



ペクトラルフライ

## トレーニングマシン紹介



- ① バーの位置が脇の高さになるように椅子の高さを調整します
- 深く座り背筋を伸ばし、背中をしっかりとつけて縦のバーを握ります



- ② 肘を軽く曲げて、手を大きく前に回して合うところまで近づけます
- 戻すときはゆっくりと腕を開いていきます
- バーを寄せるときに息を吐いて開くときに吸います

### ●効果 大胸筋を鍛える

- 胸板を厚くする
- バストアップ効果



## 日進市スポーツセンター営業日カレンダー

■ 休館日

### 10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						

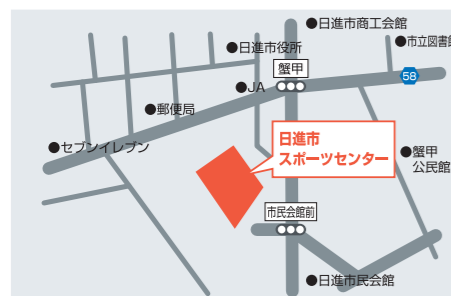
### 11月

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				

### 12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(12/28～1/4)  
※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家布58番地1  
電話番号 ▶ (0561) 75-1888  
営業時間 ▶ 9:00～21:00  
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・エリアワン共同事業体



## 特集 愛知発祥ニューススポーツ

# TASPONY

健康コラム  
お家でできる 筋力トレーニング  
豊田通商ファイティングイーグルス名古屋  
バスケットボールクリニック

第3期健康教室情報  
new class「トータルビューティーピラティス」

大胸筋を鍛える  
「ペクトラルフライ」

気軽にはじめられる!

# タスポニー

愛知発祥のニュースポーツ!!



年齢・体力に応じた運動ができる!

柔らかいボールを使っているので安心!



無理せず長くつづけられる

## 「とっつきやすく、飽きにくい」

## タスポニーってどんなスポーツ?

愛知県名古屋市で1981年に考案された、ラケットを使わないテニスのようなスポーツ「タスポニー (TASPONY)」。スポンジボールなので当たっても痛くないので安心。コートは狭いですが、以外とあちこち動き回るので体力づくりや健康づくりにもGOOD!元々は、リハビリ目的に生まれたスポーツなので、老若男女どなたでも楽しむことができます。



### 特色その1 安全・健康的!

柔らかいスポンジボールと低いネットを使うので体への衝撃も少ない!右手・左手どちらもバランスよく運動できます。



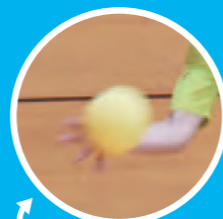
ネットは70cmなので、ラリーが続きやすい!



やわらかいスポンジボールなので当たっても痛くない!

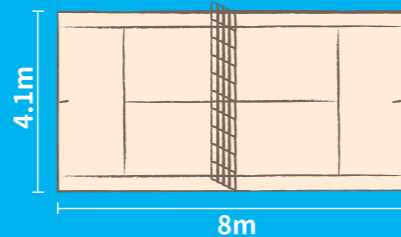
### 特色その2 すぐ始められる!

ラケットなどの道具を使わず、場所もテニスコートの4分の1程度しか取らないため、すぐに始める事ができます。また、簡単な動作なので短時間で習得でき飽きにくいスポーツです。



手で打ち返します

●一般的なタスポニーのコート面積



テニスコートは縦10.97 横23.77

## ルール解説

### 得点勝敗

サービス権があるなしに関わらずラリーに勝てば得点が得られ、得点を入れられるとサービスが移動します。試合は、**21点3ゲームマッチ**で、**2ゲーム先取**で勝ちとなります。得点及びセット数は、ローカルルールで**競技者の年齢層により減らす**ことも可能です。

### 基本ルール

サービスは、ボールを**ワンバウンド**させて打ちます。レシーブは、サーブで打ってきたボールがワンバウンドしてから返球します。それ以外は、**2バウンド以内**に返球します。ボールは、**手首より先の部分**を当てて打ち、左右どちらの手を使ってもよいが両手で同時に触ってはいけません。

## 種目

- タスポニー
  - ・男女シングルス (1対1)
  - ・男女ダブルス (2対2)
  - ・混合ダブルス (2対2)
- シルバータスポニー
  - ・男女ダブルス (2対2)
  - ・混合ダブルス (2対2)

※上記は一例です。様々な種目があります。

随時見学 体験募集中!!

## 日進市タスポニー連盟紹介

当スポーツの認知度は決して高くはありません。ですが愛知県を中心に各施設で体験会やレクリエーション・競技大会などを通じて、普及しつつあります。年齢・体力に応じた運動ができるので、これが「とっつきやすく、飽きにくい」につながっているのかも知れません。ぜひ興味のある方はお気軽に右の連絡先までお問合せください。

- 日進タスポニークラブ  
[主な活動場所] 日進市スポーツセンター  
[練習日時] 木曜日 13時~17時
- ひまわりタスポニークラブ  
[主な活動場所] 上納池運動公園  
[練習日時] 火曜日 19時~21時
- スイトピータスポニークラブ  
[主な活動場所] 日進市スポーツセンター  
[練習日時] 木曜日 11時~13時

# お家でできる筋力トレーニング

運動不足を感じるけれど、なかなか外に出て運動する時間や機会が無い方に向けて、室内でできる筋力トレーニングをご紹介します。筋力トレーニングは基礎代謝を上げ痩せやすく太りにくい体をつくる事ができます。また、筋肉を鍛えることで、きれいな姿勢を保つこともできます。ぜひ実践してみてください。

## ▶ 腹筋を鍛える！

**上体起こし**



1 頭の後ろで手を組みます



2 腰を曲げずにゆっくり上体を起こします



3 胸と足がくっつくまで上げましょう！

**足上げ腹筋**



1 足の間に頭を入れ、足を持ちます



2 足を押しもらい、地面につかないように止めます



3 元の位置まで足を戻しましょう

## ▶ 体を伸ばしてリフレッシュ！



**体側伸ばし**

手をつなぎ、外側に引っ張って体の横をのびます。体が下を向かないように前を向いて行いましょう。



**背中伸ばし**

背中合わせになり、あいての手首をつかみ背中に乗せます。バランスを取りながらゆっくりあげましょう！



**肩伸ばし**

お互い向かい合わせになり、相手の肩を持ち腰を落とします。腰が丸まらないように胸を張りましょう。

名古屋市を本拠地とする男子プロバスケットボールチームが当施設でバスケットボールクリニックを開催しました。



8月6日(土)日進市スポーツセンターの第2競技場にて中学生向けの豊田通商ファイティングイーグルス名古屋のバスケットボールクリニックが開催されました。日進中学、日進西中学、日進東中学、日進北中学校の計4校の生徒が参加し、豊田通商ファイティングイーグルス名古屋のコーチや選手がバスケットボールの基礎を指導していました。



ファイティングイーグルス選手 vs 中学生

基礎とはいうもの、内容はより実践に近い練習で、参加した中学生は生き生きとしていました。選手やコーチから良い刺激をもらい有意義な時間を過ごしているように見えました。

クリニックの終盤では、ファイティングイーグルス選手対中学生のミニゲームを行いました。中学生は試合を通じてそれぞれ感じるものがあったことでしょう。

日進市から、日本のバスケットボール界のスーパープレーヤーが誕生することを期待しています！



参加者で集合写真を撮りました！

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						トータルビューティピラティス 9:30 (60分)	
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)	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)	ハタヨガ 9:45 (60分)
11:00		心と身体をほくすフラダンス 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							
14:00	ハタヨガ 13:30 (60分)			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)	キッズダンスクラス ①15:10 ②16:05 (各50分)		
16:00							
17:00					ジュニアダンスクラス ①16:40 ②17:50 (各60分)		
18:00							
19:00							
20:00		ボディコンバット 19:45 (60分)	心と身体をほくすフラダンス 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
- 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
- 心と身体をほくすフラダンス
- 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
- トータルビューティピラティス

**【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】**

- キッズダンスクラス
- 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!～
- 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

当施設に新規教室が加わります。美しい身体を手に入れましょう!!

トータルビューティピラティス



新規教室

ヨガのストレッチの効果とウェイトトレーニングの筋肉の緊張を同時にもたらす「ピラティスメソッド」を用い、引き締まった美しい身体を作ります。さらに話題のフェイシャルトレーニングを加えることでアンチエイジング効果抜群のクラスです。全身をバランスよく使い、身体を整えていきましょう。



**教室情報**

講師 新見 梨絵 対象 16歳以上  
 開催時間 9:30～10:30 持ち物 動きやすい服装、タオル、水分、室内シューズ  
 参加費 7,700円/全10回 日程 10/15.22.29 11/5.19.26 12/3.10.17.24

ピラティスはヨガとどこが違うの?

ピラティスはヨガの影響を大きく受けて生まれたものです。類似点が多くありますが、ポイントが違います。

**Q 相違点①は?**  
 ヨガは精神的にリラックスすることを重点にし、ピラティスは身体作りを重点に行います

**Q 共通点は?**  
 身体と精神を同時に鍛えるところです

**Q 相違点②は?**  
 ヨガは身体をストレッチすることを重点にし、ピラティスは筋肉(インナーマッスル)を鍛えること、骨から矯正して効率的な身体作りを重点にしています

**Q 脳への効果の違いは?**  
 ヨガは腹式呼吸による副交感神経を活性化させ、ピラティスは腹式呼吸による交感神経を活性化させ、頭をスッキリさせます

参考: <http://www.pilates-guide.net>

ピラティスはヨガのストレッチの効果を得られるとともに、インナーマッスルを鍛える等、筋力トレーニングに近いものといえます。