

June. 2014
Vol.7

日進市スポーツセンター定期発行誌

スポーツ press

Summer
夏



夏こそ スポーツ

にっしんスポーツフェスタ開催!!
ファンクショナルトレーニングって何?

にっしんスポーツフェスタ にここウォーク & スポーツ祭 2014.3.9(sun)

にここウォーク

in 天白川ウォーキングコース



絶好のウォーキング日和

にここウォークは天候にも恵まれ、大勢の参加者が集まりました。開会式では、特別ゲストとして杉山愛さんが出演しました。にっしん体操で準備運動もばっちり行った後、各コース毎に別れウォーキングをスタートしました。



▶参加者みんなでにっしん体操!

部門

- ①野方橋コース (約 3.5km)
- ②岩崎川コース (約 5.0km)
- ③北高上緑地コース (約 7.0km)
- ④天白川コース (約 9.0km)

- ①ウォーキングを楽しもう。
- ②日進市の春を見つけよう。
- ③楽しいイベントに参加しよう。

上記の主旨のもと、道中春の訪れを感じさせる景色を眺めながら各々ウォーキングを楽しみました。杉山愛さんも、みなさんと一緒にウォーキングを楽しみました。



▶開会式のスピーチをする杉山愛さん



▶杉山愛さんとハイタッチしてウォーキングスタート!



▶冷たい風にも負けずみなさん楽しそうです♪

スポーツ祭

in 日進市スポーツセンター

メインイベント 杉山愛トークショー

にここウォークの後は、日進市スポーツセンターでスポーツ祭が盛大に行われました。元プロテニスプレイヤー 杉山愛さんトークショー、大抽選会、その他にも多数の体験会が開催されました。



クライミング体験

13mもある日進市スポーツセンター自慢の設備です! 初心者の方が多く参加され、一生懸命必死に登っていました。



体力測定

愛知学院大学の学生に協力して頂き、多種目の体力測定を行いました。体験された皆さん、とても楽しそうに測定していました。



レクリエーション体験コーナー

日進市レクリエーション協会にご協力頂き、スポーツ吹矢とインディアカ体験コーナーを行いました。



市民発表会

peer's kids によるキッズチア。華やかなチアダンスは圧巻でした。



ダブルダッチ

ダブルダッチのパフォーマンス後、体験会もあり、子供たちは喜んでいました。



大抽選会

多数の企業に協賛していただいた抽選会は大いに盛り上がりました!

スポーツ祭り・大抽選会協賛企業

(株)コナミスポーツ&ライフ / (株)西三河エリアワン / (株)アシタ/サンエイ(株)/ニッシンスポーツ/平針東海健康センター
(株)マウンテンコミュニティー / (株)サンポー / (株)娘娘(ラフィーフユ日進店) / (有)愛知兄弟社(愛知牧場) / (株)デンソー
(株)イエローパンプキン / (株)東海スポーツ / JA あいち尾東日進支店 / 中部ケーブルネットワーク(株) / (株)ニッケインドアテニス

※順不同

日進市スポーツセンター出張 PR in 岩崎城春まつり

◎出張測定・ミニゲーム



2014年4月5日・6日岩崎城春祭りが開催されました。日進市スポーツセンターでは、岩崎城と桜のきれいに見えるスポットに体組成測定会（筋肉・脂肪・骨量の計測）とボール投げの体験コーナーを設置しました。二日間とも多くの人に体験してもらいました。

岩崎城

岩崎城は尾張国愛知郡（現愛知県日進市岩崎城）にあった戦国時代の平山城である。正確な築城時代は不明だが、もっとも古い記録によると尾張国勝幡城主・織田信秀の支城であった。



今年で第27回目を迎える岩崎城春まつりが開催され、多くの方が訪れていました。岩崎城のゆるキャラ「にわさきくん」や日進市のゆるキャラ「にっしー」の周りには子供達が集まり、握手をしたりして楽しそうでした。また名古屋おもてなし武将隊による演舞で会場は賑わいました！



こどもの日イベント 親子コーディネーションセミナー ～脳トレ+運動=能力アップ～

遊びを通して運動能力を高める

5月5日こどもの日に、親子向けコーディネーションセミナーを開催しました！遊びを取り入れながら『考える運動』を親子ペアで行いました。



内容

ハードルを使った跳ぶ動作、ボールを使った投げる動作等走るだけでなく、様々な運動を行いました！！



今回好評を頂いた、セミナーを夏期の短期教室として開催致します☆

Check!!

夏休み キッズスポーツ教室

～「走」「跳」「投」の基本を学ぼう！～



夏休みこそライバルに差をつけろ！

申込開始日 6月14日(土)

※申込締切りは開催日前日まで

Aコース(2日間)
【日程】
7月29日(火)・30日(水)
【参加費】¥2,000

Bコース(3日間)
【日程】
8月5日(火)・6日(水)
7日(木)
【参加費】¥2,500

Cコース(3日間)
【日程】
8月19日(火)・21日(木)
22日(金)
【参加費】¥2,500

Dコース(3日間)
【日程】
8月26日(火)・27日(水)
28日(木)
【参加費】¥2,500

運動が苦手なお子様も大歓迎！
楽しみながらやる気を伸ばします☆

A・B・C・Dコースとも	時間	定員
年中・年長	9:00～9:50	各20名
小学1・2年生	10:00～10:50	各25名

持ち物

- 運動できる服装
- 室内シューズ
- タオル
- 飲み物



日本陸上競技連盟
ジュニアコーチ
健康運動指導士
藤城 豊 講師

【場 所】第1競技場
【申込方法】参加費を添えて直接受付にてお申込み下さい。

体の機能を高める ファンクショナルトレーニング

話題のファンクショナル トレーニングとは？

ある特定の運動法やメソッドを指すネーミングではなく「ファンクショナル(=機能的な)」と「トレーニング」という一般用語を組み合わせた言葉で「人間が本来持つ動作性能を取り戻し、機能的な身体にするためのトレーニング」を表しています。

身体が正しく機能せず、それが肩こりや腰痛といった不調にも繋がっています。こうした基本的な動作を取り戻す事が、ファンクショナルトレーニングの第一の目的です。

ファンクショナルトレーニング の起源は？

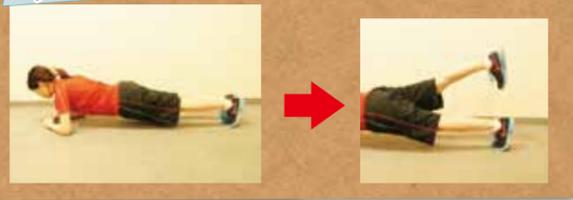
起源は、身体的療法とリハビリテーションです。患者さんが手術や負傷した後の回復を助ける為に日常生活や仕事で行う運動を真似て実施します。これが、機能的なトレーニングと呼ばれるファンクショナルトレーニングの起源です。

ファンクショナルトレーニング のメリットは？

従来のウェイトトレーニングやマシンベースの筋トレは、筋肉を隔離して分離した筋肉を鍛えます。ファンクショナルトレーニングは主要な筋肉と同時に小さい筋肉群も鍛えられます。

『姿勢を改善する』『運動能力を高める』『動きの効率を高め、動作の可動範囲を広げる』『ケガのリスクを軽減する』などの利点が挙げられます。

トレーニング1 プランク



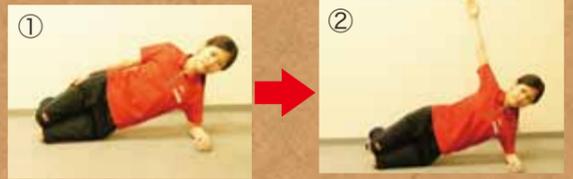
身体の姿勢を改善・保持 する機能を高める①

ひじを床で押し、腕とつま先で身体を支えて30秒キープ(2~3セット)片脚を浮かせることにより負荷を高めることができます。

★POINT

頭からかかとまで一直線を保つことで、腹筋をはじめとした体幹を鍛えられます。きつく感じる人は、最初5秒からでもOK! テレビを見ながら取り入れてください。

トレーニング2 サイドプランク



身体の姿勢を改善・保持 する機能を高める②

①足を90度に曲げ、ひじを肩の下に置き、床をぐっと押すようにして腰を上げます。
②ひざから頭を一直線にした状態のまま、上の手を天井に向けて伸ばします。(左右20秒x2セット)

★POINT

お腹に力を入れて、上半身をまっすぐに保ちましょう! きつく感じる人は秒数を短めに。

トレーニング3 スクワット



足腰の機能を強化する

①足を肩幅より少し広げ、両手を肩の高さに上げます。
②ひざがつま先より前に出ないようにして、お尻を突き出すように腰を深く落とします。(10回x2セット)

★POINT

ひざをつま先より前に出さない正しいフォームで行えば、足腰の筋力強化になります。

2014年度第2期

健康教室開催中!!

現在行っている教室に無料で見学ができます。体験会にご参加の方は、参加費 1,000 円をお持ちください。ご不明な点がございましたら、日進市スポーツセンターまでお問合せください。

開催日	曜日	教室名	講師	日程	参加費
水	9:20~10:10	楽しいリトミック① ※保護者とお子様(1.5歳~2.5歳)	神谷映理子	7/2・9・16・23 8/6・20・27 9/3・10・24	7,200円(全10回)
	10:20~11:10	楽しいリトミック② ※保護者とお子様(2.5歳~4歳)			
水	15:45~16:45	はじめてのジュニアダンス ※ダンスレベルビギナー (4歳~小学校低学年程度)	TOSHIKO	7/9・16・30 8/6・20・27 9/3・10・17・24	7,200円(全10回)
	16:30~17:30	ジュニアダンスクラス① ※ダンスレベルI (幼児~小学校中学年程度)			
金	17:45~18:45	ジュニアダンスクラス② ※ダンスレベルII (小学校中~高学年程度)	TOSHIKO	7/4・11・18・25 8/8・22・29 9/5・12・19	7,700円(全10回)
	9:45~10:45	ボディバランス①		太田千絵	
火	11:15~12:15	心と身体をほぐすフラダンス -ハワイのエッセンス-	邦子・ヒレレイ イリマオカラニ・藤竹	7/1・8・15 8/5・12・19・26 9/2・23・30	8,200円(全10回)
	15:15~16:15	ハタヨガ ~姿勢・歪み矯正ヨガ~	太田千絵	7/1・8・15・29 8/5・19・26 9/2・23・30	6,600円(全10回)
	15:15~16:30	骨盤エイジングyoga&ダイエットメソッド ※女性限定	MAKI	7/1・8・15・29 8/5・26 9/2・9・23・30	7,700円(全10回)
	19:45~20:45	ボディコンバット①	石川貴幸	7/8・15・29 8/5・19・26 9/2・9・23・30	7,700円(全10回)
水	9:30~10:45	いす&ボールでのびのびピラティス	白木和恵	7/2・9・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17	7,700円(全10回)
	11:10~12:10	美しさをつくるベリーダンス① ※女性限定・お子様連れでもOK	EMI	7/9・16・23・30 8/6・20 9/3・10・17・24	7,700円(全10回)
	13:30~14:30	骨盤・ビューティ♪ダンス ※女性限定	MAKI	7/2・16 8/6・20 9/3・17	4,600円(全6回)
	19:30~20:30	女性がもっと美しくなるヨガ -健康と美容と骨盤美-	Miho	7/2・9・16・23 8/6・20・27 9/3・10・17	7,700円(全10回)
木	13:30~14:30	アロマリラックスYoga	細野智美	7/10・17・31 8/7・21・28 9/4・11・18・25	6,600円(全10回)
	19:45~20:45	美しさをつくるベリーダンス② ※女性限定・お子様連れでもOK	EMI	7/10・17・24・31 8/7・21・28 9/4・11・18	7,700円(全10回)
金	9:45~10:45	ボディコンバット②	石川貴幸	7/4・11・18 8/1・8・22・29 9/5・12	6,900円(全9回)
土	11:10~12:10	コア(体幹)&フィジカルトレーニング -健康と美容と骨盤美- ※お子様連れでもOK	杉浦克巳	7/5・12・19・26 8/2・9・30 9/6・13・20	7,200円(全10回)
	11:15~12:15	ボディコンバット③	神原未玖	7/5・12・19・26 8/2・9・30 9/6・20・27	7,700円(全10回)
日	11:15~12:15	ボディバランス②	太田千絵	7/6・13・20・27 8/3・10・24・31 9/7・21	7,700円(全10回)

※教室により、室内シューズが必要な場合がございます。 ※教室には運動できる服装でお越しください。



日進市スポーツセンター
トレーニング室リーダー
松本 圭司
Keiji Matsumoto

~~スタッフ紹介~~

ご利用される皆様のお気持ちになって、親切・丁寧な指導を心がけております! 運動することが大好きな京都人です。
トレーニング・京都観光でお困りの方は、お気軽にお声がけください☆

得意なスポーツ
○スイミング ○バスケットボール

交通アクセス

●名古屋方面から

名古屋市営地下鉄鶴舞線「赤池駅」→市内巡回バス「くるりんばす」南西コースバス停「市民会館」より徒歩5分

●豊田方面から

名古屋鉄道豊田線「日進駅」→市内巡回バス「くるりんばす」南西コースバス停「市民会館」より徒歩5分

●長久手方面から

リニモ「長久手古戦場駅」→市内巡回バス「くるりんばす」中央線バス停「農協前」より徒歩3分



日進市スポーツセンター



トレーニング室

利用者募集

夏に間に合う!? 目指せ、メリハリボディ・健康な身体★



サウナルーム



バスルーム

利用料金

回数券(5回)	2,050円
定期券(1ヶ月使い放題)	4,110円

梅雨に負けるな キャンペーン

6月1日(日)～29日(日)の雨の日限定

新規ご利用者様特典

体組成診断を無料
プレゼント

日進市スポーツセンター営業日カレンダー

お盆期間も
通常営業!

6 Jun.

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						

7 Jul.

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			

8 Aug.

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

● 休館日

- ▶ 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

月曜休館日は施設利用申込み可能。
月曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館。