



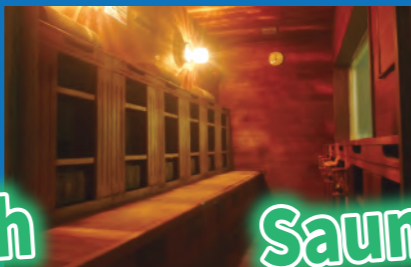
愛知県下最大級の
クライミングウォール

充実の施設

■ 風呂・サウナ完備



Bath



Sauna

トレーニング後の
リフレッシュに

開催日
11/11
土

スポセンカップフットサル大会



開催時間 9:00 ~ 15:00

コース	定員	参加費
エンジョイクラス	8チーム (5名以上/チーム)	7,000円/チーム
ミックスクラス	5チーム (5名以上/チーム)	

※ミックスクラスは女性が常時1名以上コートでプレーすること

申込期間 9/11 ~ 11/13

※申込が定員を超えた場合は、キャンセル待ち予約を行います
10日前～当日のキャンセルは参加費全額のキャンセル料が発生します。

持ち物 体育館シューズ着用

※ユニフォームは必要ではないが、同系色のものが望ましい。
(ピブスの準備有り)



対象 16歳以上の健康な方

ルール・開催要項等に変更がある場合、
日進市スポーツセンターHPにて随時更新致します。

休館日 10

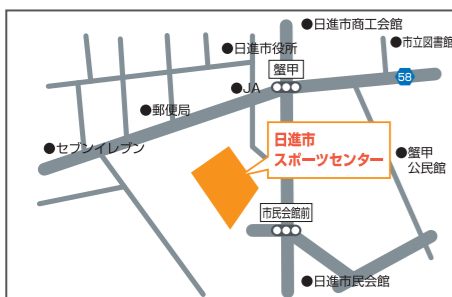
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

11

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

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



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
 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

日進市スポーツセンター広報誌 スポセンプレス

POCEN PRESS

2017 Oct
VOL.20

Take Free

新教室!
リフレッシュヨガ
イベントレポート
ファミリーエンジョイテニス
2017年第3期教室情報

特集

公式ドッジボールクラブ

日進レイクスピリット



スポーツ特集
公式ドッジボールクラブ

日進レイクスピリット

公式ドッジボールとは？

誰もが子供時代に遊んでいたドッジボールですが、公式競技として試合・大会を開催されているのはご存知でしょうか？
公式ドッジボールは、5分間で12名対12名の試合を行い、終了時点で内野の人数が多い方が勝ちとなります。また、外野同士のパスの禁止や、攻撃をしているチームは5回以内にアタック（相手を狙う行為）をしなければならない等、細かなルールが決められています。
5分間という時間は短く感じますが、全力でコート内を動きまわりながら攻めと守りを展開するため、とてもやりがいがあり、また見ごたえのあるスポーツです。

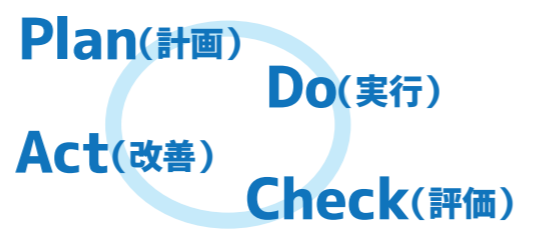
見学・体験募集中

練習日 毎週土曜・日曜（日進市内小学校体育館他）
毎週木曜（自主練習）

問合せ 日進市体育協会事務局
0561-72-6511（火・木・金 9:00～15:00）



練習では、PDCAサイクルを意識して行っているようで、監督からの指示だけでなく、選手自ら考え、教え合い練習に取り組んでいます。



柴田建司監督 インタビュー

Q1 チームを発足した理由は？

日進レイクスピリットは、自分の子どもとその友達がドッジボールの試合に出たいということでチームを結成しました。子どもが遊びでやっているドッジボールのイメージが強く、実際の公式ドッジボールの試合を見て、なんて競技性のあるスポーツなのか！と関心し、子どもがチームを卒業した現在も指導を続けています。

Q2 ドッジボールを通じて学んでほしいことは

チーム理念としてドッジボールを通じ「勝負の意識」「人への感謝」「集中力」を大切にしたい子供中心の活動に取り組んでいます。このチームで学んだことを糧に、中学・高校ではバレーなどの強豪校で競技を続ける子どもが多くいます。

選手インタビュー

Q1 ドッジボールの楽しいところは？

○キャプテン山田悠生君
相手チームの選手にボールを当てたり、守備の時に上手くキャッチできた時が、とてもスカッとした気分になり、楽しい！
○近藤菜々花さん
ボール当てた時やキャッチした時、チームみんなが『わー！』と、盛り上がる所が楽しい！



目標
愛知県大会を優勝し、
全国大会へ出場！

PICK UP! 健康教室

リフレッシュヨガ



新教室「リフレッシュヨガ」でリラックス!

前半は姿勢や骨盤を整えるようなポーズをゆっくりと行い、後半はパワフルな動きで代謝UPを目指します。ストレス解消、リフレッシュしたい方、リラックスするだけでなく爽やかな気分を味わえます。無理なく自分のペースで行うので初心者の方も安心です。

ヨガの効果

身体のゆがみとくせを直す

自然治癒力を高める

内観性が高まる

慢性的な症状の緩和

自律神経を整える



教室情報

曜日 木曜日
時間 13:30 ~ 14:30
料金 7,700円 (3ヶ月分)
定員 30名



講師：齊藤裕美子

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。

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

ヨガのポーズにチャレンジ

柔軟性が必要となる動作なので無理はしないように!

◆ダウンドッグのポーズ 易しい



効果

- ◆肩・腰・脚のストレッチ
- ◆むくみの解消
- ◆前傾姿勢による内臓の位置改善
- ◆顔のリフトアップ
- ◆血液循環によるリフレッシュ

- ①床に四つん這いになる
- ②手を肩幅、脚を腰幅に開き膝から腰と順番に持ちあげる
- ③三角形になったら、肩や首の力を抜き呼吸を続けながらキープ

本来は講師より姿勢・呼吸法などの指導を受けながら行います。興味のある方は、ぜひ日進市スポーツセンターまでお問合せください!

◆鷲のポーズ 難しい



効果

- ◆肩甲骨・足首の柔軟性向上
- ◆下半身の強化
- ◆バランス能力の向上

- ①背中肩甲骨を広げるように体の前で腕を交差させ、手のひらを合わせる
- ②脚を交差させ、片脚スクワット状態でバランスをとりながらしゃがむ
- ③呼吸を続けながらキープし、今度は左右反転で行う



8/20 (日) ファミリーエンジョイテニス2017

日進市スポーツセンター第1競技場にて、日本女子テニス連盟愛知県支部主催のファミリーエンジョイテニス2017が開催されました。

このイベントでは、10歳以下のお子さまとその保護者を対象に、初心者向けのテニス講習会を行いました。全国大会で多数の優勝経験のある榎木コーチをメイン講師に、様々なボール運動から年齢・実力に合わせた練習を行いました。参加者のみなさん、和気あいあいとテニスを楽しむ一日でした。



日本女子テニス連盟愛知県支部 竹田支部長コメント

初めて日進市スポーツセンターでファミリーエンジョイテニス2017を開催させていただきました。短い時間でしたが、残り少なくなった夏休みの1日をファミリーでテニス体験!広い会場でしたが40組を越す参加があり熱気ムンムンで盛り上がりました。テニスをはじめよう・楽しもう・続けようの合言葉でテニスの普及を目指しているイベントです。初めてのお子さんもボール遊びやラケット遊びを経て最後は親子でダブルスの試合まで楽しみました。こちらの施設の設備やサポートにも参加者・スタッフ一同大満足でした。本当にありがとうございました。



たくさんのご参加ありがとうございました!

2017年度第3期 (2017年10月～2017年12月)

健康教室開催中!!

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	ダイエット骨盤メソッド 10:00 (60分)	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	筋膜リリースピラティス 11:10 (60分)	心と身体をほぐすフラダンス 11:15 (60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		心と身体をほぐすフラダンス入門クラス 12:30 (60分)					ボディバランス 11:15 (60分)
13:00	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)		
14:00	ハタヨガ 14:45 (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)	キッズダンスクラス 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)		
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)	心と身体をほぐすフラダンス 19:30 (60分)	美しさをつくるベリーダンス 19:45 (60分)			

表示内容

プログラム名
開始時間
(レッスン時間)

黄色：一般向け

ピンク：子ども向け

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】

- ・ボディバランス
- ・ハタヨガ
- ・筋膜リリースピラティス
- ・リフレッシュヨガ

【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】

- ・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

ひとつ NEWS



館内電球をLED化しました!

第1・2競技場を除く、施設内の電球を通常の電球から、消費電力・耐久性の優れたLED電球へ変更しました!
これからは環境に優しい施設となるよう取り組んでいきます!