

日進市スポーツセンター広報誌 スポセンプレス

# POCEN PRE

2022.April  
VOL.35

Take Free

スポーツってこんなに楽しい!



## 春からスポーツを 初めませんか?

- 日進市スポーツ協会加盟団体ピックアップ
- 健康教室募集「卓球教室新規開講」
- 施設案内
- biima教室

Nisshin  
Sports Center

25<sup>th</sup>

Anniversary



日進市スポーツセンタートレーニングルームのご紹介

# TRAINING ROOM

## 筋トレ×有酸素運動で効果的な健康づくり

～利用料金のご案内～

日進市在住・在勤・在学の方

回数券 2,050円(5回分)

定期券 4,110円(1か月間)

※在住・在勤・在学のいずれかを証明できるものをお持ちください。

日進市外の方

回数券 2,750円(5回分)

定期券 5,500円(1か月間)

### 【基本4種】

マシンを使い安全で簡単にトレーニングができるので初心者の方にもおすすめ!

基本的な部位の筋力アップができるので、日常生活に必要な筋肉を鍛えて丈夫な体をつくることができます。



#### チェストプレス

上半身を鍛えたい方にオススメ!

- 使用部位 / 胸・肩・二の腕
- 効果部位 / 大胸筋・三角筋・上腕三頭筋



#### レッグプレス

基礎代謝の向上にも効果的!

- 使用部位 / もも前・もも後・お尻
- 効果部位 / 大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋



#### ラットプルダウン

美しい後ろ姿が手に入る

- 使用部位 / 背中・力こぶ
- 効果部位 / 広背筋・上腕二頭筋



#### クランチ

目指せ!シックスバック!

- 使用部位 / お腹
- 効果部位 / 腹直筋

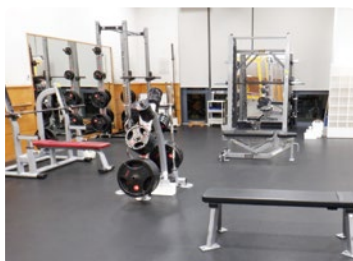
### 【フリーウェイト】

ダンベル・バーベルなどを使い、高負荷の筋力トレーニングができます。

#### ダンベル・バーベルなど

キツイけど効果は抜群!

※初心者の方は、スタッフがサポートしますのでお気軽にお声がけください。



### 【有酸素運動】

ダイエットには有酸素運動をメインに。筋トレと組み合わせてさらに効果的!

#### トレッドミル

脂肪燃焼に効果的!



最新のスポーツ科学 × 幼児教育・保育学

# biima Sports

ビーマ スポーツ

最新のスポーツ科学×幼児教育学を融合した、21世紀型教育の新しい総合キッズスポーツスクール

東京でオススメの  
幼児体操教室ランキング1位!

対象年齢  
3～9歳  
(年少～小学3年生)

一度体験してみませんか?

## 無料体験随時受付中!



場所 / 日進市スポーツセンター内競技場

(空き状況に応じて、第一競技場、第二競技場を使用しております。)

	コース(定員 各20名)	時間
月曜	年少・年中	15:20～16:20
	年長・小学1～3年生	16:30～17:30
	年長・小学1～3年生	17:50～18:50
金曜	年少・年中	15:00～16:00
	年長・小学1～3年生	15:55～16:55

### 体験申込方法

体験は、日程も含め、事前のご予約をお願いしております。

下記WEBからお申し込みいただくか、またはお電話でもお申し込みいただけます。



左記のQRコードまたは「ビーマスポーツ」で検索!  
(24時間受付)

ビーマスポーツ

検索

<https://biima.co.jp/sports/>

予約専用

お電話は混み合う場合がございます。

## TEL.050-3160-7070

受付時間 / 平日11:00～17:00

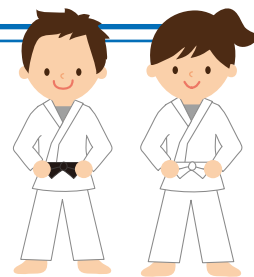
会員200名突破

刈谷校・碧南校・碧南東校・名古屋校  
開校中!



日進市  
スポーツ協会  
加盟団体

# PICK UP!



創立以来、多くの本会加盟団体が教室、大会、講座などの開催を通じて会員はもちろん、多くの市民の方が利用しております。前回に続き、日進市スポーツセンターを練習拠点としている加盟団体を紹介させていただきます。ご興味がある方、是非、お問い合わせください。

日進市スポーツ協会事務局長 大屋 芳郎



## ソフトテニス連盟



日進市ソフトテニス連盟は、ソフトテニスというスポーツを通して、一緒にスポーツを楽しみ、仲間を増やしていけると良いと考えています。現在、3つのクラブ(杜の会、かとうSTC、日進クラブ)と日進ジュニアソフトテニスクラブ(対象 小学生)が活動しています。それぞれの活動内容と場所は本連盟ホームページで確認してください。

新しく日進市に転居してみえた方をはじめ、新しいことに挑戦したいと考えている方々の参加をお待ちしています。

### INFO

担当 田原 由美子  
TEL, FAX 052-801-8979 / TEL 090-9906-4580  
HP <https://nisshinsofttennis.jimdofree.com/>  
メールアドレス yumiko\_tahara713@yahoo.co.jp



## 弓道

弓道には「正射必中」という言葉があります。これは、正しい射法で射られた矢は必ず中るという意味です。そして、私たちは的に中てるため、正しい射法を目指して日々練習するのです。

日進市の弓道場は総合運動公園内にあります。経験者はもちろん初心者も歓迎です。基礎から教えますし、初心者用弓具も用意しています。興味のある方、ぜひ見学に来てください。毎年5月には、初心者教室を開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。



### INFO

担当 浅井 明美  
TEL 080-3648-7533  
HP <https://kyudo-nissin.jimdo.com/>  
メールアドレス achan1960@yahoo.co.jp



## 少年少女育成クラブお問合せ先一覧

少年少女育成クラブの詳細については、下記へお問合せください。  
見学や体験会の受付も随時募集しております。どうぞお気軽にご連絡ください。

### サッカー協会第4種連盟

活動日、活動場所等は、以下クラブへお問合せください。

- 愛知日進少年サッカークラブ  
☎ 090-7912-4384 (担当 / 橋爪 一夫)  
✉ aichi.nissin@gmail.com  
<https://aichi-nissin.com/>
- FC ACRS (アクロス)  
☎ 090-5038-5268 (担当 / 藤井 良平)  
✉ fcacrs@mac.com  
<https://footballclubacrs.blogspot.com/>
- F.C. BIANCO (ピアンコ)  
☎ 090-3935-2405 (担当 / 三島 清治)  
✉ k.mishima@wh.commufa.jp  
<https://fcbianco.ninja-web.net/>

### 少年少女空手道クラブ

☎0561-73-3890 ☎090-7677-8192

- (担当 / 天空会・大屋 芳郎)
- ・毎週水・土 / 午後5時～午後9時
- 毎週金 / 午後6時～午後7時
- 日進市スポーツセンター第3競技場
- ・毎週火 / 午後7時～午後8時
- 愛知県口論議運動公園会議室

「キッズ空手教室」[※3才～6才児対象]

- ・毎週水 / 午後4時～午後4時 55分
- 毎週金 / 午後5時～午後6時
- 日進市スポーツセンター第3競技場
- ・毎週火 / 午後6時～午後7時
- 愛知県口論議運動公園会議室

### 少年軟式野球連盟

活動日、活動場所等は、以下クラブへお問合せください。

- 日進少年野球クラブ  
☎ 052-805-2590  
☎ 090-3423-5791 (担当 / 藤井)  
<http://nissinshounen.at-ninja.jp>  
✉ ait-fujii123@spnet-sh.jp  
活動日時: 土、日、祝日 / 午前8時～午後5時位
- 日進ベストドリームズ  
☎090-7863-1230 (担当 / 鈴木)
- 日進キッコローズ  
☎090-3301-5885 (担当 / 村瀬)



# ソフトボール連盟

本連盟はソフトボールを通じて会員の健康増進と親睦、明るい市民生活の創造に寄与することを目的として毎年東山グラウンドでリーグ戦(3月~11月)、スポーツ大会(春)、市民大会(秋)の実施、また東尾張地区の各大会で審判員、記録員の活動を行っています。

現在の会員数は14チーム295名でAグループ、Bグループに分けてリーグ戦を行いAグループ優勝チームは、翌年上位大会に出場し優秀な成績を収めています。秋の市民大会は、スローピッチ(投手の投げ方)方式で10名が守備に就くやり方で実施しており、多数参加を願っています。(広報につきんで案内します)また、ソフトボールの公式審判員、記録員の資格を取得したいと思う方の募集も行っています。



市民大会優勝チーム

## INFO

会長 森 健司  
TEL 090-4084-2275  
※詳しい内容につきましては  
電話にてお問合せ下さい。



試合模様



# 空手道連盟

**場 所** 日進市スポーツセンター第3競技場

**練習日**

- 毎週水・土曜日 [小学1・2年生クラス] 17:00~18:30
- [小学3・4年生以上クラス] 18:30~20:00
- [小学5・6年生以上クラス] 20:00~21:00
- 毎週金曜日 [小学生クラス] 18:00~19:00
- 毎週水曜日 [キッズ空手(幼児対象)] 16:00~16:55
- 毎週金曜日 [キッズ空手(幼児対象)] 17:00~18:00

日進市空手道連盟は日進市内において約40年の歴史を有し、東京オリンピック・パラリンピック種目の空手道の国内公式統括団体「(公財)全日本空手道連盟」所属の四大流派である糸東(しとう)流(会派は糸東会)に所属しています。

本来空手道は武術、護身術であります。近代においてはその武道性を通して人格形成、心身鍛錬、幼少期の子どもの心身育成や体力向上など人間教育において評価されております。

指導においては(公財)日本スポーツ協会の空手道専門コーチ資格を有する指導者が最新のコーチング理論に基づき指導し、選手レベル向上(小中学生の全少、全中など県代表選手、高校生インターハイ出場選手など輩出)に努め、同時に「明るく」「優しく」「たくましく」をモットーに心の育成を心掛けた指導を行っています。ぜひ、空手道の魅力に触れてみてください。体験、見学随時可能です。お気軽にお問い合わせください。

日進市空手道連盟 理事長 全日本空手道連盟糸東会 天空会 大屋 芳郎



## INFO

担 当 天空会 大屋 芳郎  
TEL 0561-73-3890 / 090-7677-8192  
HP <http://tenkuukai.jp>  
メールアドレス [fd3s-y.tenku@hi3.enjoy.ne.jp](mailto:fd3s-y.tenku@hi3.enjoy.ne.jp)

※新型コロナウイルス感染症対策のため見学、体験の際は皆様にマスク着用、施設入所前後の手指消毒、検温をお願いしています。また換気のため会場は窓を開放しておりますことご了承ください

## ミニバスケットボール

- 日進ミニバスケットボールクラブ  
☎0561-74-0473 (担当 / 廣瀬 正直)  
活動日時: 土、日、祝+平日の夜 (週1・2回)  
市内小学校体育館
- 日進ロケットボーイズ  
☎080-3614-8684 (担当 / 塩谷 里紗)  
活動日時: 土、日、祝+平日の夜 (週1・2回)  
市内小学校体育館

## ジュニアソフトテニスクラブ

- ☎052-801-5767
- ☎090-2617-4962 (担当 / 福安 洋一)
- 活動日時: 土曜 / 午後1時~午後5時  
日曜 / 午前9時~午後5時  
藤島コート

## ジュニアテニスクラブ

- ☎080-6946-6884 (担当 / 平山 知之)
- <http://jr-tennis.nisshin-sports.com/>
- 活動日時: 日曜 / 午前9時~午前11時  
(月3~4回程度)  
日進市総合運動公園テニスコート

## 少年剣道クラブ(日進剣友会)

- ☎090-1833-1893 (担当 / 鈴木 由利子)
- 活動日時: 毎週水・土 / 午後7時~午後8時30分  
市内小中学校体育館  
(会場、時間は都合により変更あり)

## 公式ドッジボールクラブ(日進レイクスピリット)

- 担当 / 木村 由香梨
- ☎ [nisshin\\_lake2002@yahoo.co.jp](mailto:nisshin_lake2002@yahoo.co.jp)
- 活動日時: 毎週日曜日の午後  
市内小学校体育館

## 少年少女レスリングクラブ

- ☎080-5128-9131 (担当 / 河瀬 浩二)
- ☎ [e4lkstory@gmail.com](mailto:e4lkstory@gmail.com)
- 活動日時: 火曜 / 午後7時~午後9時  
土曜 / 午前9時~午後12時



# PICK UP SCHOOL 教室紹介

日進市スポーツセンターでは、子どもから高齢者の方にも楽しめる様々な健康教室を開催しています。

新規  
開講

## 卓球教室

月曜日 各クラス定員 12名  
【料金】8,360円(4~6月/全10回)

### ●大人対象クラス(16歳以上)

#### 初心者クラス

【対象】初心者の方  
【時間】9:30~11:00

#### 初級クラス

【対象】ラリーができる方  
【時間】①11:00~12:30  
②13:00~14:30

#### 中級クラス

【対象】試合形式で展開できる方  
【時間】14:30~16:00

### ●子ども対象クラス

#### キッズクラス

【対象】年中~小学校低学年  
【時間】16:00~17:15

#### ジュニアクラス

【対象】小学校中学年~高学年  
【時間】17:30~18:45



### 60歳からの運動スクール

# OyZ

オイズ  
水・金曜日

体力に自信のない方にも安心の  
少人数制運動スクールです。



## スポーツ&カルチャー教室スケジュール

2022年度【第1期】4~6月

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
卓球教室 9:30~11:00						
ダイエット骨盤メソッド 10:00~11:00	フローヨガ 9:45~10:45	いきいき 健康体操教室 9:45~11:00		ボディコンバット 9:45~10:45	コア&フィジカル トレーニング 11:10~12:10	ハタヨガ 9:45~10:45
筋膜リリースピラティス 11:10~12:10	キレイヨガ 11:10~12:10	楽しいリトミック ①10:00~10:50	アクティブエアロビクス 11:00~12:30		ボディコンバット 11:15~12:15	フローヨガ 11:15~12:15
卓球教室 11:00~12:30	心と身体をほぐす フラダンス 11:15~12:15	②11:00~11:50				
卓球教室 13:00~14:30		OyZオイズ (足腰強化) 11:30~12:30				
ハタヨガ 13:30~14:30			ケガをしない・させない 機能改善ヨガ 13:30~14:30	OyZオイズ (脳活性化) 13:30~14:30		
卓球教室 14:30~16:00				biima sports 年少・年中 15:00~16:00		
ハタヨガ 14:45~15:45				biima sports 年長・小学1~3年生 15:55~16:55		
biima sports 年少・年中 15:20~16:20	ハタヨガ 15:15~16:15	キッズダンス (ビギナーⅠ) 15:05~15:55		ジュニアダンスⅠ 16:40~17:40		
biima sports 年長・小学1~3年生 15:30~16:30		キッズダンス (ビギナーⅡ) 16:00~16:50		ジュニアダンスⅡ 17:50~18:50		
卓球教室 16:00~17:15						
キッズダンス(ビギナーⅢ) 16:30~17:20						
卓球教室 17:30~18:45		心と身体をほぐす フラダンス 19:30~20:30				
ジュニアダンスⅢ 17:50~18:50						
biima sports 年長・小学1~3年生 17:50~18:50	ボディコンバット 19:45~20:45	フローヨガ 19:30~20:30	美しさをつくる ベリーダンス 19:45~20:45			

※写真はイメージです



- 目的別のエクササイズ
- 趣味と健康を兼ねた教室
- ゆったりとした動きで無理なくエクササイズ
- 60歳からの運動教室
- お子様向け教室
- biima sports



当施設の高さ13mのクライミングウォールは、東海地方の公共施設初の室内壁です。

# 愛知県下最大級のクライミングウォール 一度体験してみては!?



体験会も開催しています!

クライミングウォールには、「体験会」「クライミングデー利用」「専用利用」の3通りの利用方法があります。クライミングデー・専用利用には当施設の認定証取得が必要です。取得方法・ご利用料金につきましては、日進市スポーツセンターのホームページをご覧ください。お電話にてお問合せ下さい。



## 体験会日程

小学生以上なら誰でもOK!

- ①4/10(日)
- ②5/21(土)

[時間]9:00~13:00  
※小学生1名につき保護者1名が必要です

## 基礎講座日程

- ①4/6(水)
- ②4/13(水)
- ③4/20(水)

[時間]19:00~21:00  
受付中

## 認定試験日程

4/27(水)  
19:00~21:00

【認定試験のみの方】  
受付開始日 4/6(水)19:00~

## 日進市スポーツセンター 施設情報

休館日

4

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

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			

## インドアスポーツスタジアム 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



詳しくは、日進市スポーツセンター公式サイトをご覧ください。

HP・FB・インスタ ▶



<https://www.nissin-sc.jp/>

日進市スポーツセンター

## ご利用の皆さまへお願い 新型コロナウイルス感染拡大防止対策

新型コロナウイルス感染症の拡大を食い止め、健康的に運動習慣を続けるためにも、みなさまのご協力をよろしくお願い致します。



**体調不良時の来館はお控えください。**  
体温が**37.5度以上**の方はご入館いただけません。事前にご家庭での検温をお願い致します。



**来館時は必ず手指の消毒**  
施設エントランスに設置してあるアルコール消毒液で必ず手指の消毒をお願い致します。



**来館時、施設ご利用時のマスク着用**  
安全のためにマスクを外して運動することは可能ですが、感染防止のため可能な限りマスクをご着用ください。  
※トレーニング室は常にマスク着用でのご利用をお願いします。



**3密を避け、可能な限りの分散利用**  
他の利用者様との距離を**1m~2m程度**を目安に間隔をお取りください。また、更衣室・脱衣所・浴室等、共用エリアでのマスクを外した際の会話は禁止いたします。



**次の症状に該当する方は来館をお控えください。**

- ・全身の倦怠感、せきや発熱など風邪のような症状がみられる方
- ・のどの痛み、味覚や嗅覚に異常を感じられる方
- ・ご家族に発熱などの症状がみられる方
- ・感染が疑われる方との接触がある方
- ・過去14日以内に海外の渡航から帰国された方