

体幹トレーニング

ヒップリフト

Hip Lift

階段の上り下りや椅子からの立ち上がりなどに大きく力を発揮する筋肉を鍛えましょう。

目標回数×セット

20回×3セットを
中2〜3日空けて週に2回くらい

ターゲットの筋肉

大臀筋(だいでんきん)
ハムストリングス

1 仰向けに寝て、膝を立てる

2 お尻を持ち上げる



仰向けに寝て、膝を立てます。
膝の内側を30センチくらい広げます。

お尻を持ち上げます。膝から肩にかけて
真っ直ぐのラインを保ちながら静止します。
(15秒〜30秒停止)

ロコモ予防に!
健康寿命UP!



平成29年度第4期
(平成30年3月開催分)

鎌倉市スポーツ教室のご案内

おやこ体操教室 親子クラス

子どもの心身発達を養い親子のスキンシップを図りながら、集団生活やしつけ、保護者の運動不足解消が図れるクラスです。

持ち物:
タオル・シューズ・
飲み物



対象年齢 3歳以上〜未就学児と
その保護者
開催場所 大船体育館(競技場)
曜日 金曜
時間 13:15〜14:15 60分
開催日 3月2・9・16・23日
回数 全4回
定員 20組



スポーツ教室 お申し込み方法

- ・対象 鎌倉市内に在住・在勤・在学の方
(初めてお申込みの方を優先します)
- ・費用 無料
- ・申込方法 往復はがきに ①教室名 ②お子様の氏名(フリガナ)
③お子様の年齢 ④性別 ⑤住所(郵便番号も記入) ⑥電話番号
⑦過去に開催されたスポーツ教室参加経験(あり・なし)
を記入し、大船体育館まで郵送してください。

(注意事項) 今回の応募が初回の方は、その旨明記ください。

- ・締切日 平成30年2月21日(水) 必着
- ・郵送先 〒247-0061 神奈川県鎌倉市台3-2-5
- ・お問合せ先 TEL: 0467-47-1862

- ・公開抽選会 平成30年2月23日(金) 10時開始
- ・申込結果はがき送付予定日 平成30年2月23日(金) 抽選後、順次投函

※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。

往復側 書き方

62円 切手	247-0061 鎌倉市台3-2-5 鎌倉KKスポーツ ユナイテッド スポーツ教室 担当宛	①教室名: (フリガナ) ②お子様の氏名: ③年齢: ④性別: ⑤住所: 〒 ⑥電話番号/携帯番号: ⑦過去に開催された スポーツ教室参加経験 (あり・なし)
-----------	--	---

返信側 書き方

62円 切手	申込者住所 申込者氏名 ※申込者本人の住所・ 氏名をご記入ください。	裏面は 空白のまま お願いします。
-----------	---	-------------------------



鎌倉市

エンジョイかまくら

enjoy 鎌倉

SPORTS NEWS

スポーツで「温活」 はじめませんか?

身体を温めることで、冷えや生理痛などをやわらげる
「温活」をご存知ですか?
実は、身体の冷えをガマンしていると
病気や老化を引き起こすといわれているのです。

白湯や温かい飲み物を飲んだり
足元や首元を温めたりという方法もありますが
運動で身体を温めることも
手軽にできる温活の一つです。

まずは身体を動かして
身体の中からあたたまりませんか?
スポーツを始めるなら、
まずは、お近くの体育館まで。

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
鎌倉市台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



市の催し物一覧

鎌倉ゆかりのトップアスリートとの交流会

徳洲会体操クラブの選手による
公開練習と市民との交流会

開催日 平成30年2月24日(土)
時間 15:00～16:30(入場は14:40)
対象 市内在住・在勤・在学の人
小学3年生(8歳)以下は要保護者同伴
定員 抽選 350名
参加費 無料
主催者名 鎌倉市市民活動部スポーツ課
開催場所 徳洲会スポーツセンター
申込方法 催し名・郵便番号・住所・参加者全員の氏名
(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。
申込締切 平成30年2月9日(金) 必着
連絡先 鎌倉市市民活動部スポーツ課
〒247-0066 鎌倉市山崎616-6
鎌倉武道館内
TEL 0467-43-3419
FAX 0467-46-8067

鎌倉市民春季軟式野球大会

一般社会人・学生における
春季軟式野球大会

開催日 日曜 全18回
平成30年3月25日より開催
4月 1日・8日・15日・22日
5月 6日・13日・20日・27日
6月 3日・10日・17日・24日
7月 1日・8日・15日・22日・29日
時間 8:30～17:00
対象 市内在住・在勤・在学の人
定員 抽選
参加費 通し26,000円
主催者名 鎌倉野球協会
開催場所 笛田公園野球場 他
申込方法 直接持参
申込締切 平成30年2月24日(土)
連絡先 鎌倉野球協会 石田
〒247-0056 鎌倉市大船3-4-1-301
TEL・FAX 0467-45-4109

第29回健康ウォーク「歩け鎌倉2018」

鎌倉武道館スタート・ゴールで
葛原ヶ岡神社方面13kmコースを歩く
ウォーキング

開催日 平成30年2月25日(日)
時間 8:30～15:00(最終ゴール)
9:00開会式終了後スタート
対象 市内在住・在勤・在学の人
小学生以下の子は要保護者同伴
定員 なし
参加費 無料
主催者名 鎌倉市スポーツ推進委員連絡協議会
開催場所 鎌倉武道館から笛田方面
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉市スポーツ推進委員連絡協議会
スポーツ課
TEL 0467-43-3419
FAX 0467-46-8067

第37回ジュニアスキー教室&第1回ファミリースキー

子どもとその保護者のスキー講習会

開催日 平成30年3月10日(土)
時間 6:30大船集合 出発6:50、解散20:00頃
対象 市内在住・在勤・在学の人
ジュニアスキー教室:初心者～上級者までの
小学3年生～中学3年生
ファミリースキー教室:ジュニアスキー参加者
の保護者※基本大人だけの参加はできません
定員 60名(最少催行人数15名)
参加費 15,000円(バス代・リフト券・レンタルスキー
・レンタルウェア代)※レンタル無で割引有
主催者名 鎌倉スキー協会
開催場所 山梨県かみいみさかスキー場
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、Eメールで
下記へお申込ください。
申込期間 平成30年2月1日(木)より先着順
連絡先 鎌倉スキー協会 赤羽根 TEL 090-2435-3135
akiko.akabane.kama@gmail.com

市の催し物一覧

鎌倉リーグソフトボール大会

3/3(土) 18:00～
深沢学習センターで行う代表者会議に
登録名簿持参で出席を

開催日 平成30年3月18日(日)～11月25日(日)
時間 9:00～17:00
対象 市内のチーム
定員 抽選 570名
参加費 1チーム1万円 協会登録料1人3,000円
主催者名 鎌倉市ソフトボール協会
開催場所 笛田公園野球場 他
申込方法 催し名・代表者の住所・郵便番号・氏名
(ふりがな)・電話番号・チーム名を記入の上、
Eメールで下記へお申込ください。
申込締切 平成30年2月10日(土) 必着
連絡先 鎌倉市ソフトボール協会 総務 石井
kamakurasoft141@gmail.com
TEL 090-1703-3441

鎌倉市演武会

鎌倉市体育協会に加盟する
武道団体による演武
市民の皆様へ、各団体の日頃の活動状況や
錬成の成果をご覧ください

開催日 平成30年3月11日(日)
時間 13:00～16:30
対象 限定しない
定員 なし
参加費 無料
主催者名 鎌倉市体育協会
開催場所 鎌倉武道館(弓道場・柔道場)
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉市体育協会
〒247-0066 鎌倉市山崎616-6
鎌倉武道館内
TEL・FAX 0467-84-8178

鎌倉こもれびオープン水泳大会2018兼 泳力検定会

市民水泳大会兼泳力検定会

開催日 平成30年3月18日(日)
時間 8:30開場 9:30競技開始
15:00終了予定
対象 限定しない
定員 250名
参加費 個人種目 1種500円
リレー種目 1種目800円(1チーム)
泳力検定受講者は別途1,200円
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
申込方法 来館もしくは現金書留にて
申込締切 平成30年2月28日(水) 必着
連絡先 こもれび山崎温水プール
鎌倉こもれびオープン水泳大会
〒247-0066 鎌倉市山崎1330-39
TEL 0467-46-0505

ふれあいウォーク・はつらつウォーク

鎌倉市内や近隣の市をウォーキングします

開催日/開催時間/実施場所 下表をご参照ください
対象 限定しない
定員 なし
参加費 1回200円
主催者名 鎌倉歩け歩け協会
申込方法 不要(当日直接会場へ)
連絡先 鎌倉歩け歩け協会
TEL 090-2633-3716

ふれあいウォーク

ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・時間
大船発・二つの 跨線橋を渡る	H30.2.20(火) 10～14時	(鎌倉市内) 光照寺→鎌倉中央公園→神明神社 他 約10km(ゴール 大船駅)	湘南モノレール大船駅 ベデストリアンデッキ 9:30～9:50
常盤亭跡から登る 常盤山	H30.2.27(火) 10～14時	(鎌倉市内) 常盤亭跡→野村総研跡→源氏山公園 他 約10km(ゴール 鎌倉駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50
古東海道の跡を 辿り逗子へ	H30.3.20(火) 10～14時	(鎌倉・逗子市内) 光明寺→披瀝山公園→稲荷神社 他 約10km(ゴール 逗子駅)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50
大船発・俣野別邸 から藤沢へ	H30.3.27(火) 10～14時	(鎌倉・藤沢市内) 俣野中央公園→俣野別邸→遊行寺 他 約10km(ゴール 藤沢駅)	湘南モノレール大船駅 ベデストリアンデッキ 9:30～9:50

はつらつウォーク

ウォーキングの名称	実施日時	実施場所	集合場所・時間
永福寺公園散策	H30.2.13(火) 10～12時	(鎌倉市内) 鎌倉宮→永福寺公園高徳院前 他 約5km(ゴール 鶴岡八幡宮)	鎌倉駅西口 時計台広場 9:30～9:50
大船発・寺社巡り	H30.3.6(火) 10～12時	(鎌倉市内) 常楽寺→大長寺 他 約5km(ゴール 大船駅)	湘南モノレール大船駅 ベデストリアンデッキ 9:30～9:50