

トレーニングルーム紹介



今号はシーテッドロウの使い方をご紹介します。



① バー(縦の部分)がへその前になるようイスの高さを調整します。
背筋を伸ばしてイスに座りお腹をパッドにつけ、バーを持ちます。



② 脇を締めたまま引けるところまで引き、少し止めるようにしましょう。
戻すときはゆっくり肘が伸びきるところまで戻します。
呼吸は、引き時に吸って戻

シーテッドロウ

●効果 広背筋(背中)を鍛える

- ・姿勢の改善
- ・たくましい逆三角形、引き締まった背中をつくる

日進市スポーツセンター営業日カレンダー

■ 休館日

4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 | |

5月

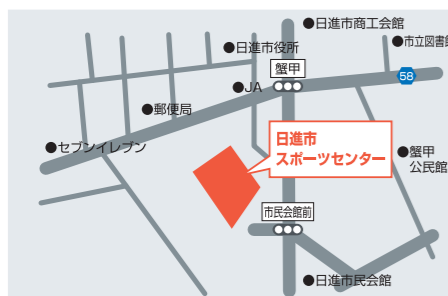
| MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

6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 | | | |

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

※休館日(月曜)は受付窓口のみ営業(8:30~17:00) 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

※休館日(月曜)は受付窓口のみ営業(8:30~17:00)

アクセス ▶ 「くるりんばす」全コース「市役所」より徒歩8分

指定管理者 コナミスポーツ・エアワン共同事業体

クライミングウォール

5月に親子イベント開催!

特集

健康コラム
腸内環境改善月間

スポーツイベントレポート
にっしんスポーツフェスタ

健康教室情報
2016年度第1期教室情報

ピックアップ健康教室
心と身体をほぐす フラダンス教室

トレーニングマシン紹介
シーテッドロウ

東京五輪の追加種目候補にもなった急成長のスポーツ

クライミング

日進SCクライミング情報

- 登り方...ルートクライミング(トップロープクライミング)
- 対象...中学生以上
20歳未満の利用者は保護者の同意が必要です

利用方法

当施設のクライミング利用は体験会と、認定証が必要なクライミングデー、専用利用の3種類です。
※認定証は3ヶ月毎に開講している命綱の操作に関する基礎講座・認定試験を受講し取得できます。

| 利用種類 | 認定証 | 料金 |
|----------|-----|---------------|
| 体験会 | 不必要 | 510円(中学生250円) |
| クライミングデー | 必要 | 510円 |
| 専用利用 | 必要 | 競技場利用料金 |

室内クライミング設備
東海最大級 13m!!

? クライミングってどんなスポーツ?

クライミングは、自分の力で壁や岩を登っていくスポーツです。

全身を上手に使って登るため、特別な筋力や握力が無くても楽しむことができます。

筋力・柔軟性・バランス感覚を鍛えることができる全身運動なので、子どもの運動能力の向上や女性のフィットネスとしても効果的です。

クライミングには様々な種類があります。代表的なものでは「ボルダリング」と「ルートクライミング」があり、どちらも気軽に楽しむことができます。

ボルダリング

ロープをつけずに登るクライミングで、壁の高さは3~4m程度のもので、高さも低いことから気軽に登れ、誰でも楽しむことができます。クライミングから安全確保という要素が取り除かれ、より純粋に登る事に集中できます。

ルートクライミング

ボルダリングよりも高い壁をロープ(命綱)を使って登ります。あらかじめ壁の最上部からロープを垂らし登る方法を「トップロープクライミング」と呼び、自らロープを引っ掛けながら登る方法を「リードクライミング」と呼びます。



? クライミングに必要な物って何?

- ① ハーネス**
ズボンを履くように装着します。クライマーもピレイヤーも装着。
- ② 安全確保器**
ロープの長さを調整、落下防止等クライマーの安全確保の装置。
- ③ クライミング用ロープ**
エイトノットと呼ばれる8の字結びでハーネスと連結します。
- ④ クライミング用シューズ**
裸足で装着します。登りやすいようつま先が尖っています。

5/14(土) 親子クライミングチャレンジ

クライミングの技術を親子で学びます。クライミング専門スタッフが指導しますので安心して行えます。また、親子ペアでタイム測定を行い、表彰も行います。

クライミングはオリンピック追加種目候補として注目されています。ぜひ一度体験しに来てください。

参加費 1,000円/回

場所 第1競技場

申込方法 受付開始3月7日(月)~ ※直接受付までお越しください。

小学生も参加できるクライミングイベント開催! 親子で楽しもう!



| 対象 | 日程 | 時間 | 定員 |
|-----------|----------|------------------|------|
| 小学生とその保護者 | 5月14日(土) | A 9:00~(110分程度) | ※16組 |
| | | B 11:00~(110分程度) | |

※子ども1人につき大人1人

腸内環境改善月間

文章：健康運動指導士 藤城豊

●腸の働きとは？

脳にも匹敵する機能が備わっているとされる“腸”、まずは腸の働きについてお伝えします。

意外かもしれませんが、腸は単なる消化器官ではなく“**第二の脳**”とも言われるほど重要な臓器です。

様々な情報を受け取る神経細胞が張り巡らされ、脳から独立して働くことができる唯一の臓器であり、人が誕生する時最初に作られるのが腸なのです。腸が“**第二の脳**”と言われる大きな理由はここにあります。

腸は、消化・吸収を担う小腸と、便を作る大腸から成っています。小腸には細菌やウイルスから身体を守る免疫機能が備わっています。

●美と健康に大きく関わる”腸内細菌”

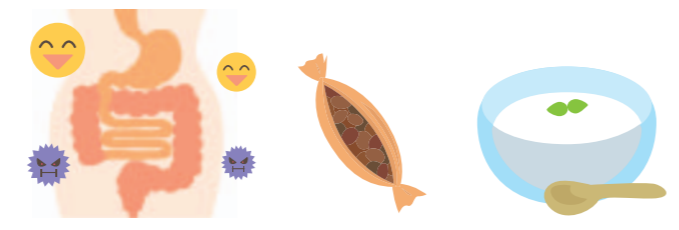
女性のガン死因の1位が大腸ガンであることも無視できない事実です。大腸は、人間の身体の中でとりわけ病気が多い臓器、それは“**腸内細菌**”が大腸に影響を与えるか

らです。

健康のカギを握っているのは、**600～1000兆個**あるとも言われる腸内細菌です。便秘で肌荒れになるのは、腸内細菌の“**悪玉菌**”が増えるからです。それによって発生した有害物質が肌に影響を与えています。

しかし、腸内細菌には、**ビフィズス菌**に代表される“**善玉菌**”も存在します。美肌作りに欠かせない栄養素も作り出しています。つまり、健康で若々しく輝けるかどうかは、腸内細菌のバランス次第。上手くコントロールすることが真の**アンチエイジング**に繋がるのです。

今日から運動・食事で改善を図りましょう！



腸内環境をチェックしてみよう！

☑個数 アドバイス

0~1 健康な腸です。健康な腸は免疫力を高め、代謝を上げて脂肪が燃えやすい体を作ります。この生活を維持しましょう。

2~4 腸の働きが悪くなっています。便秘がちになると折角食べた物も吸収が悪くなり、免疫力低下や肌荒れに繋がります。食物繊維の多い食材を摂取しましょう。

5個以上 腸がかなり疲れています。便秘は太りやすい体になりやすく、老化の促進も早まります。毎日3食の食事や野菜の摂取を心掛け、腸内環境を改善していきましょう。

歩く速さは少し息が上がるけれど笑顔を保っていられるくらいがベストです。速歩や歩幅を大きくしたり、また疲れたら少しゆっくり歩いたり、無理のない運動が効果的です。



| 腸内診断 | ☑ |
|----------------------------|--------------------------|
| 1, お通じは毎日出ない | <input type="checkbox"/> |
| 2, 便は黒っぽくてトイレに沈む | <input type="checkbox"/> |
| 3, 牛乳、ヨーグルト、キムチ、納豆をあまり食べない | <input type="checkbox"/> |
| 4, 朝食を抜くことがある | <input type="checkbox"/> |
| 5, おならが臭い | <input type="checkbox"/> |
| 6, 野菜はあまり食べない・野菜は生食が多い | <input type="checkbox"/> |
| 7, 運動習慣が無い | <input type="checkbox"/> |
| 8, 魚より肉料理が好きで週4日以上食べる | <input type="checkbox"/> |
| 9, 海藻類、豆腐等をあまり食べない | <input type="checkbox"/> |
| 10, 生活時間が不規則、ストレス、睡眠不足である | <input type="checkbox"/> |

引用：日本セラピーウォーキング協会 www.jmpw.net

●腸内環境改善にはウォーキング！

運動をすると血の巡りが良くなり、全身に酸素が回り細胞が活性化されます。腸の細胞にも刺激が伝わり、腸も元気になります。

ウォーキングやジョギングを20分くらい続けていくと、背中が熱くなるような感じがします。これは血管が拡張し、血流が良くなってきた証拠です。

にっしんスポーツフェスタ

Date 2016・3・13

ウォーキングイベントやトークショー、市民ステージの発表会・体力測定等盛りだくさんのイベントです！



3月13日、にっしんスポーツフェスタが開催され、日進市役所ではウォーキングイベント「にっこウォーク」、スポーツセンターでは市民感謝祭「スポーツ祭」が行われました。

スポーツ祭メイン会場(第1競技場)ではダンスや太鼓、ダブルダッチ(2本のロープを使って跳ぶなわとび)のパフォーマンスショーの開催、第2競技場では卓球や輪投げ等が体験できました。更にメインイベント、野村忠宏氏のトークショーと豪華景品の当たる大抽選会の開催もあり、会場は多くの来館者で賑わいました。

また、同会場内では愛知学院大学と協力し、体力測定を実施しました。多くの方が体力を見直し、運動を始めるきっかけ作りの場となりました。

他にも日進市レクリエーション協会のブースで吹矢体験やミニゲームなど、大人から子供まで楽しめる内容で、終日大盛況でした。

協賛企業紹介 ※順不同

(株)コナミススポーツクラブ / (株)西三河エリアワン / (株)アシタ / (株)イエローパンプキン / (株)フォーユー(おにぎりカフェ・マザーズ日進店) / (株)名古屋グランパスエイト / (株)ヤクルト東海 / (株)サンポー / Café & Dining ラ・フィーユ / サンエイ(株) / ファイテン(株) / (株)ニッケインドアテニス(ニッケテニスドーム日進) / (株)マウンテンコミュニティー / 中部ケーブルネットワーク(株) / (株)マキタ / あいち尾東農業協同組合 / ツカサベンディング

オリンピック 柔道3連覇! のむら ただひろ 野村 忠宏さん トークショー

今年のトークショーのゲストは、柔道史上初のオリンピック三連覇を成し遂げた柔道家の野村忠宏さん。

自身の今までの経験から日進の子ども達へ、夢を持つことの大切さを語って頂きました。



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------------|------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|---|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | ボディバランス 9:45 (60分) | いきいき健康教室 9:45 (75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&フィジカルトレーニング 11:10 (60分) | ボディコンバット 11:15 (60分) |
| 12:00 | | | | | | | ボディバランス 11:15 (60分) |
| 13:00 | ハタヨガ 13:30 (60分) | | | | | | |
| 14:00 | | | | リフレッシュヨガ 13:30 (60分) | OyZ運動スクール【足腰強化】 13:30 (60分) | | |
| 15:00 | | ハタヨガ 15:15 (60分) | 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) | はじめてのジュニアダンス 15:45 (60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 | | | | | ジュニアダンスクラス ①16:40 ②17:50 (各60分) | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 20:00 | | ボディコンバット 19:45 (60分) | 心と身体をほぐすフラダンス 19:30 (60分) | ビューティヨガ 19:30 (60分) | 美しさをつくるベリーダンス 19:45 (60分) | | |

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
 - ・いきいき健康教室

- 【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～
 - ・リフレッシュヨガ
 - ・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
- 【子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

今回は趣味に大人気のフラダンス教室をご紹介します。

心と身体をほぐすフラダンス教室～ハワイのエッセンス～



ハワイの偉大なクムフラ(フラの先生の頂点に立つ人)ロエア・カヴァイカブオカラニ・ヒューエットよりウニキ(クムフラになる過程を卒業すること)を授かった、邦子・ヒレイイリマオカラニ・藤竹先生より、本場のステップ、ハンドエモーション、ハワイ語、ハワイの文化を教えるのは大きな魅力です。

教室情報

- 講師 邦子・ヒレイイリマオカラニ・藤竹先生
 開催時間 【火曜】11:15～12:15 【水曜】19:30～20:30
 参加費 8,200円(全10回)
 開催日 【火曜】4月5・12・19 5月10・17・24
 6月7・14・21・28
 【水曜】4月6・13・20 5月11・18・25
 6月1・8・15・22
 持ち物 動きやすい服装、飲料(水分補給)

●邦子・ヒレイイリマオカラニ・藤竹先生のコメント
 ゆったりとしたハワイアンミュージックにのせて、愛・花・波などの美しいハンドエモーションで踊るフラは、ハワイの心地よい風・ヤシの木の揺れる音、お花の甘い香りを想像させてくれます。自然と笑顔になる非日常的な時間と空間を与えてくれます。途中入講も可能です。是非一度、見学にいらしてください。お待ちしております。

やってみよう フラダンス
ハンドエモーション

フラを踊る際、重要となる手の動き(ハンドエモーション)にはそれぞれ意味があります。



カマナオ(想う)
右手にこめかみをあて、だれかを想うポーズ。



カナヘレ(木)
右手を上に向け天を仰ぐヤシの木のポーズ。



アロハ(愛)
広げた両手を胸の前でゆっくりクロスさせます

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!

教室ではハワイ語を使いながら踊るので頭の体操にもなります。

イベントにも参加でき、程よい緊張で非日常感を味わえます。

ハワイが好きでフラダンスを始めました。

南国の音楽に合わせて踊るのでとても癒されます。

フラダンスに興味があり、スポーツセンターにお手軽な教室があったので参加しました。

様々な年齢層の方が和気あいあいと参加している教室です。

お友達に誘われて参加して、始めてみたらとても楽しく満足しています。