



トレーニング室利用案内

お手軽料金	市内利用者	市外利用者	
	回数券(5回分)	2,050円	2,750円
	定期券(1ヶ月分)	4,110円	5,500円

※市内利用者の方は在住・在学・在勤の場合、身分証明書をお持ちください

クライミングウォール 情報



気軽に体験	基本を学ぼう	使用資格取得!
体験会 料金 510円 (小・中学生250円) 対象 小学生以上 ※小学生の場合、保護者とペアで参加して頂きます 日程 4/14(土) 5/5(土) 6/23(土) 各日 9:00-13:00	基礎講習 料金 3,080円 対象 中学生以上 日程 5/10(木) 5/17(木) 5/24(木) 各日 19:00-21:00	認定試験 料金 1,020円 対象 基礎講座受講者、ロープクライミング経験者 日程 5/31(木) 19:00-21:00



スタッフ紹介 水野達也

4月から日進市スポーツセンターの広報を担当しています。若さと体力には自信があり!子ども達や利用者の皆さんと楽しく運動ができるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

編集後記

今回は日進市SCのメインイベント『スポーツ祭』を特集にスポセンプレスを作成しました!取材の際、鈴木明子さんに会えたのはとっても嬉しかったです!外は段々と暖かくなり、運動しやすい季節になってきましたね。しかし、日進市スポーツセンターは室内施設!どんなシーズンでも運動しやすい環境なので、ぜひみなさまいつでもお越しください!

休館日

4

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

5

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

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	

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・エア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 PRE

2018 Apr VOL.22

Take Free

特集

コイギョアスケーター鈴木明子さん登場!
 スポーツ祭

SPOCEN PRESS Vol.22 2018年4月発行 編集・発行/コナミスポーツ・エアリアワン共同事業体 住所/愛知県日進市蟹甲町家布58番地1 TEL/0561-75-1888

ロコモにならない体づくり
 OyZ 健康教室特集

こどもスポーツ通信
 走り方特集~バランス練習でスピードアップ~・東京五輪特集

2018年第1期教室情報



やってみよう!

日進市スポーツセンター スポーツ祭

2018年3/18日
10:00~15:00

日進市最大級のイベントが今年も開催！
日頃の成果を披露するステージショーや各団体様によるスポーツ関連ブース等、
様々なスポーツを通してお楽しみいただける
全て参加費無料の特別サービスイベントをご用意しました！



鈴木明子 トークショー

今年のメインイベントに豊橋市出身プロフィギュアスケーター/元オリンピック日本代表「鈴木明子」さんをお招きしてトークショーを行いました。

初めてのバンクーバーオリンピック(2010年開催)では、「緊張しながらも普段味わうことのできない雰囲気を経験できました。これまでのスケート人生で家族の支えをはじめ家族以上に一緒に時間を過ごしたコーチ、又応援してくれる方々の喜んでくれる姿が自分のエネルギーになった」と語ってくれました。

また緊張しないためにはどうしたらいいか、という問いに対して「緊張することは悪いことではない、一生懸命やろうとするから緊張するわけで、緊張しないようにしようと意識することが力の妨げになってしまう、緊張も含めてそのときの演技が私の実力だと思うようにしている」と力強い回答をいただきました。

最後に「小学生から大学生までの選手の振り付けをしているが、これまでスケートを通して夢や学ぶ経験がたくさんあったので子どもに限らず、夢を与えられる仕事をしていきたい」と想いを語ってくれました。今回のトークショーでは、幼少期の話から平昌オリンピックの裏話まで聞くことができ非常に充実したトークショーとなりました。

鈴木明子さん、お忙しい中貴重なお話をいただき本当にありがとうございました。

プロフィギュアスケーター/元五輪代表
鈴木明子さん

鈴木明子さんよりメッセージ

今日は、ウォーキングイベントをはじめ、いろんなスポーツを楽しんでいる皆さんの生き生きとした表情を見ていたら、年齢に関係なくスポーツっていいなと改めて思いました。健康のためには何よりも継続することが大事です。心・技・体、全て健康に、安全に楽しくスポーツを楽しんでいってくれたら嬉しいです。今日は、本当に楽しい時間をありがとうございました。

ステージショーも大盛り上がり!



クライミング体験会

知人の紹介で当施設を初めて利用された麦島さん。「小学校からクライミングをしているが県内にここまでの高さ(13m)はないのでやってみて面白かった、また利用してみたい」と話していました。

愛知学院大学健康科学科水藤ゼミによる 体力測定会

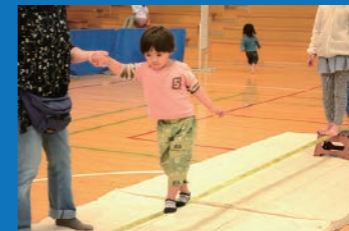


大学連携で体力測定会を実施していただきました。水藤さんは「日進市の方はスポーツに対して積極的で、健康を意識する方が多い」と話しており、この日だけで約150名もの参加がありました。

他にもイベント 盛りだくさん!



卓球場無料開放



スラックライン体験会

大抽選会



豪華景品のあたる大抽選会。見事、特賞のロードバイクをGETしたのは、小学5年生の飛鳥くん。当たった感想は、「素直に嬉しい、明日が誕生日なのでいいプレゼントをもらった」と答えてくれました。



晴天に恵まれ、ウォーキング日和 にこにこウォーク開催



子どもからご年輩まで参加されるウォーキングイベントが今年も開催され、約900名を超える参加となりました。皆で一緒に準備体操を行い、スタートラインでは鈴木明子さんが応援にきてくれて参加者を笑顔で送り届けてくれました。



歩く距離によってコースが分かれており、最長コースの天白川コース(約9km)にも小さなお子様が多く参加しており、タンポポやつくし等春らしさを探しながらウォーキングを楽しんでいる様子が印象的でした。



特に大きなトラブルなく無事ゴールでき、参加者はすがすがしい表情をしていました。ゴール後には、コーンスープやバナナ、ポン菓子の振る舞い、お楽しみ抽選会等も行われ、活気あふれたイベントとなりました。

主催/ 日進市 日進市教育委員会 主管/ 日進市スポーツ推進委員会
協力/ 愛知警察署、尾三消防本部、日進市体育協会、日進市レクリエーション協会、医療法人大医会日進おどり病院、(株)コナミススポーツクラブ、(株)西三河エアリアル、にっしんスポーツクラブ、日進アシスト(株)、ハマダスポーツ企画(株)、アクティオ(株)
協賛/ マスプロ電工(株)、(株)コナミススポーツクラブ、(株)西三河エアリアル、日進市商工会、(株)デンソー、愛知中央ライオンズクラブ、トヨタ自動車(株)日進研修センター、日進アシスト(株)、ハマダスポーツ企画(株)、(株)P&P、
あいち尾東農業協同組合日進基幹支店、(株)マキタ、中部ケーブルネットワーク(株)、名菱電子(株)、日進金融協会、
アクティオ(株)、にっしんスポーツクラブ、(株)ジェイエルシー、サンエイ株式会社、株式会社ネクシーズ、株式会社ヤカルト東海、株式会社サンポー、株式会社娘娘
後援/ (公財)愛知県体育協会、愛知県レクリエーション協会、中日新聞社

ロコモとは？

正式名称はロコモコティブシンドローム

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態をいいます。2007年に日本整形外科学会が超高齢化社会・日本の将来を見据え、提唱し、通称ロコモと呼んでいます。



ロコモの原因

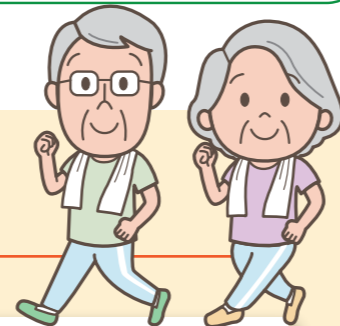
運動器自体の疾患(筋骨格運動器系)

加齢に伴う、様々な運動器疾患がロコモの原因の一つです。例えば、変形性関節症、骨粗鬆症、関節リウマチなどがあり、痛みや関節可動域制限、筋力低下、麻痺、骨折、癒性などにより、バランス能力、体力、移動能力の低下をきたします。

加齢による運動器機能不全

加齢により、身体機能は衰えもロコモの原因の一つです。筋力低下、持久力低下、反応時間延長、運動速度の低下、バランス能力低下などがあげられます。「閉じこもり」などで、運動不足になると、これらの「筋力」や「バランス能力の低下」、「運動機能の低下」が起こり、容易に転倒しやすくなります。

お家でできる！ロコモ対策トレーニング



片脚立ちトレーニング

効果 バランス能力向上



転倒しないよう、必ず掴まる物がある場所で行いましょう。床につかない程度に片脚を上げます。

片脚ずつ、30秒～1分間行います。1日に3回の実施を心掛けましょう。

スクワットトレーニング

効果 下肢筋力のアップ



深呼吸しながら5～6回行います

- 1 膝が伸びきらないよう立ちます。肩幅くらいに足を開き、つま先は少し外へ向けます。
- 2 お尻を後ろへ引くように膝を曲げます。膝がつま先より前にならないように注意。しっかりと曲げたところで最初の位置に戻ります。

60歳からの運動スクール

OyZ オイズ

ロコモティブシンドローム対策には「OyZ運動スクール」がおすすめです。「OyZ運動スクール」は、脳活性化コースと足腰強化コースの2種類があり、今回は脳活性化コースに取材をしてきました！



教室の流れ

①ウォーミングアップ

②脳活性化トレーニング

- ・イス、チューブを使用した筋力トレーニング
 - ・ステップ台を使用した有酸素運動
 - ・コアトレーニング
- ※取材時のトレーニング内容となります。

③クールダウン



イスを使ったスクワット運動



ステップ台を使った運動



コアトレーニング

教室では音楽に合わせて様々な運動を行うのですが、今回取材した『脳活性化コース』では、イスやチューブ、ステップ台を使ったトレーニングを行っていました。

参加している方の個々の運動能力に合わせ、講師の方が的確にトレーニング指導を行っており、みなさんとても楽しみながらトレーニングに励んでいました。

ステップ運動では脳活性化コースらしく、リズムに合わせてステップ台の昇り降りを行いながら講師とじゃんけんを行うなど、身体と頭を両方使いながらトレーニングをしており、とても難しそうでした。

『OyZ運動スクール』は、いつまでも元気でアクティブな身体を目指す方へ最適な教室です！

ぜひ、興味のある方は日進市スポーツセンターまでお問合せください！

脳活性化コース



有酸素運動
脳の血流を促進

+



脳を使う動き
リズムに合わせて腕を動かして脳の広い範囲を刺激

足腰強化コース



足腰の筋力運動



ステップ運動

+



姿勢改善運動

教室情報

講師 OyZ運動スクール認定講師
開催時間 【脳活性化コース】水曜 11:30～12:30
【足腰強化コース】金曜 13:30～14:30

参加費 【週1回(月4回)】 5,616円
【週2回(月8回)】 7,992円

対象 おおむね60歳以上
持ち物 動きやすい服装、タオル、水分、室内シューズ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	フローヨガ 9:45～10:45	いきいき健康教室 9:45～11:00		ボディコンバット 9:45～10:45	気功エクササイズ 9:45～10:45	ハタヨガ 9:45～10:45
ダイエット骨盤メソッド 10:00～11:00		楽しいリトミック ①10:00～10:50 ②11:00～12:50	キッズテニスアカデミー ①10:00～10:50 ②11:00～12:50			
筋膜リリースピラティス 11:10～12:10	心と身体をほぐすフラダンス 11:15～12:15	気功・健康太極拳 11:15～12:30			コアフィジカルトレーニング 11:10～12:10	フローヨガ 11:15～12:15
	心と身体をほぐすフラダンス(入門) 12:30～13:30	OyZ運動スクール【脳活性化】 11:30～12:30			ボディコンバット 11:15～12:15	
ハタヨガ 13:30～14:30			リフレッシュヨガ 13:30～14:30	OyZ運動スクール【足腰強化】 13:30～14:30		
ハタヨガ 14:45～15:45	アスレティクスアカデミー ①15:10～16:00 ②16:05～16:55	キッズダンスクラス ①15:10～16:00 ②16:05～16:55				
	ハタヨガ 15:15～16:15	キッズテニスアカデミー ①15:10～16:00 ②16:05～16:55		ジュニアダンスクラス ①16:40～17:40 ②17:50～18:50		
	ボディコンバット 19:45～20:45	心と身体をほぐすフラダンス 19:30～20:30	美しさをつくるベリーダンス 19:45～20:45			
		フローヨガ 19:30～20:30				

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&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
- ・気功エクササイズ

ゆったりとした動きで

- ・ハタヨガ
- ・筋膜リリースピラティス
- ・リフレッシュヨガ
- ・フローヨガ

運動不足解消

- ・OyZ運動スクール脳活性化コース
- ・OyZ運動スクール足腰強化コース

子ども向け教室

- ・ベビー・キッズケア教室
- ・楽しいリトミック
- ・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

こどもスポーツ通信

はやく走るためにはキレイな姿勢が大切! 地面に上手に力が伝わり、はやく走れるよ!!

やってみよう!

バランス練習にチャレンジ 3つの姿勢を右足左足10秒ずつやってみよう!

1 ぎ 気をつけの姿勢



2 カカシの姿勢



3 ひこうきの姿勢



ポイント

あたま あし いっぽん ぼう 目線はまっすぐ前を見よう!



2020年は東京五輪開催!

東京五輪まであと2年です。
東京五輪ではどれだけの競技が行われるか知っていますか?

なんと、33競技339種目が行われます!
その中の、空手・スケートボード・スポーツ

クライミング・サーフィンの4競技16種目は、東京五輪から追加されたスポーツです。

注目して見てみよう!

