

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

Oct. 2015
Vol.12

日進市スポーツセンター定期発行誌

スピリッツ

press

Autumn 秋



幼稚園で運動教室開催!

日進市スポーツセンターは、地域貢献活動の一環として市内各所へ運動教室を行っております。今回の出張先は香久山幼稚園。腕の振り方、スタートダッシュの指導など、かけっこの指導を行いました。子ども達は真剣な表情で取り組んでいました。

1P スポセン試合レポート

2P スポセン施設紹介

3P スポーツ情報コーナー

4P スポセン自慢のマシン&スポーツ医学・栄養学

5P 教室紹介

6P イベント案内&レポート



第32回 日進市空手道選手権大会

7月26日(日)日進市スポーツセンターの第1競技場にて、第32回日進市空手道選手権大会が開催されました。

大会は子どもから大人まで多くの参加者がおり、午前中に「型の部」、午後は「組手の部」が行われました。

参加選手は、日頃の成果を発揮し、白熱した試合を繰り広げていました。

空手は2020年東京オリンピックの参加が濃厚となっている競技です。この日進市からオリンピック選手がでることを期待しています!!



第2回 スポーツ吹矢日進大会

昨年に引き続き、今年もスポーツ吹矢大会が7月19日(日)に開催されました。大会は愛知県内から約300名集まり、盛況でした。

大会は午前中に個人戦、午後に団体戦と行われ、選手の皆さんは日頃の成果を競っていました。参加者にインタビューしたところ、「普段の練習通りにはいかんわー!やっぱり試合は緊張してしまう!」と声をいただきました!次の大会では、ぜひ満足のいく結果を出していただきたいです!

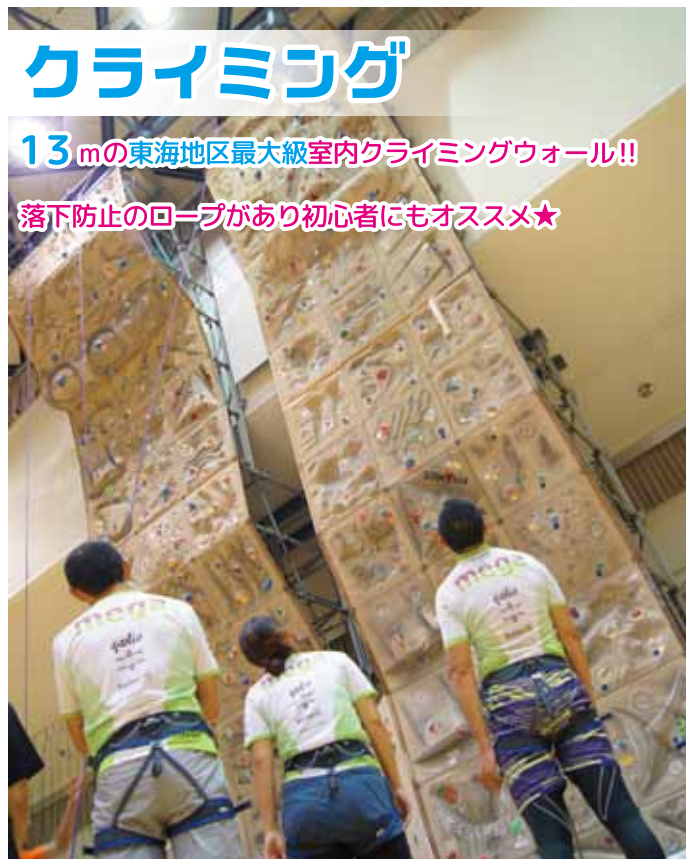
別会場では体験会が行われており、「矢が的に当たるのが気持ちいい!楽しい!」と賑わっていました。

施設紹介

クライミング

13mの東海地区最大級室内クライミングウォール!!

落下防止のロープがあり初心者にもオススメ★



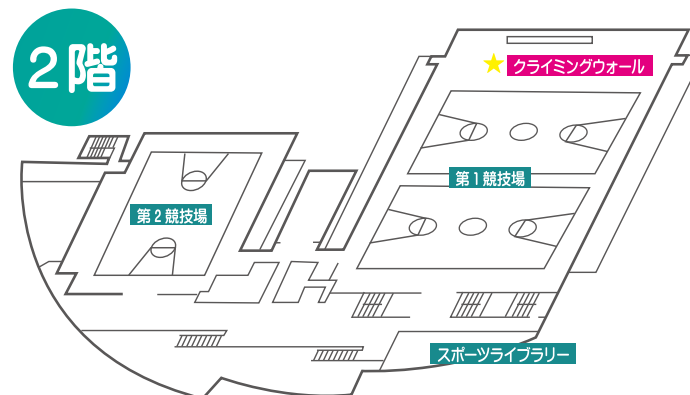
クライミングウォールの案内

初心者の方

- ・体験会に参加する(持ち物不要)

もっと登りたい方

- ・基礎講座、認定試験を受けクライミング認定証取得後
クライミングデー、個人での利用が可能となる
- ※詳細はHP、または日進市SCまでご連絡下さい



サービス紹介

パートナーストレッチ

パートナーストレッチ4つのポイント

- ①心身ともにリラックス
- ②血行促進、疲労回復、コリ改善
- ③ケガをしないしなやかなカラダに
- ④柔軟性アップでよりアクティブに

こんな方におすすめ

- ・疲れがたまっている方
- ・運動不足の方
- ・ストレッチのやり方がわからない方
- ・便秘を改善したい方

身体に良い効果がたくさん!!



1回(30分)
3,000円

※予約制ですので日進市SCまでお問合せ下さい。

スタッフ紹介

広報事業企画担当



川口 幸男
Kawaguchi Yukio

出身地: 宮崎県
出身大学: 中京大学
運動歴: 陸上競技
(十種競技)
好きな事: 川を眺めること

施設広報とイベント企画を担当しています。皆さんの前に普段出る機会が少ないですが、気持ちよく来館して頂けるよう、施設運営を行っています。皆さん、スポーツセンターまでぜひお越し下さい。

日進市 スポーツ情報コーナー

日進市体育協会 日進市バドミントン連盟



日進市バドミントン連盟は、「日進 BC」「レディース」「ジュニア」の3つの団体から構成されています。どの団体の練習も、部活のような厳しさもあれば、優しさもあり、楽しみながら練習をしています。「試合に向けて日々練習している人、健康維持のために練習をしている人」、それぞれ目的は違っても皆バドミントンが大好きで～す!!

- 日進 BC 【問合せ先】 0561-73-4000 (竹内)
【活動場所】 市内中学校 (毎週土 19～21時)
 - レディース 【問合せ先】 0561-72-6867 (杉本)
【活動場所】 日進市スポーツセンター (毎週火 11～15時、毎週木 9～11時、毎週金 9～11時)
 - ジュニア 【問合せ先】 090-5617-5967 (濱嶋)
【活動場所】 市内小中学校 (毎週水 19～21時、毎週土 13～17時、19～21時)
- HP <http://page.freett.com/nissinbadminton/index.htm>

日進市レクリエーション協会 日進市スポーツ吹矢協会



一度体験してみたい、ぜひやってみたい方、公認指導員が安全に丁寧にご指導いたします。【スポーツ吹矢】は健康のため、生きがいつくり、仲間づくり、どこでも、誰でも、いつでも手軽に練習ができます。上級者の競技も目の当たりにでき、気軽に体験できますので、ぜひ覗いてみてください。見学だけでも大歓迎です!

- 活動場所・日程
- 昼の部 13:00～17:00 第2・第4木曜 日進市スポーツセンター
- 夜の部 17:00～21:00 第1・第3木曜 市内小学校
- ※時間・場所の変更があるため、参加ご希望の方は下記連絡先までお問合せください
- 【問合せ先】
愛知県スポーツ吹矢協会 公認指導員 日進翼支部長 古村純一
電話番号 090-2777-0049
HP <http://www13.plala.or.jp/nissinrekuyou/nissinsportsFukiya.html>

日進市スポーツセンター自慢のマシン

ラットプルダウン

効果：背中（広背筋）



効果

広背筋を鍛えることにより、姿勢が良くなる効果があります。また、男性には逞しい逆三角形になり、女性には脇の下をすっきりさせる効果もあります。



①太ももにパッドがしっかりあたるよう調整し、バーをつかみできるだけ前に座る



②背中を寄せるようにバーをアゴの位置まで下ろす(肘を真下に動かす)
③バーを戻すときは、ゆっくり肘が伸び切る所まで戻す

にしんスポーツクラブ ソフトボールアカデミー



目標は中学大会の全国制覇!
全国レベルの高校に行っても十分にEnjoyできる術が身に付きます!
ソフトボール大好き!上手になりたい!そんな女子集まれ!
日進市で初めての中学女子ソフトボールチームです。

- 活動場所 日進市内および近郊グラウンド
- 練習日 毎週土・日※時間はグラウンド利用時間による
- 年会費 1,500円 月会費 6,000円
- 対象 中学生でソフトボール好きの女子
- ※通学する中学校にソフトボール部がないこと
- 【問合せ先】にしんスポーツクラブ
TEL 0561-57-7710 080-9480-7710
mail nissin-sc@mb.ccnw.ne.jp

日進市 ヘルピーウォーキングマップ紹介 梨の木学区コース



梨の木学区コースを歩いてきました!!

このコースでは、スタート・ゴールを日進駅として米野木駅の方面に歩きます。今回の長距離コースでは米野木駅を越え、愛知池の歩道を歩きました!! 愛知池ではウォーキングの他にランニングされる方も多いです。みなさんぜひ歩いてみませんか?



愛知池 ウォーキングコース

スポーツ医学コーナー

球技などでよく発生する、突き指の処置について紹介します。

<ケガの原因>

指先にボールが当たったり、何かをついたりして、指の関節が腫れること。

<突き指の種類> 出典：健康スポーツネットワーク



応急処置

- ① 氷のうで冷やす
 - ② 安静にする
- ※突き指した箇所を引っ張ってはいけない!
(靭帯断裂が悪化)

スポーツ栄養学コーナー

今の食生活に偏りは無いでしょうか?
疲労回復に食事はとても重要となります!

疲労回復のためには、**5大栄養素**が整った**バランスの良い食事**が大切



睡眠を多くとっていてもなかなか疲労が取れない人は、食生活を見直してみてもいいかもしれません。

健康教室開催中!!

曜日	時間	教室名	講師	実施日	参加費
火	15:10-16:00	アスレティクスアカデミー① ～体の発達に応じた段階別プログラム～	アスレティクスアカデミー 認定講師	10月6・20・27 11月10・17 12月18・15	5,600円(全8回) ※初回事務手数料参加時のみ 事務手数料2,000円 (特典:会員証、カバン等)
	16:05-16:55	アスレティクスアカデミー② ～体の発達に応じた段階別プログラム～		園児クラス (年中・年長) 小学生クラス (1～3年生)	
水	10:00-10:50	楽しいリトミック①	藤本明日香	10月7・14・21・28 11月4・18・25 12月2・9・16	7,200円(全10回)
	11:00-11:50	楽しいリトミック②		保護者とお子様 (1.5才～2.5才)	
	15:45-16:45	はじめてのジュニアダンス ～ダンスレベルピギナー～		4才～ 小学校低学年程度	
木	10:00-10:50	ベビーキッズケア教室 ～ベビークラス～	北川順子	10月29 11月5・12・19・26 12月3・10・17	8,000円(全8回) ※その他材料費1,000円
	11:10-12:00	ベビーキッズケア教室 ～キッズクラス～		2ヶ月～歩き始めの お子様&ママ 1才頃～2才頃の お子様&ママ	
金	16:40-17:40	ジュニアダンスクラス① ～ダンスレベルI～	TOSHIKO	10月2・9・16・23 11月6・13・20・27 12月4・11	7,700円(全10回)
	17:50-18:50	ジュニアダンスクラス② ～ダンスレベルII～		幼児～ 小学校中学年程度 小学校中～ 高学年程度	
火	9:45-10:45	ボディバランス①	太田千絵	10月6・20・27 11月3・10・17 12月1・8・22	6,930円(全9回)
	11:15-12:15	心と身体をほぐすフラダンス -ハワイのエッセンス-	邦子・ヒレイイリ マオカラニ・藤竹	10月6・20・27 11月3・10・17 12月1・8・15・22	8,200円(全10回)
	11:15-12:30	ダイエット骨盤メソッド	MAKI	10月6・20・27 11月3・10・17 12月1・8・15・22	7,700円(全10回)
	15:15-16:15	ハタヨガ ～骨盤・歪み矯正ヨガ～	太田千絵	10月6・20・27 11月3・10・17 12月1・8・22	5,940円(全9回)
	19:45-20:45	ボディコンバット①	石川貴幸	10月6・20・27 11月3・10・17 12月1・8・15・22	7,700円(全10回)
水	9:30-10:45	いす&ボールでのびのびピラティス	白木和恵	10月7・21・28 11月4・11・18・25 12月2・16・23	7,700円(全10回)
	11:15-12:30	NEW 気功・健康太極拳教室	山田桂子	10月14・21・28 11月4・11・18・25 12月2・9・16	7,700円(全10回)
	11:30-12:30	Oyzスクール【脳活性化コース】 おおもね 60歳以上	関コナミススポーツ&ライフ Oyz運動スクール認定講師	10月分:7・14・21・28 11月分:4・18・25 12月分:2・9・16・23	5,616円週1回(月4回) 7,992円週2回(月8回)
	19:30-20:30	ビューティヨガ ～健康と美容と骨盤美～	Miho	10月7・21・28 11月4・11・18・25 12月2・9・16	7,700円(全10回)
木	13:30-14:30	アロマリラックスYoga	Satomi	10月8・15・22・29 11月5・12・19・26 12月3・10	6,600円(全10回)
	19:45-20:45	美しさをつくるベリーダンス	EMI	10月1・8・15・22・29 11月5・12・19 12月3・17	7,700円(全10回)
金	9:45-10:45	ボディコンバット②	石川貴幸	10月2・9・16・23・30 11月6・13・20 12月4・11	7,700円(全10回)
	13:30-14:30	Oyzスクール【足腰強化コース】 おおもね 60歳以上	関コナミススポーツ&ライフ Oyz運動スクール認定講師	10月分:2・9・16・23 11月分:10/30・11/6・13・20 12月分:11/27・12/4・11・25	5,616円週1回(月4回) 7,992円週2回(月8回)
土	10:00-11:00	ボディバンプ3.1	松本圭司	10月3・10・17・24・31 11月21・28 12月5・12・26	7,700円(全10回)
	11:10-12:10	コア(体幹)&フィジカルトレーニング ～効果的な運動不足解消プログラム～	杉浦克巳	10月3・10・17・24・31 11月14・21・28 12月5・12	7,200円(全10回)
	11:15-12:15	ボディコンバット③	神原未玖	10月3・10・17・24 11月14・21・28 12月5・12・26	7,700円(全10回)
日	9:45-10:45	NEW ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～	太田千絵	10月11・18・25 11月15・22・29 12月13・27	5,280円(全8回)
	11:15-12:15	ボディバランス②	太田千絵	10月11・18・25 11月15・22・29 12月13・27	6,160円(全8回)

こども向け教室

一般向け教室

見学者・体験者募集!!

※教室の定員に空きがある場合は、随時体験参加可能です。
(期間内お1人様1回限り:1,000円)

教室申込方法

- 各教室の受付日時をご確認の上、受付に参加費を添えてお申し込み下さい。(電話受付不可)
- 各教室の申込みはお1人様1名分のみとさせていただきます。
- 各教室、定員になり次第、募集締切とさせていただきます。

現在の教室を見学できます。実施中のクラスの様子を見に来ませんか?スケジュールはお問い合わせください。

今後のイベント情報

開催日 **10/10(土)**
10:00～15:00

体育の日イベント

スラックライン 体験会

日進市スポーツセンターロビーにて、スラックライン体験会、身体の各部位の筋肉量、脂肪量の測定ができる**体組成測定会**を実施!

参加費 **無料**
場所 **ロビー**

※申込不要 直接ロビーまでお越しください
体組成測定は16歳以上対象



スラックライン体験は動ける服装でお越しください。

開催日 **11/21(土)**
9:00～15:00

第2回

スポセンフットサル大会

第2回スポーツセンターフットサル大会開催!!
優勝チームにはトロフィー授与、景品あり!
ぜひご参加ください。

受付開始日時 9月15日(火)～
受付方法 直接受付までお申し込みください

クラス	定員	参加対象	参加費	場所
エンジョイクラス	8チーム (5名以上/チーム)	16歳以上	7,000円/チーム	第一競技場
ミックスクラス(男女混合)	5チーム (5名以上/チーム)			

※ミックスクラスは試合中、女性が常時1名以上コートにいること




イベントレポート


7月～8月
夏休みキッズスポーツ

夏休みに園児・小学生を対象とした2日間の運動教室を開催しました。「正しい走り方・跳び方・投げ方」をテーマに開催しました。こども達はみんな、楽しく運動に取り組んでいました。



9/20(日)
にっしん夢まつり

日進の夏のイベント、「にっしん夢まつり」に日進市スポーツセンターのPRブースを今年も出店してきました。こども向けのボールゲームと、体力測定のコーナーを設置し、多くの方に楽しんで頂きました。



9/25(金)
敬老の日イベント
ファミリーテニス体験会

敬老の日イベントで室内テニス体験会を開催しました。プロテニスコーチの指導もあり、初めてテニスを体験することも楽しくテニスが体験できました!



教室開講前

テニス体験会

12月から開講予定の、ジュニア向けテニス教室の体験会を開催！
プロテニスコーチの指導の基、楽しみながらテニスを上手になりませんか？



日程 10月▶20・28日 11月▶10・11・25日

時間	園児 15:10～ 小学生 16:05～ (各50分間)
参加費	500円/回
参加対象	年中～小学3年生
準備物	動ける服装、室内シューズ、ラケット(貸出無料)

申込方法 スポーツセンターへ電話予約可能です。(募集中)
※予約後、1週間以内に入金をお願いします。

NBDL開催!!

豊田通商ファイティングイーグルスホーム戦



トップ選手の華麗なるプレイをご覧下さい!!

12月19・20日開催!!

詳しい情報はウェブへ「NBDL」

トレーニング室 利用者募集



<トレーニング室利用料金>

回数券(5回) 2,050円
定期券(1ヶ月使い放題) 4,110円

見学OK! お気軽にお越し下さい。

新サービス!

パートナーストレッチ

疲労回復には
ストレッチがオススメ!



<料金>

1回(30分)
3,000円

※予約制ですので日進市SCまでお問合せ下さい。



サウナルーム



バスルーム

トレーニングマシン充実!!
さらにお風呂やサウナでリフレッシュ!!

日進市スポーツセンター営業日カレンダー

10 Oct							11 Nov							12 Dec						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4						1		1	2	3	4	5	6	
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
							30													

アスレティクスアカデミー 1回体験チケット

子供向け運動教室が1回無料となります。
詳しくは施設までお問合せ下さい

使用期限 平成27年12月15日まで
※お一人様一回限り

● 休館日

開館時間 /8:30～21:30 利用時間 /9:00～21:00 休館日 /月曜・年末年始
※月曜休館日は施設利用申込み可能。月曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館。



日進市スポーツセンター

住所 ▶〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町家部58番地
電話番号 ▶(0561)75-1888 営業時間 ▶8:30～21:30
休館日 ▶月曜日・年末年始 ※月曜日が祝日の場合は開館。翌平日が休館
※月曜休館日は利用申込みのみ可能(8:30～16:45)
アクセス ▶「くるりんばす」全コース 「市役所」より徒歩8分