

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

June. 2014
Vol.8

日進市スポーツセンター定期発行誌

スポーツ press

Autumn **秋**



秋

を楽しむ **運動**

イベント盛り沢山!!
超簡単★口コモ対策

スポーツ吹矢 日進市大会

2014.7.20(sun)

スポーツ吹矢の大会が日進市スポーツセンターで初めて開催されました。日進市をはじめ、東郷町、豊明市、みよし市などの近隣地域から多数の参加者で、会場は盛り上がりました。



準備運動をする様子



個人戦の様子

参加者インタビュー

午前中に個人の部（6m、8m、10m）が行われ、参加者は真剣な眼差しで的を狙っていました。矢が的に当たると緊張がほぐれ、笑顔がこぼれていました。

午後は、参加者同士でチームを組み、対抗戦を行いました。チーム内でアドバイスをしたりコミュニケーションを取り合っていました。未経験者を対象とした無料体験コーナーもあり、多くの方が真剣になりながらも楽しく参加していました。

「息をしっかりと吹き込めず、矢が的に跳ね返されてしまうこともありましたが、とても楽しかったです♪」

「今回が初めての参加でしたが、気軽に体験できて良かったです。子ども達も喜んでくれて、今後このようなイベントがあれば、ぜひ参加したいです！」



～スポーツ吹矢体験会案内～

- 11月9日 9時～15時
2014 レクリエーションスポーツまつり
- 12月8日 13時～17時
日進翼納射会
- 2015年1月15日 13時～17時
日進翼新春初者会

○スポーツ吹矢とは？

『健康を目的とした新しい国民的スポーツ』

スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形的のめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも気軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法は、健康に効果的です。精神集中や血行促進、細胞活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。

日進市スポーツ吹矢協会

連絡先 愛知県スポーツ吹矢協会 公認指導員 日進翼支部長 古村 純一 090-2777-0049
日進市スポーツセンター、日進市内小学校で活動しておりますので、お気軽にお問合せください。

日進市制 20周年
記念事業

にっしんスポーツ大会 綱引き

2014.9.7(sun)



日進市「市制 20 周年記念事業」として、にっしんスポーツ大会「綱引き」が開催されました。一般の部 16 チーム、小学生の部が低学年・高学年合わせて 12 チームの計 28 チームという大勢のチームの出場でした。



参加しているチームは、日進市在住や在勤の方々で、市役所、消防署員、郵便局員、一般企業等、様々な団体が出場してくれました。「ベストオブ綱引き in 日進」を決めるため、白熱した対戦が繰り広げられました。

試合が進むにつれ、各チームはヒートアップ!! 歯を食いしばりながら、全身全霊を込めて綱を引っ張っていました。綱引きは団結力が大切な競技で、どのチームも大きな声で掛け合っていました。

～優勝チーム紹介～



市長杯 市民一般の部
「相野山連合 A」



議長杯 市民一般コンソレーションの部
「荒川工業 A」



教育委員会杯 小学生高学年の部
「日進剣友会」



体育協会長杯 小学生低学年の部
「チーム香久山 A」

にっしんスポーツクラブ

～スポーツで街を元気に!! みんなで楽しくスポーツしよう!!



▲ロコモセラピー



▲トータルエクササイズ



▲アクターズスポーツ

総合型地域スポーツクラブとは?

地域の人々が身近にスポーツを親しむことができる新しいタイプのスポーツクラブです。

- ①多世代 子どもから大人まで
- ②多項目 さまざまなスポーツを愛好する人々
- ③多志向 初心者からトップレベルまでそれぞれの志向・レベルに合わせて参加できる

上記の特徴を持ち、地域住民に主体的に運営されるスポーツをいいます。

入会受付方法

お問合せ先：にっしんスポーツクラブ事務所（窓口：火～金曜日／午前9時～午後5時）
 住所：〒470-0122 日進市蟹甲家布 58-1 日進市スポーツセンター内
 TEL(FAX) / 0561-57-7710 携帯電話 / 080-9480-7710
 MAIL / nissin-sc@mb.ccnw.ne.jp

随時、会員募集をしています。詳しくは、にっしんスポーツクラブまでお問合せください。



長期講座のご紹介 ※月会費 2,000円

教室名	曜日・時間	対象	場所	
子ども運動教室	木 16:00~17:00	年少～年長	日進市 スポーツセンター	
ズンバ	火 9:10~9:55	16歳以上		
シェイプアップマサラバングラ	火 10:10~10:55	16歳以上		
アクターズスポーツ	水 19:00~19:50	小中学生		
トータルエクササイズ	水 20:00~20:50	16歳以上		
ヨガフィットネス基本	金 9:00~9:50	16歳以上		
ヨガフィットネス応用	金 9:55~10:50	16歳以上		
ピラティス基本	木 9:00~10:00	16歳以上		
シェイプアップストレッチ	木 10:15~11:15	16歳以上		
ピラティス応用	木 11:30~12:30	16歳以上		
ロコモセラピー（基礎）	金 9:00~9:45	40歳以上		相野山福祉会館
ロコモセラピー（応用）	金 10:00~10:45			
ロコモセラピー（ポールウォーキング）	金 11:00~11:45			
やさしいピラティス	火 9:30~10:30	30歳以上		北部福祉会館
やさしいチェアヨガ	水 9:30~10:30			
運動だいすき教室	水 10:45~11:45	2歳～ 未就園児	総合運動公園内	
おそとでおもいっきりあそび	金 10:00~11:00			

講座の体験は事務局までご連絡ください。

脱！ロコモティブシンドローム

運動器症候群

ロコモティブシンドローム？ ってなに

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の働きが衰え、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、通称ロコモと読んでいます。

簡単7つのロコモチェック

1つでも当てはまったら要注意!

- 片足立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難
- 約15分歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

運動器とは？

運動器とは、身体を支え、動かす役割をする器官の総称です。身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成される運動器のおかげです。それぞれが連携しており、どれか一つが悪くても身体はうまく動きません。

ロコモの原因とは？

①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、骨粗しょう症、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。

②加齢による運動器機能不全

加齢による身体機能の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。



ロコモを防ぐたった2つの“簡単”トレーニング

家で出来る

「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、必ず掴まるものがある場所で行います。

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回の実施を目指しましょう!

「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
行いましょう



膝が伸びきらないよう立ちます。肩幅くらいに足を開き、つま先は少し外側へ向けます。

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出ないように注意。しっかりと曲げたところで最初の位置に戻ります。

【参考 URL：日本政経外科学会】

高齢者のロコモ予防のための新規教室開講!

新登場

60歳からの運動スクール

OyZ
オイズ

対象：おおむね60歳以上

足腰の運動を中心とした少人数制の教室です。体力に合わせた運動で楽しみながら、無理をせず、運動習慣が身に付きます。

詳しくは、日進市スポーツセンターまでお問い合わせください。



健康教室開催中!!

曜日	時間	教室名	講師	実施日	参加費
火	15:10-16:00	アスレティクスアカデミー① ～体の発達に応じた段階別プログラム～ ※年中クラス	アスレティクス アカデミー 認定講師	10/7・21・28	5,600円(全8回) ※初回教室参加時のみ 事務手数料2,000円 (会員証、カバン等)
	16:05-16:55	アスレティクスアカデミー② ～体の発達に応じた段階別プログラム～ ※年長クラス		11/11・18 12/2・9・16	
水	9:20-10:10	楽しいリトミック① ※保護者とお子様(1.5～2.5歳)	神谷映理子	10/1・8・15・22・29	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(2.5～4歳)		11/5・12・26 12/10・24	
金	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	10/1・8・29	6,480円(全9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)		10/10・17・24・31	
	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)		11/14・21・28 12/5・12・19	
火	9:45-10:45	ボディバランス①	太田千絵	10/7・28 11/11 12/2・9・23	4,620円(全6回)
	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・ヒレイイリ マオカラン・藤竹	10/7・28 11/11 12/2・9・16・23	5,740円(全7回)
	15:15-16:15	ハタヨガ～姿勢・歪み矯正ヨガ～	太田千絵	10/7・21 11/11・18 12/2・9・16・23	5,280円(全8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	10/7・21・28 11/11・18 12/2・9・16・23	6,930円(全9回)
	19:45-20:45	ボディコンバット①	石川貴幸	10/7・21・28 11/11・18 12/2・9・16・23	6,930円(全9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	10/1・8・15・22 11/12・19 12/3・10・17・24	7,700円(全10回)
	11:15-12:45	OyZスクール① ※おおむね60歳以上対象	榎コナミスポーツ&ライフ OyZ運動スクール認定講師	10月分:10/1・8・15・22 11月分:10/29・11/5・19・26 12月分:12/3・10・17・24	5,616円 週1回(月4回) 7,992円 週2回(月8回)
	13:30-14:30	骨盤・ビューティー♪ダンス ※女性限定	MAKI	10/8・29 11/5・19 12/3・17	4,600円(全6回)
	19:30-20:30	女性がかもっと美しくなるヨガ ～健康と美容と骨盤美～	Miho	10/8・15・22 11/5・12・19・26 12/3・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	10/9・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11	6,600円(全10回)
	19:45-20:45	美しさをつくるベリーダンス ※女性限定・お子様連れでもOK	EMI	10/2・9・16・23・30 11/13・20・27 12/11・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	10/3・10・17・24・31 11/7・14・21 12/5・12	7,700円(全10回)
	13:15-14:45	OyZスクール② ※おおむね60歳以上対象	榎コナミスポーツ&ライフ OyZ運動スクール認定講師	10月分:10/3・10・17・24 11月分:11/7・14・21・28 12月分:12/5・12・19・26	5,616円 週1回(月4回) 7,992円 週2回(月8回)
土	11:10-12:10	コア(体幹)&フィジカルトレーニング ～効果的な運動不足解消プログラム～ ※お子様連れでもOK	杉浦克巳	10/4・11・18・25 11/1・15・29 12/6・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	10/4・11・18・25 11/1・22・29 12/6・13・20	7,700円(全10回)
日	11:15-12:15	ボディバランス②	太田千絵	10/12・19・26 11/2・16・23・30 12/14・21	6,930円(全9回)

子ども向け教室

一般向け教室

現在の教室を見学できます。実施中のクラスの様子を見に来ませんか? スケジュールはお問い合わせください。

見学者・体験者募集!!

※10月からの教室では、定員に空きがある場合は、随時体験参加可能です。
(期間内お1人様1回限り:1,000円)



教室申込方法

- 各教室の受付日時をご確認の上、受付に参加費を添えてお申し込み下さい。(電話受付不可)
- 各教室の申込みはお一人様1名のみとさせていただきます。
- 各教室、定員になり次第、募集締切とさせていただきます。

10月11日 イベント情報

第1回

スポセンカップ フットサル大会

～目指せ、初代チャンピオン～

参加チーム
募集!!

エンジョイクラス 定員8チーム
※男女問わず

ミックスクラス 定員5チーム
※女性が常時1名以上コート上でプレー

【時間】9:05～14:40
【対象】16歳以上の健康な方
(1チーム5名以上)

【会場】第1競技場
【参加費】7,000円/チーム
【申込方法】直接施設にお越しください(先着順)

フリースタイル フットサル パフォーマンス

フリースタイル日本選手権チャンピオンの
とっちゃんがパフォーマンスを披露します。
アクロバティックな技をご覧ください!



【時間】12:25～12:35
【会場】第1競技場
【観覧料】無料

日進市
スポーツセンター

イベントレポート

7月 セタイイベント



ロビーに巨大な七夕の笹を設置しました。
来場者の方に願い事を、短冊に書いて
いただき、笹に飾りました。
『大会で優勝したい!』
『いつまでも健康で長生きしたい』等、
たくさんの願い事が笹に飾られました。
皆様の願い事が叶うといいですね☆

8月 キッズスポーツ教室

夏休み期間、園児・小学生を対象にしたキッズスポーツ教室
を開催しました。今回のテーマは『正しい走り方・跳び方・
投げ方』でした。



「運動会で一番になりたい!」と
子ども達は、
一生懸命練習していました。

9月 第13回につしん夢祭り

スポーツセンターは、ボールゲームや体力測定のブースを
出店し、スポーツの普及に取り組みました。握力測定では、
「70.9kg」の力持ちお父さん、
長座体前屈では、「69cm」の
バシリーナの方がそれぞれ
最高記録を出しました。



9月 敬老の日イベント

～健康ウォーキング&体力測定会～

敬老の日にウォーキング&体力測定会を開催しました。
インストラクターから効果的な
正しい歩き方を学んだ後に、
体力測定にチャレンジしました。
「自分の体力が分かった」と
参加者の方は喜んでいました。



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

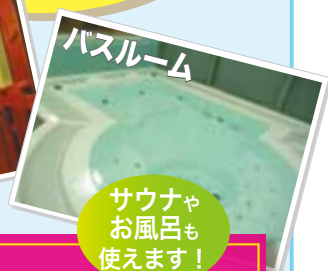
リニモ「長久手古戦場駅」→市内巡回バス「くるりんばす」中央線バス停「農協前」より徒歩3分



充実の最新マシン
広々!



目指せ、
メリハリボディ!!
健康な身体★



サウナやお風呂も使えます!

<トレーニング室利用料金>
回数券(5回) 2,050円
定期券(1ヶ月使い放題) 4,110円
見学OK! お気軽にお越し下さい。

日進市スポーツセンター営業日カレンダー

10 Oct

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 Nov

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 Dec

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。