

トレーニングルーム紹介

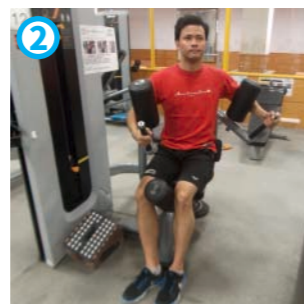


今号はロータリートルソアの使い方をご紹介します。



① マシンの回転軸の上に体が垂直になるように座り、椅子の前方にあるパッドを脚で挟みます。

肩の力を抜き、両腕でそれぞれのパッドを抱えます。



② わき腹の筋肉を意識しながらゆっくりと体をねじります。

呼吸は、ねじる時に吐いて戻すときに吸いましょう。

ロータリートルソー

●効果 お腹（腹斜筋）をすっきりさせる

- ・お腹周りをひきしめる
- ・ウエストのくびれをつくる

日進市スポーツセンター営業日カレンダー

■ 休館日

1月

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

2月

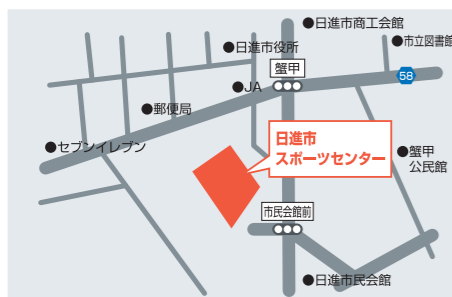
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

3月

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

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し込み可能 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布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

特集

園児・小学生のための テニスアカデミー



健康コラム

冬太り解消ウォーキング!!

スポーツイベントレポート

第二回スポセンカップ

健康教室情報

2015年度第4期教室情報

ピックアップ健康教室

気功・健康太極拳教室

トレーニングマシン紹介

ロータリートルソー

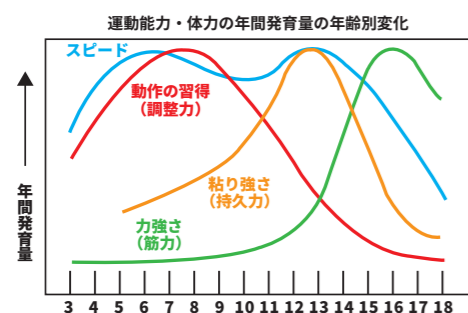
園児・小学生のための テニスアカデミー

テニスってどんなスポーツ？

テニスは対戦型のスポーツです。
相手の技術や体力などを考慮して、戦略を自ら考えます。
色々な戦い方があるのであきらめない気持ちも育ちます。

下記の表の通り、**運動神経が急激に発育する時期は5歳～12歳まで**であり、“**ゴールデンエイジ**”と呼ばれています。

この時期を逃さず運動を始めることで、子供の成長を促すことができます。テニスは**リズム感、反射神経、予測能力、距離間隔**など**総合的に運動能力を高めることのできるスポーツ**です。



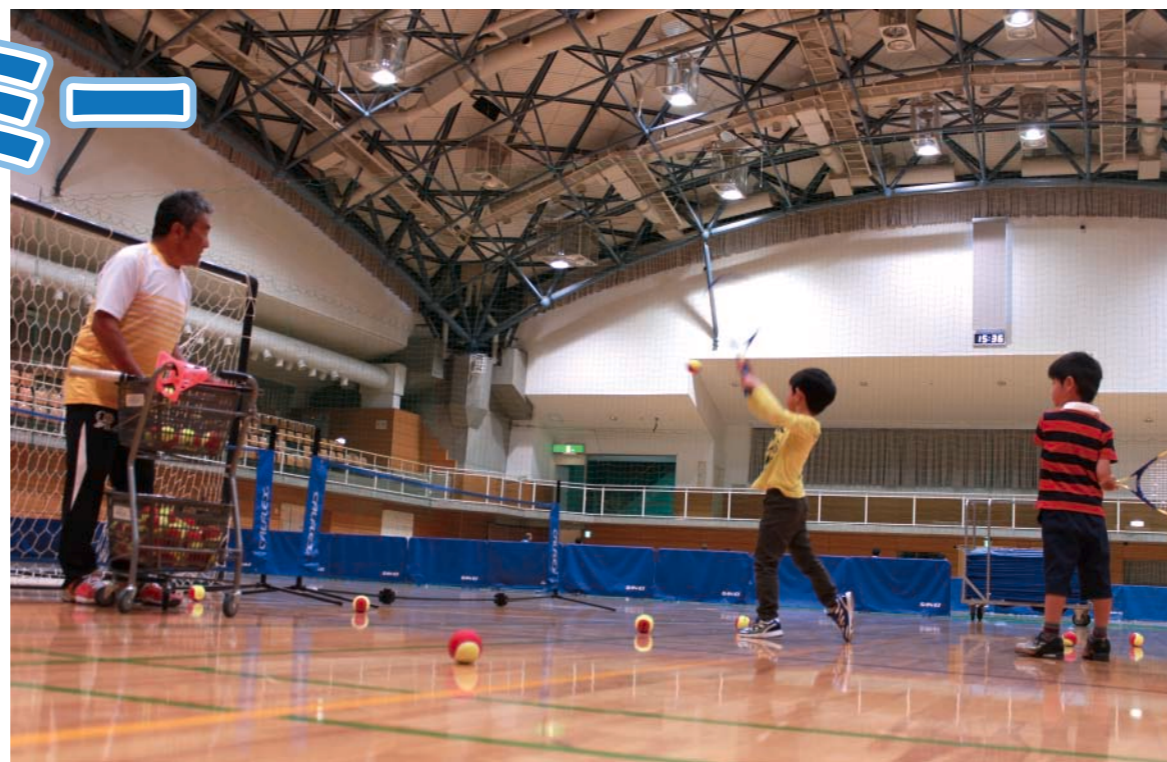
ゴールデンエイジの今だからこそ身につく 運動神経を大いに伸ばすチャンスです!!

●PLAY+STAY プログラム

国際テニス連盟が開発したキッズ向けの指導法です。
キッズの年齢に合わせた適正なラケットと適正なボール、コートサイズを世界基準で定めることで、よりスムーズにレベルアップすることができます。

	STAGE 3 RED	STAGE 2 ORANGE	STAGE 1 GREEN	TENNIS
年齢	5～8歳	8～10歳	9～10歳	11歳以上
コート	4分の1コート	ハーフコート	フルコート	フルコート
ボール	レッドボール スポンジ、フェルトボール イエローボールよりも 75%遅め	オレンジボール イエローボールよりも 50%遅め	グリーンボール イエローボールよりも 25%遅め	イエローボール
ラケットサイズの目安 ネット高100cm	17～23inch	23～25inch	25、26inch	26～29inch

(引用：こどもスポーツシリーズ「やろうよテニス」竹内映二著 / ベースボール・マガジン社)



1月から

現在、第一期生募集中!

インドアテニススクールが開講!

第一期生入会特典

事務手数料 0円 + リストバンドプレゼント!!

園児クラス

時間 15:10～16:00
対象 年中・年長
定員 16名
持ち物 室内シューズ
道具 全て貸出
服装 動きやすい服装

小学生クラス

時間 16:05～16:55
対象 小学校1年生～3年生
定員 16名
持ち物 室内シューズ
道具 全て貸出
服装 動きやすい服装

日程

火曜コース (全8回)

1月19日、1月26日、2月2日、2月9日、2月16日、
2月23日、3月1日、3月8日

水曜コース (全8回)

1月20日、1月27日、2月3日、2月10日、2月17日、
2月24日、3月2日、3月9日

参加費

参加費 8,000円 / 期
事務手数料 2,000円 (初回のみ)
※事務手数料にはノート、リストバンド代が含まれます。

●テニスアカデミーコーチ紹介

中野 文高 プロコーチ

資格 日本プロテニス協会認定
プロフェッショナル2

競技歴 オーストラリアン・テニスサーキット等

留学 アメリカ・オーストラリアへテニス留学

指導歴 至学館高校・瑞浪高校外部講師
公共施設テニス教室、民間テニススクール等



テニスは身近にあり、手軽にできる生涯スポーツの一つです。
コートに立ってラケットでボールを打ってみましょう。
きっと爽快感を体感して頂けると思います。
ぜひ、みなさんのライフスタイルに取り入れてみませんか?

冬太り解消 ウォーキング!!

買い物や通勤などの生活の中で意識的に体を動かし、冬太りを解消しましょう。
男性は1日9,000歩、女性は1日8,500歩が目安です。(65歳以上は男性は7,000歩、女性は6,000歩)

体を正常に保ち、生活体力を維持し、生活習慣病を防ぐ!



ウォーキングの効果

①心肺・血管強化効果

酸素摂取量が増え、心肺機能が向上し、血管が強化され、心臓血管病などを防ぐ。また、持久力が向上

⑤脳活性化効果

脳の働きを活発にし、五感を鍛え、自己制御機能を発達させる。

②メタボ予防改善効果

体脂肪を減らし、代謝を活性化し、インスリンの働きを良くして内臓肥満、高血圧、糖尿病などのメタボリックシンドロームを防ぐ。

⑥免疫力増強効果

NK細胞を強化し、がん細胞を抑制する。

③悪玉追放効果

悪玉の酸化LDLコレステロールを減らし、善玉のHDLコレステロールを増やし、高脂血症、動脈硬化などを防ぐ。

⑦リラックス効果

ストレス、不安感を取り、肩こり、腰痛などを和らげる。

④貯筋・正姿効果

階段や坂道を歩くなどして、足腰を鍛えれば、赤筋が増えて基礎代謝が高まり、体脂肪が貯まりにくくなる。体幹筋力を鍛え、正しい姿勢が保たれる。

⑧快調快眠快通効果

生体リズム、自律神経のバランス、体温調整機能を整え、眠りの質を改善する。また、大腸を活性化し、通じを良くする。

⑨骨太効果

骨芽細胞を活性化させて骨密度を高め、骨を丈夫にして、骨粗鬆症、転倒による寝たきりを防ぐ。

(出典：(株)日本ウォーキング協会「人も社会も元気になるウォーキングの効用と魅力」)

正しいウォーキングフォーム

ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりで構いませんので正しい姿勢を保つことを重点に置いて歩きましょう。

肘を90度に曲げ、腕は前後に大きく振る

視線は遠くあごは引く

肩の力を抜く

胸をはる

背筋を伸ばす

かかとから着地する

膝を伸ばす

歩幅をできるだけ広くとる



第2回スポセンカップ

スポーツイベントレポート 第1回

Date 2015・11・21

スポセンカップフットサル大会のレポートをお届けします! 第2回も多くのチームが参加してくれました!



11月21日、日進市スポーツセンター第1競技場にて『第2回スポセンカップフットサル大会』を開催しました。

大会は男女関係なく試合をできる「エンジョイクラス」と、女性が最低でも1人はコート内で試合をする「ミックス(男女混合)クラス」に分かれ、日進市や近隣市町村から昨年を上回る13チーム(定員)117名の参加がありました。

昨年に引き続き参加したチームが半数以上もあり、スポセンカップの普及を実感する事が出来ました。

どの対戦も白熱した試合を繰り広げ、華麗なボールさばき、パス、シュートの攻防で、息をのむ試合展開が多くありました。

お昼にはシュートスピードの測定のNO.1を決める『スピード王決定戦』を開催し、大いに盛り上がりました。

今さら聞けない! フットサルとサッカーの違い

	フットサル	サッカー
人数	5名	11名
ボール	4号球	5号球(U-13以上) 4号球(U-12以下)
時間	20分ハーフ	45分ハーフ
オフサイド	無し	有り

エンジョイクラス優勝



「チーム山田II」

昨年に引き続き、優勝できて嬉しく思います。私たちは高校からの幼馴染で年に数回集まる程度ですが、連携は他のチームには負けないのでそれが優勝できた要因だと思います。来年は三連覇を目指して頑張ります。

ミックスクラス優勝



「FCヤマ」

日進市スポーツセンターに初めて来て大会に参加しました。FCヤマは月に1回各地で試合を行っています。今回の試合ではいい所で点を決められず悔しい思いをしましたが、チームの皆に助けられて優勝することができました!!

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00		ボディバランス 9:45 (60分)	楽しいリトミック ①10:00 ②11:00 (各50分)	ベビー・キッズ ケア教室 ①10:00 ②11:00 (各50分)	ボディコンバット 9:45 (60分)	ボディパイプ3.1 10:00 (60分)	ハタヨガ 9:45 (60分)
11:00		心と身体を ほぐすフラダンス 11:15 (60分)	ダイエット 骨盤メソッド 11:15 (75分)	気功・健康 太極拳 11:15 (75分)	OyZ運動 スクール 11:30 (60分)	コア & フィジカル 11:10 (60分)	ボディ コンバット 11:15 (60分)
12:00							
13:00							
14:00	ハタヨガ 13:30 (60分)						
15:00		アスレ ティクス アカデミー ①15:10 ②16:05 (各50分)	キッズ テニス アカデミー ①15:10 ②16:05 (各50分)	キッズ テニス アカデミー ①15:10 ②16:05 (各50分)	親子アスレティクス アカデミー ①15:10 ②16:05 (各50分)		
16:00		ハタヨガ 15:15 (60分)	はじめての ジュニア ダンス 15:45 (60分)				
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

一般向け教室(中学卒業以上)

【目的別エクササイズ】
 ・ボディコンバット
 ・ダイエット骨盤メソッド
 ・ボディパイプ3.1
 ・コア(体幹)フィジカルトレーニング

【趣味と健康】
 ・気功・健康太極拳教室
 ・心と身体をほぐすフラダンス
 ・美しさをつくるベリーダンス

【ゆったりとした動きで】
 ・ビューティヨガ～健康と美容と骨盤美～
 ・アロマリラックスYOGA
 ・ボディバランス
 ・ハタヨガ

【運動不足解消!!】
 ・OyZ運動スクール
 (脳活性化・足腰強化)

子ども向け教室

【子育て支援教室】
 ・ベビー・キッズケア教室
 ・楽しいリトミック

【こどもの興味に合わせて】
 ・はじめてのジュニアダンス
 ・ジュニアダンスクラス
 ・アスレティクスアカデミー
 ～走・跳・投を鍛える!～
 ・親子アスレティクスアカデミー
 ・キッズテニスアカデミー

見学者・体験者募集中!! ※教室の定員に空きがある場合は随時体験参加可能です。

教室申込方法 ・受付に参加費を添えてお申し込み下さい。(電話受付不可)
 ・各教室定員になり次第募集締め切りとさせていただきます。

現在の教室を見学できます。実施中のクラスを見に来ませんか? スケジュールはお問合せ下さい。

ピックアップ健康教室

2015年第3期から新たに開講した気功・太極拳教室をご紹介します!!

気功・健康太極拳教室



太極拳は年齢を問わずにどなたでも楽しめる運動です。ゆっくりとした太極拳の動きにより、自律神経を整え、ストレスを緩和していきます。

また足腰を強くし、はつらつとした生活が送れるようになります。さらに、自然治癒力を高め、病気になりにくい身体を作る効果も併せ持つ教室です。

教室情報

講師 山田 桂子 先生
開催時間 水曜日 11:15~12:30
参加費 7,700円 (全10回)
開催日 1月20・27日
 2月10・17・24日
 3月2・9・16・23日
持ち物 動きやすい服装、飲料(水分補給)



●山田桂子先生のコメント

気功・太極拳は筋力を激しく使う運動が苦手な方にオススメです。健康とは心と身体のバランスが大切です。この教室では継続は力なりをモットーに、皆仲良く、教室に来る時より帰る時の方が幸せであって欲しいという思いで行っています。

／ やってみよう ／

**太極拳
4つの型!**



ツウオシア シドウ ソ
左下勢独立



スワンフォンゴンアル
双峰貫耳



ヨウ ドン ツォ
右蹬脚



シヤン トン ベイ
閃通臂

体験者の声 教室の受講者に始めたきっかけや教室の様子を教えてくださいました!

呼吸法がゆっくりで、マスターすれば心の安定につながると思った。

2年かけて覚えればいいという言葉でやりやすくなった。

テレビで中国の公園で行っている様子を見て興味を持った。

奥さんの薦めで始めた。

体の故障が多く、体や心の安定ができればよかったと思って始めた。

前から気功に興味があった。

少人数体制のためやりやすい。

マスターできるまで頑張る!

以前は運動をしていたが、しばらくできない時期が続き筋力が衰えた為、太極拳を始めた。

病気があり、娘が気功は体に良いと教えてくれた。