1階)

憩う空間を設け交流の場としてつくられました。ここでロビーコンサートがおこなわれています♪

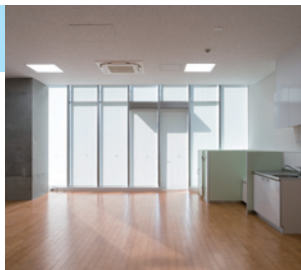


ベビールーム 授乳室 (1階・3階)

ベビーベッドを併設した授乳室はとても便利です！

キッズコーナー (1階)

乳幼児の一時預かりができるので、お子様連れでも安心です。※受付に来庁される方限定ですが、予約不要です。2時間まで無料で利用できます！



予約不要!!
出入り自由です
※一部除く



屋上庭園 (5階)

屋上のデッキから見る眺めとても素敵です。

展望デッキ (9階)

富士山を眺めることができます♪

KIRIN



**東京キリンビバレッジサービス株式会社
藤沢営業所**

〒251-0011
神奈川県藤沢市渡内3-2-13
TEL 0466 (26) 6930

東京キリン 藤沢



東京2020 オリンピック・ パラリンピック競技大会を みんなで盛り上げよう!

特集1

2020オリンピック・パラリンピックが、1964（昭和39）年の開催以来、56年（14大会）ぶりに再び日本にやってきます!

開催まで残り900日を切った世界最大のスポーツイベント。世界中から選手や大会関係者、観客が日本を訪れます。このまたとない機会に開催国の一員として、みんなで盛り上げていきましょう!

オリンピック

開催期間:2020年
7月24日(金)～
8月9日(日)
競技数:33競技

パラリンピック

開催期間:2020年
8月25日(火)～
9月6日(日)
競技数:22競技

オリンピック セーリング競技が江の島にやってくる!

藤沢のシンボルのひとつである『江の島』（湘南港）が、セーリング競技の会場に決まりました!

江の島ヨットハーバーは1964年大会時に使用するため、日本初の競技用ハーバーとして整備されました。その後、ヨットハーバーは1984年に再整備され、ハーバー内のヨットハウスは2014年6月に新ハウスに建て替えられました。

セーリングってどんな競技?

- ▶ 1996年のアトランタ大会までは『ヨット』、2000年のシドニー大会から『セーリング』に競技名が変わりました。
- ▶ セール(帆)を流れる風の揚力を動力として、水上を滑走する速さ・技術を競う競技です。
- ▶ 小型セールボートに乗り、レース海面に設置されたブイ(浮標)を、決められた回数を回り、フィニッシュします。東京2020大会では、1人乗りもしくは2人乗りの全10種目が実施されます。
- ▶ 着順を点数化し、総得点が低いものから順位が決まります。

注目選手は?

藤沢ゆかりの『土居愛実』選手です。

1993年神奈川県生まれ、慶應義塾大学環境情報学部を卒業し、江の島を練習の拠点としています。

リオデジャネイロ2016大会に出場し、2017年の世界選手権ではレーザーラジアル級で銅メダルに輝きました。東京2020大会では、練習拠点である江の島が舞台のため、地の利がより大きく働くことが予想されます。

東京2020大会へ向けて

2017年～2020年のセーリングワールドカップシリーズが初めて日本で開催が決定しました

2017年10月15日～22日 愛知県・蒲郡

2018年9月9日～16日

2019年夏予定

2020年初夏予定

藤沢市・江の島 大会規模:370艇/
約600名(約55ヶ国)



藤沢市「東京オリンピック・パラリンピック開催準備室」を訪問

2018年1月4日に供用が開始された、藤沢市の本庁舎5階「東京オリンピック・パラリンピック開催準備室」を訪問し、谷村主査と若林主任にお話を伺いました。

【みらい職員】 東京2020大会に向けて、藤沢市で中心的に準備を進めているのが、東京オリンピック・パラリンピック開催準備室のみなさんですが、東京オリンピック・パラリンピック開催準備室はいつ設置されたのですか？

【谷村主査】 2015年6月に東京2020オリンピック競技大会のセーリング競技が江の島で開催されることが決定しました。そして7月に企画政策課内にオリンピックの担当が設置され、翌年4月には東京オリンピック・パラリンピック開催準備室が設置されました。

名前が長いので「オリパラ開催準備室」と呼んでいただければと思います。

オリンピックのボランティアについてのご質問などありましたら、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

【みらい職員】 5階には屋上庭園もあるので、気軽に立ち寄ることができますね。オリパラ開催準備室の前にはヨットのイラストがペイントしている木製のベンチ(写真)がありますね。

【若林主任】 そうなんです。このベンチは神奈川県立藤沢工科高等学校の生徒のみなさんが製作されたもので、今年の1月に寄贈していただきました。

ベンチの右横ののぼり旗にある、神奈川県のセーリングのPRマークがペイントされています。きれいにペイントされているので、座るのがもったいない感じがしますが、安定感があって座り心地も良いので、ぜひ座ってみてください。

【みらい職員】 市民のみなさん、それぞれの方法でオリンピックやセーリング競技を盛り上げてくれていますね。

【谷村主査】 はい。市民のみなさんの力がオリンピック・パラリンピック成功の鍵になることは間違いありません。

藤沢市では『市民参加型』のオリンピックを目指し、市民のみなさんが大会に関わっていただける仕組みづくりを進めていきます。そして、この4月には『2020応援団 藤沢ビッグウェーブ』が設立されました(詳しくは下段を参照)。

今後も様々なイベントを実施していく予定ですので、ぜひご参加いただければと思います。

オリパラ開催準備室の谷村主査、若林主任、ありがとうございました。

ボランティアに参加するだけでなく、『2020応援団 藤沢ビッグウェーブ』としてオリンピック・パラリンピックに携わることが出来るなんてステキですね。気軽にみんなで盛り上げていきましょう♪



5階屋上庭園にはベンチも複数設置されているので、市内の景色を眺めながら、のんびり過ごすことができますよ



← 藤沢市東京オリンピック・パラリンピック開催準備室HP

「2020応援団 藤沢ビッグウェーブ」の活動開始!

4月1日にスタートした『2020応援団 藤沢ビッグウェーブ』(ホヤホヤですよ~)の活動内容等をご紹介します。

2020応援団 藤沢ビッグウェーブとは?

2020応援団 藤沢ビッグウェーブは、オリンピック・パラリンピックを盛り上げたい!と思う人たちが集まって、イベントに参加したり、イベントをサポートしたり、自分たちで活動を企画して行動するための仕組みです。一人でも多くの市民に、様々な形でオリンピック・パラリンピックに関わってもらおうことを目指しています。

2020応援団 藤沢ビッグウェーブに参加するには?

メルマガかLINE@に登録すれば、団員へのエントリー完了です。東京2020大会の最新情報や、市のボランティアやイベント情報が届くようになります。まずは届いた情報のなかで、気になったキャンペーンや興味のあるイベントに参加してみて、オリンピックやパラリンピックに触れてみてください!

概念図



活動イメージ



2020年を心待ちにする気持ちを周りと共有する、来訪者を笑顔で出迎える等々、ボランティアや地域活動をしたことがなくても、これが新しいことを始めるきっかけです。

まずは自分なりの楽しみ方を見つけて、東京2020大会を楽しみましょう!

パラリンピックについて もっと知りたい

パラリンピックは、障がいのあるトップアスリートが出場できるスポーツの祭典です。4年に一度、オリンピック競技大会の終了直後に同じ場所で開催されています。

パラリンピックの起源は1948年、医師ルードウィッヒ・グッドマン博士の提唱によって、ロンドン郊外のストーク・マンデビル病院内で開かれたアーチェリーの競技会です。

当初はリハビリテーションのためのスポーツだったパラリンピックですが、現在はアスリートによる競技スポーツへと発展しています。

出場者も「車いす使用者」から対象が広がり、Parallel (沿う、並行) + Olympic (オリンピック) という意味で、「パラリンピック」という公式名称も定められました。

出典：(公財) 東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会HP



競技紹介

東京2020大会では次の22競技が予定されています。

アーチェリー、陸上競技、バドミントン、ボッチャ、カヌー、自転車競技、馬術、5人制サッカー、ゴールボール、柔道、パワーリフティング、ボート、射撃、シットイングバレーボール、水泳、卓球、テコンドー、トライアスロン、車いすバスケットボール、車いすフェンシング、ウィルチェアーラグビー、車いすテニス

みなさんはこの中でいくつ知っていますか？

ルールは違えども、カヌーや柔道、水泳といったオリンピックと同じ競技もあれば、ボッチャやゴールボールといったパラリンピックのみの競技もあります。

主な競技内容

① ボッチャ

- ヨーロッパで生まれた重度脳性麻痺者もしくは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案された競技です。
- 赤チームと青チームがジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに向け、それぞれのカラーボールを6球ずつ、投げたり、転がしたりして、最後にどちらがより、ジャックボールに近づけられるかを競う競技です。



3/10開催 ふじさわボッチャ競技大会

② ゴールボール

- 視覚に障がいのある方を対象に考案された競技です。
- 1チーム3人のプレーヤーがアイシェード(目隠し)を着用し、コート内で鈴入りボール(1.25kg)を転がすように投球しゴールを狙い、得点を競う競技です。

ロンドン2012
パラリンピック
金メダリスト
安達阿記子選手



3/17開催 ふじさわパラスポーツ体験教室

③ 車いすバスケットボール

- 第二次世界大戦後、戦争によって負傷した軍人が中心となり車いすバスケットボールが広まり、リハビリテーションの一つとして、車いすバスケットボールが取り入れられるようになったと言われています
- 一般のバスケットボールのルールとほぼ同じで、選手が競技用の車いすに乗り、1チーム5人の選手がボールを奪い合い、一般の競技と同じ高さ(3.05m)のゴールにボールを投げて、得点を競い合います。



8/11開催 車いすバスケットボールクリニック

自転車競技(パラサイクリング)石井雅史選手 東京2020パラリンピックを目指します!

—— リオデジャネイロ2016パラリンピック終了後、引退表明をしましたが、なぜ復帰を?

前回のリオデジャネイロ大会前、手に怪我を負い、パラサイクリング10年間の疲れも感じたため引退し、後進の発掘と育成に専念しようと思いました。

しかし、周囲からの声援や尊敬する中野浩一氏(元競輪選手・世界選手権プロスプリント10連覇達成)から「東京でパラリンピックが開催されるんだから復帰しろよ」と強く言われ、チャレンジする気持ちがわいてきました。

—— 東京2020パラリンピックに向けての練習は?

練習場所の確保に苦慮することがありますが、2004年のアテネパラリンピック出場の視覚障がい選手と一緒に東京都自転車競技連盟や、競輪選手時代の先輩の協力により平塚競輪場で練習をさせてもらっています。

—— 今後の予定・目標は?

日本選手権に出場し、好成績を収め、世界選手権に出場することです。世界選手権が6月から3月に早まったため、来年の世界選手権出場を目指しています。



プロフィール

1972年神奈川県生まれ。

(公財)藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課 所属。
藤嶺学園藤沢高等学校を経て、日本競輪学校第72期生として日本競輪選手会・神奈川支部に在籍し、A級選手として活躍。2001年ロードワーク中の事故により、高次脳機能障害を負い、競輪選手登録を抹消される。引退後はパラサイクリングに取り組み、北京2008パラリンピックでは『金・銀・銅』すべての種類のメダルを獲得。大会終了後には藤沢市市民栄誉賞を受賞。2009年9月の世界選手権で再び大怪我を負い、リハビリを経て、ロンドン2012パラリンピック(6位入賞)、リオデジャネイロ2016パラリンピック(6位入賞)に出場。

ボランティアをやりたい!

東京2020大会のボランティアには、大きく分けて『大会ボランティア』『都市ボランティア』『藤沢市独自のボランティア』の3つがあります。

①大会ボランティア

募集・運営:東京2020大会組織委員会

役割:大会期間中に各競技会場や選手村等で、様々な役割により大会運営をサポート

例)会場内観客誘導、スタッフ受付業務、言語サービス等

想定人数:8万人(※江の島会場は未定)

募集のスケジュール(予定)

日程	内容
2018年7月下旬	募集要項発表
2018年9月中旬	応募受付開始
2019年2月~7月	面接実施

以降、各種研修や役割通知等があります。

②都市ボランティア

募集・運営:東京都及び競技会場の所在する自治体(神奈川県や藤沢市等)

役割:大会期間中に各競技会場に訪れる観戦客の交通案内や観光客への観光案内等

想定人数:江の島会場は800人をベースに検討

(ロンドン2012大会を想定した藤沢市独自試算)

(東京都は3万人、その他の自治体は未定)

③藤沢市独自のボランティア

大会・都市ボランティア以外に、一人でも多くの方々が気軽に大会に参加できる機会をつくり、訪れる観光客等を「おもてなしの心」で迎える。

2018年9月以降から大会期間中まで、様々な活動を検討中。

例)会場周辺を花で彩るボランティア等



都市ボランティアの募集条件(案)(藤沢市ボランティア等実施計画から)

- ①平成32年(2020年)4月1日時点で満18歳以上の方
- ②ボランティア研修に参加可能な方
- ③オリンピック期間を通じて、5日以上(1日5時間以上)活動できる方
- ④東京2020大会成功に向けて、情熱をもって最後まで役割を全うできる方
- ⑤お互いを思いやる心を持ちチームとして活動したい方

特集2

2018 今年のゴールデンウィークはここに決まり！ みらい子どもフェスタ

**GWに開催
参加無料
申込不要**
プール施設は別途利用
料金がかかります。

「今年のゴールデンウィークはどこに行こう?」と検討中のみなさまへ、今年も4/28(土)から5/5(土・祝)までの期間で藤沢市内の施設においてご家族で楽しめる「2018 みらい子どもフェスタ」を開催します。

だれもが楽しめるイベントが盛りだくさんとなっています。ご家族でゴールデンウィークのすてきな思い出作りをしてみませんか? ご来場をお待ちしております。

5/4(金・祝) ③八部公園

こどもスポーツ祭り

10:00~16:00



こいのぼり手作りコーナー
／キッズ広場(野球場芝生
エリア)／スピードガン
コンテスト／起震車体験／
シンクロナイズドスイミング
公演／ミニ鉄道運転会／
水上アスレチック など

4/28(土)・4/29日(日・祝) ④少年の森

どろんこまつり

10:30~15:00 ※当日受付・雨天実施



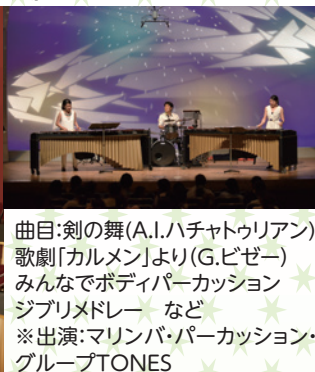
どろんこの田んぼで宝探し(着替えが必要です)／クラフトコーナー(有料)／
模擬店(有料)／園内ウォークラリー など

5/4(金・祝) ①湘南台文化センター 市民シアター

ファミリーコンサート

マリンバ・パーカッション・グループTONESコンサート

15:00開演 14:30開場(先着600人)



曲目:剣の舞(A.I.ハチャウリアン)
歌劇「カルメン」より(G.ビゼー)
みんなでボディパーカッション
ジブリメドレー など
※出演:マリンバ・パーカッション・
グループTONES

5/3(木・祝) ⑦辻堂青少年会館

まんがまつり

9:30~12:30

今年もやります!
福島応援!



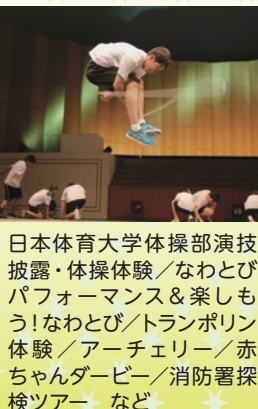
福島の郷土料理
こづゆ汁
1杯 100円

16mmアニメ上映
会(10:00~12:00)
だるまちゃんとてん
ぐちゃん・ドラゴン
クエスト列伝他)／
福島の郷土料理
「こづゆ汁」販売
1杯100円／ポッ
プコーン・綿あめ無
料配布／プラモデ
ル展示／工作(くる
くるまんが・サイコ
ロ)／ゲーム(射的)
／似顔絵コーナー
(先着8人)

5/5(土・祝) ②秩父宮記念体育館

こどもスポーツ祭り

10:00~16:00



日本体育大学体操部演技
披露・体操体験／なわとび
パフォーマンス&楽しも
う!なわとび／トランポリン
体験／アーチェリー／赤
ちゃんダービー／消防署探
検ツアー など

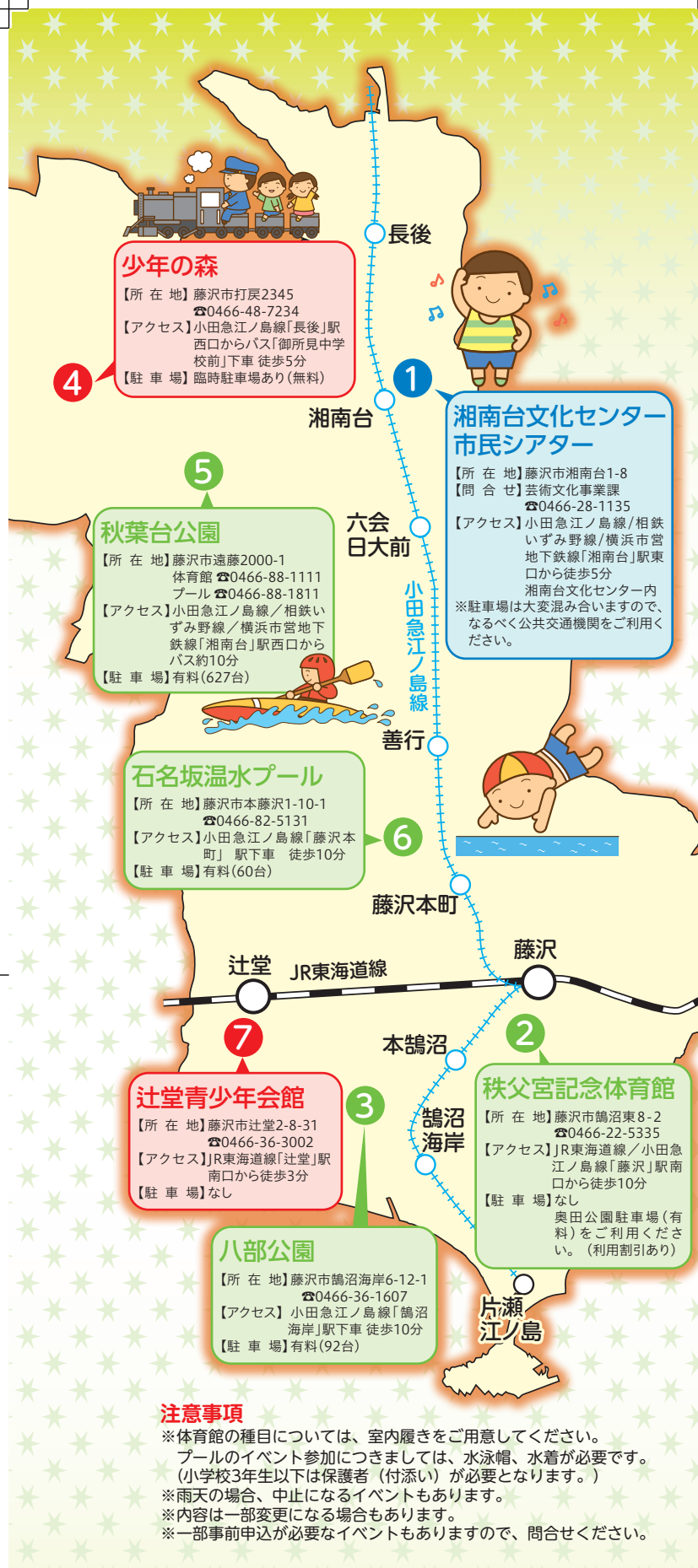
5/3(木・祝) ⑥石名坂温水プール

こどもスポーツ祭り

10:00~16:00



水上アスレチック／和太鼓演奏／シンクロナイズドスイミング／聴導犬実演
など



5/5(土・祝) 予備日:5/6(日) ④ 藤沢市少年の森 第24回 藤沢市子どもフェスティバル ～少年の森へ5・5・GO!～

10:30～15:00 ※当日受付・小雨実施



ミニ鉄道運転会／ヨーヨー釣り／スーパーボールすくい など

5/5(土・祝) ⑤ 秋葉台公園

こどもスポーツ祭り

10:00～16:00



世界年齢別大会優勝 音成眞紀子氏トランポリン演技／トランポリン／スポーツクライミング体験／様々な模擬店／フリーマーケット／水上アスレチック／カヌー体験／スーパーボールすくい など

5/5(土・祝) ① 湘南台文化センター 市民シアター

ファミリーステージ 劇団かかし座 影絵劇『長靴をはいたねこ』

15:00開演 14:30開場 (先着600人)

あらすじ
むかしむかしあるところに、とても貧しい粉挽き職人がいました。
ある日粉挽き職人がなくなり、その三兄弟はそれぞれ遺品をもらいました。
三男は自分だけ価値のない猫をもらいがっかりしていると、猫が「わたしに大きな袋と長靴をください。そうすればとてもいいことが起きます。」と言うのです。言う通りに袋と長靴を用意すると…



注意事項

- ※体育館の種目については、室内履きをご用意してください。
- プールのイベント参加につきましては、水泳帽、水着が必要です。(小学校3年生以下は保護者(付添い)が必要となります。)
- ※雨天の場合、中止になるイベントもあります。
- ※内容は一部変更になる場合もあります。
- ※一部事前申込が必要なイベントもありますので、問合せください。

賛助会員募集

本財団では、設立目的や実施事業に賛同いただける方を対象に賛助会員を募集しています。ご支援いただいた賛助金は、青少年健全育成、スポーツ・芸術文化の普及振興という設立目的に沿って、市民の皆様を対象とした事業に活用させていただきます。

この賛助金については、税制上の寄付金控除が受けられますので、詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

賛助会員の案内パンフレットは、本財団ホームページからダウンロードしていただくか、市内管理施設窓口にございますので、ぜひ、ご協力をお願いいたします。

会員特典

- 団体会員様は、本財団が管理運営をしている「藤沢市少年の森宿泊研修施設」の利用料が割引となり、優先予約が可能
- 個人会員様にはサービスチケット(スポーツ施設無料利用券、芸術文化主催事業割引券)の提供

種別	年会費
個人会員	1口1,000円2口以上
団体会員	1口5,000円以上
法人会員	1口50,000円以上

種別と年会費

施設へGO!

ビーチレクリエーションゾーン ～県立湘南海岸公園サーフビレッジ前～

県立湘南海岸公園サーフビレッジ

湘南ランを楽しむランナーへの「なぎさランニングステーション」など、スポーツや海とのふれあいと理解を深める場として市民から愛されています。また、フリーマーケットや湘南海岸公園まつり、毎月のビーチヨガ教室など嬉しい楽しいイベントも多数開催されています。

水の広場では多くの親子連れで賑わいます。子どもたちは大興奮! 高さ約3mまであがる中央噴水は圧巻です。(7～9月中旬)

お友達と一緒にちびっ子広場・芝生広場で体を思いっきり動かして遊んじやおう! また、ウォーキングコースが完備されているため、天気の良い日は海を眺めながらのお散歩もおすすめです。

おなががすいたらカップ麺や軽食の自動販売機やカフェテリアもあるので、手ぶらで気軽に出かけよう!!

〒251-0037 藤沢市鵠沼海岸1-17-3

TEL 0466-34-9912

HP http://www.s-n-p.jp/shonankaigan_park/surfvillage/

営業時間 7・8月 8:30～18:30

その他 8:30～17:30

休館日 第1・第3月曜日、年末年始
(12/29～1/3) ※7・8月は無休
シャワー、ロッカーあり(有料)
駐車場あり(緑陰広場駐車場58台)

注意

上空には美味しいお弁当やおやつを狙ったハンター(とび)が飛んでいます。頭上を常に注意してください。



健康習慣 始めませんか?

有限会社 志村牛乳店

月極めでご自宅までお届けいたします。

藤沢市善行5丁目1番12号 TEL/FAX 0466-81-7487

コート周辺の
石や貝などは
支柱の下へ



Let's ビーレク!!

ビーチレクリエーションゾーンとは…?

サーフビレッジ前の浜辺では1年を通じてビーチバレーコートを常設しています。コートとボールは無料で貸し出しています。日本のビーチバレー発祥の地で知られている鵠沼海岸でビギナーの方から参加できる大会をはじめ、トップアスリートが集結するビーチバレージャパンも開催されます。

・ビーチクリーン活動

ビーチバレーやビーチテニスをする前には、プレー中の怪我防止のためにもコート内や周辺を清掃することが基本です。綺麗な湘南海岸を維持するためにみんなで気持ちよく行いましょう。石や貝などはコート支柱の下に集めてください。

・ボール無料貸し出し

サーフビレッジ2F事務所にてボールを無料で貸し出しています。身分証明書を提示するだけでOK! 2人制・4人制・6人制など、家族や仲間と浜辺で思いっきり汗をかこう!! ビーチバレーの虜になること間違いなしです!!

・ビギナービーチバレー3大会

ビーチレクリエーションゾーンで行われる「常設コートオープン記念大会(5/3)」 「海の日記念大会(7/21・22)」 「ビーチバレー湘南(8/4・5)」は、毎年多くの参加者で賑わいます。気持ちのいい気候の中で最高の一日を過ごしましょう。

申込受付: 「常設コートオープン記念大会」 3/29～4/19

「海の日記念大会」 6/8～7/6

「ビーチバレー湘南」 6/22～7/20

※申込方法については下記までお問い合わせください。

公益財団法人藤沢市みらい創造財団スポーツ事業課
0466-22-5633

※季節や気象状況によりコートレイアウトが変更になる場合がございます。ビーチコート設営状況はこちらからご確認ください。

ツイッター: @kgm_beach QRコード→



話題沸騰! ビーチテニス



皆さん、ビーチテニスというスポーツをご存知ですか?
今、湘南海岸で大人気のニュースポーツです!

ビーチテニスとは?

2人1組のダブルスで行い、コート上4人でゲームをします。パドルとよばれるラケットと少し柔らかいテニスボールを使用しノーバウンド空中でラリーします。得点のカウントは、0-15-30-40などテニスと同様です。6ゲーム先取3セットマッチで勝敗が決まります。



どうでしょう? イメージできましたか?? ビーチテニスに興味のある方は、こちらまでご連絡ください。ほぼ毎週末に初心者向けの体験会を行っています。お気軽にご参加ください。

日本ビーチテニス連盟神奈川県支部HP

www.beachtennisjapan.com

問い合わせ 090-3241-3579 高橋

または メールにて info@beachtennisjapan.com

大会日程

3月31日～4月1日	JTA 鵠沼オープン大会 第1戦
5月26日～27日	全国都市対抗 神奈川県予選
6月30日～7月1日	ITF鵠沼オープン大会 第2戦
9月8日～9月9日	ITF鵠沼オープン大会 第3戦
10月12日～14日	JTA 全日本ビーチテニス選手権



Coca-Cola

コカ・コーラ株式会社 COCA-COLA EAST JAPAN Co., Ltd. (コカ・コーラ指定会社) <http://www.ccej.co.jp> Coca-Colaは The Coca-Cola Company の登録商標です。

{ Doctor's Voice! ⑬ }

ドクターズボイス

藤沢市医師会のご協力により、体や健康についてスポーツ医学を中心に、医学の面からの見解や助言を掲載していきます。スポーツをされている方、これからされる方、是非参考してみてください。



藤沢市医師会
健康スポーツ医部会 会長
仲野整形外科 院長
仲野 靖司 先生

2018年平昌オリンピックで、日本は金4、銀5、銅4と素晴らしい成績を収めました。次の2020年東京オリンピックでの日本のメダル獲得数がたいへん楽しみです。

今回は東京オリンピックの競技種目にもなっている野球の障害、特に成長期の内側部の野球肘についてお話ししたいと思います。

野球選手の障害はウデに多く、小学生では肘29・2%、肩15・9%と肘の痛みが多く見られます。野球肘の障害はおおよそ10歳頃から多くなります。内側の障害(内側上顆)が最も多く、次に外側の障害(上腕骨小頭)が多く見られます。

内側の障害で痛みがでる状況は、球数とともに痛みが増す、投げ始めは痛みが球数が増えると軽くなる、全力投球や遠投でだけ痛みがでるなどがあります。この一球で痛みがでたというエピソードを持つ選手もいますが、明らかなエピソードがない事の方が多いです。治療は肘への負担の制限を基本とした保

成長期の野球肘（内側部障害）について

治療法が優先されます。自覚的な痛みや内側部を押した時の痛み、外側にストレスをかけた時の痛みや動きの制限が改善するまで投球を中止します。練習ではバッティング、捕球のみの守備練習、走塁はかまいません。ギブスや装具は骨折でない限り必要ありません。また投球を中止している間にボールの握り方やコンディショニングのチェックを行うと再発予防につながります。

たいてい2〜3週間投球を中止すれば自覚的にはほとんど痛みはなくなります。外側にストレスをかけた時の痛みがなくなれば投球を開始しますが、まずは星間の半分の距離で20球程度のキャッチボールから始め、徐々に距離、球数、強度を高めていき約2〜3週間で完全復帰するよう目指します。

完全復帰は症状の再発を予防する事が重要で、小学生では練習を週3日以上、1日2時間を超えないこと、全力投球は1日50球以内、試合を含め週200球を超えないようにするべきです。

	練習		全力投球数	
	日数	時間	1日	1週間
小学生	週3回	2時間以内	50球	200球以内
中学生	週1日以上	の休養	70球	350球以内
高校生	週1日以上	の休養	100球	500球

青少年の野球障害に対する提言より

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険®

対象となる事故

団体活動中の事故 / 往復中の事故

保険期間

平成30年4月1日午前0時から
平成31年3月31日午後12時まで

補償内容

補償内容は、加入区分によって異なります。
詳しくは、ホームページなどをご覧ください。

4名以上の団体・グループで
ご加入ください。

例	傷害保険
A1、C、A2区分の場合	死亡保険金：2,000万円 後遺障害保険金：3,000万円(最高額) 入院保険金：4,000円/1日 通院保険金：1,500円/1日(30日限度)
※事故の日からその日を含めて180日以内の死亡、後遺障害、入院、手術、通院が対象となります。 ※上記に加え、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険も付帯されています。	

加入区分・掛金

加入対象者	補償対象となる団体活動	加入区分	年間掛金(1人当たり)
子ども (中学生以下) ※特別支援学校高等部の生徒を含む	スポーツ活動 文化活動 ボランティア活動 地域活動	A1	800円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
大人 (高校生以上)	スポーツ活動 スポーツ活動の指導・審判 ※右記年齢の判断は、「平成30年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか遅い日の年齢を基準とします。	C 64歳以下	1,850円
		B 65歳以上	1,200円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体員の送迎 ※スポーツ活動を行う場合は対象となりません。	A2	800円
全年齢	危険度の高いスポーツ	D	11,000円

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。

スポーツ安全協会 神奈川県支部
(公財) 神奈川県体育協会内

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
県立スポーツ会館

TEL 045-311-0653 (代表) 電話受付時間 午前9時〜12時 午後1時〜5時(休業日:日曜日、月曜日、祝日、年末年始、その他県立スポーツ会館の臨時休館日)



保険の詳しい内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。
※インターネットからも加入受付をおこなっております。

スポーツ安全保険

検索

この広告はスポーツ安全保険の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)までお問い合わせください。

〈引受幹事保険会社〉

東京海上日動火災保険株式会社
担当課 公務第2部 文教公務室
TEL 03-3515-4346(平日9:00〜17:00)

〈共同引受保険会社(平成30年4月予定)〉

あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン日本興亜
大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

平成29年12月作成 17-T08554

トレーニングルーム
活用術

楽しくウォーキング

正しい姿勢で歩行してみませんか？

誰でも手軽に取り入れられるウォーキング。普段の歩行スピードやフォームを変化させるだけで、効率的な全身運動となります。

姿勢

歩幅を広げて腕を大きく振って歩いてみましょう。自分に合ったフォームを身に付けます。

目標歩数(1日)

合計8000歩～10000歩を目指しましょう！
※水分補給は適時おこないましょう。

目線は10～15m
先を見る

呼吸は自分のリズムで行う

膝を伸ばしかかと
から着地する

肩は力を抜いて
リラックス

ひじは軽く
曲げて腕を
大きく振る

つま先で蹴る

シューズ

自分の足に合ったものを選ぶことが大切です。購入される時は、ぜひ試し履きを行っててください。合う靴を履くことで、足のトラブルを防ぎます。

踵部分に足を
合わせてから
紐を結ぶ

つま先は、少しゆ
とりのあるもの

靴底が滑りにくいもの、踵
部分にクッション性のある
ものがオススメ

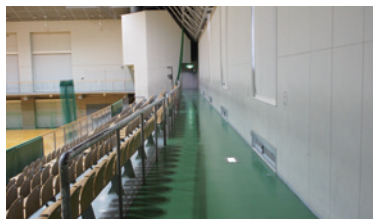
秩父宮記念体育館で行えるウォーキングエリア

- トレーニング室
(ウォーキング・ランニングマシン)



※トレーニング室の利用には事前に登録講座
をご受講ください。(予約制)

- 4階ジョギングコース
(1周180m)



※大会、イベント時は利用できません。



秩父宮記念体育館
トレーニングルーム
QRコード

【問合せ】

秩父宮記念体育館
〒251-0026 藤沢市鵠沼東8-2
TEL:0466-22-5335
FAX:0466-28-5749

こころとからだに、
おいしいものを。

うまみ
Blend
NEW
コク豊か、
ほのかにフルーティー

うまみ
Blend
NEW
コク豊か、
ほのかにフルーティー

おいしい! は、ブレンドで進化する。

ダイドードリンコ株式会社

児童クラブのあそび

フットベース

集団で楽しむ



小学生と一緒に遊ぶとき、学年が異なること、年齢が異なることに差がついてしまうこともあります。ですがフットベースは異年齢同士が協力して互いに励まし合うことができ、クラブの結束力がとても高まる遊びの一つです。フットベースは、仲間どうしで感情を共有し合える場面が沢山あります。勝ったときは「よしよし」「やったー」とみんな嬉しさを分かち合い、負けた時は涙を流す姿も見られます。チームの仲間がバスターに立てば「がんばれー」「落ち着いてー」と自然に声が出て、失敗をしても「ドンマイ、大丈夫!」とお互いを思いやる気持ちを養える遊びです。「外遊びが年々少なくなっている」とも言われていますが、集団生活の遊びの一つとして子どもたちに続けてほしい遊びだと思っています。



菜の花児童クラブ
岸 美紀クラブ長

児童クラブの外遊びといえば「フットベース」。ホームランを打ち（蹴る）ベースをかつこよく走る上級生にあげられ、必死についていく下級生の姿が見られます。
フットベースは一人ひとりに打順がまわってくるため、みんなが主役になれる遊びです。一人でバッターボックスに立つことは、子どもによっては緊張することもあります。ボールを追う眼はみんな真剣で、打った時の笑顔はとても素敵です。
一人上手な子がいても勝つことはできません。上級生がルールや、走塁の方法を教え、時には塁の横に立ち一緒に走ります。こうしてみんながフットベースを覚え、みんなのできる遊びになっていきます。フットベースには、時に厳しく、時に優しく、時に一緒に喜びあうという児童クラブの生活の縮図がそこにあります。

みんなが主役



キラリン児童クラブ
浪川 征子クラブ長



答えはどこのページにあるから探してみよう

みらぞうクイズ①

藤沢市内にある児童クラブの数はいくつぐらいあるでしょうか？

- 1. 20クラブ
- 2. 60クラブ
- 3. 100クラブ

みらぞうクイズ②

藤沢市の児童クラブで、みんなで遊べる「人気の遊び」を1番から順番にならべてみてね♪

- 1. ドッジボール
- 2. Sけん
- 3. フットベース



すべては、
ゲストの方々の満ち足りた
移動時間のために。

HINO
LIÉSSE II



NO4C-VJ5MT車

横浜日野自動車株式会社



〒251-0001 藤沢市西富730-1
TEL: 0466-81-0135 FAX: 0466-83-0979

児童クラブのおすすめおやつ

ジャーマンポテトピザ

児童クラブで人気のおすすめおやつを紹介します。
今回は滝の沢小学区にある、てんとう虫児童クラブのおやつです。

材料(4人前)

じゃがいも 中サイズ2個
たまねぎ …… 1/4個
スライスベーコン 2枚
にんじん …… 10グラム
コーン …… 大さじ2
パセリ …… 少々
塩 …… 少々
ピザソース …… 大さじ2
とろけるチーズお好みの量

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、くし型に切り柔らかくなるまで蒸かし、塩を振っておく。
- ②玉ねぎ、ベーコンは炒める。
- ③にんじんはせん切りにする。
- ④ホットプレートに蒸かしたじゃがいも、ピザソース、炒めたベーコンと玉ねぎ、にんじん、コーン、とろけるチーズの順に重ねる。
- ⑤ホットプレートの蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。
- ⑥パセリをちらして完成。



おすすめ理由

野菜がたっぷり食べられます。
ピザ味は子どもたちに人気です。

みらせうたい①の答え 2 みらせうたい②の答え 3 → 1 → 2

うるおいと喜びを。
<http://www.jbinc.co.jp>

Japan Beverage

ジャパンビバレッジ

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。

きらきら

スイミングライフ応援しています。

ドゥドゥ

水の中!!

Swimming Life

水着・スイムキャップ・ゴーグル・耳栓・ビート板ほか

(有)ルートワン

お問い合わせ先

〒165-0023 東京都中野区江原町1-22-4
tel 03-3951-9224

八部公園プール、秋葉台公園プール、石名坂温水プールで販売しております。