

TAKE FREE  
ご自由にお持ちください

Jan. 2015  
Vol.9

日進市スポーツセンター定期発行誌

# スピリッツ press

Winter 冬

スポーツの基本動作  
走・跳・投を学ぶ!!

～こどもスポーツ教室～

6page

## アスレティクスアカデミー

1P スポセンフットサル大会

3P レクリエーションスポーツまつり

5P 健康教室一覧

2P 空手道選手権大会

4P ストレッチ特集

6P イベント告知

# 第1回 スポセンカップ フットサル大会

2014.10.11(sat)



エンジョイクラス決勝  
チーム山田 vs FC WAKAMIZU

日進市スポーツセンター主催の初めてのフットサル大会を開催しました。大会はエンジョイクラスとミックスクラス（男女混合）に分かれ、試合が行われました。両チーム合わせて12チームの参加があり、高校生から40歳代までの幅広く参加していました。また当日フルスタイル日本代表チャンピオンのとっちーによるパフォーマンスも行い、充実した大会となりました。



日進市スポーツセンター

# 白熱バトル!!

負けて悔しかったので次は絶対に勝ちます!

初めての出場で緊張しましたが楽しかったです。

この大会のために必死に練習してきていい試合ができてよかったです。



どの対決も熱い戦いが繰り広げられており、目が離せないものばかり! またテクニックで相手をかわす様子がかっこいい★フェアプレーで怪我もなく会場は賑わいました♪



エンジョイクラス優勝 チーム山田



ミックスクラス優勝 チームサカイ



来年、第2回スポセンカップも開催を予定していますので、ぜひ皆さん参加して、優勝目指しましょう!

とっちーによるパフォーマンスショーを開催!! アクロバティックな技をするたびに歓声が上がりました。また子ども達にフリースタイルの体験コーナーも行い、子ども達は華麗なテクニックを披露していました☆



**とっちー**  
ニュージーランド留学中、16歳からフリースタイルフットボールを始める。帰国後は東海地方を中心に活動。2013年フットサルブランド「Razzoli」とサプライヤー契約を締結。

# 第3回 日輪杯 空手道交流選手権大会

2014.10.26(sun)



日進市体育協会に属している天空会主催の空手道選手権大会が開催されました。大会は、小学生から一般の方まで出場しており、小学生も大人顔負けの白熱した試合をしていました。



## 日進市空手道連盟 大屋理事長インタビュー

日進市から空手道の輪を広げよう!の合い言葉のもと大会が行われました。東は静岡から西は兵庫県からと多数の出場者が集まり(約750人超え)、ハイレベルな戦いがありました。空手道大会の後には、地域・選手間交流として「お楽しみ抽選会」を開催し、地元産のお米やお菓子が景品として提供される等、地元企業からもご協力をいただき、和気あいあいとした楽しい時間を過ごしました。空手道はJOCの「オリンピック・アジェンタ2020」のもと、「2020東京オリンピック」への参加が濃厚となり、今まさに熱いスポーツと言えます。オリンピック種目に正式に決まれば日進市から、もしくはこの大会に参加した選手の中からオリンピック選手がでるかもしれません。そんな夢を想い、大会を見つめています。



## 平成27年 2月11日(水・祝) 体協まつり インドアスポーツ大会

日進市体育協会主催によるインドアスポーツ大会が開催!! 色々な種目の体験コーナーやお楽しみ抽選会など、楽しく遊びながらスポーツ体験をしに来ませんか?

参加費 無料



※昨年度の様子(右から、卓球、綱引き、レスリング)  
お問合せ先 日進市体育協会 (0561) 72-6511

# ストレッチ特集

## 2014.11.9 [日] レクリエーションスポーツまつり

Festival



上からソフトボールを落として、的にいれるゲーム



ソフトバレーボール協会



マグネットダーツ、略して「マグダーツ」



ビーチボール連盟

ゲートボール連盟



タスポニー連盟



スポーツ吹矢体験



グラウンド・ゴルフ協会



ショートテニス連盟

会場の様子



### 「遊び、ふれあい、仲間づくり」

会場は、1500名を超える多くの方が来場していました。体験ブースは10種類以上あり、どなたでも参加できるよう工夫を凝らした種目を行っていました。会場を見渡せば、体験者・イベント運営スタッフのどちらも、笑顔や笑い声の絶えないイベントでした。

今回は市政20周年ということもあり、全てのブースで体験をした人には、マジックアームを使った「つかみ取りゲーム」で素敵なプレゼントがもらえるコーナーまでありました。今後も日進市レクリエーション協会の発展に期待をしております!!



つかみ取りの様子

日進市レクリエーション協会

〒470-0122 日進市蟹甲家布58番地1 日進市スポーツセンター内レクリエーション協会

### 負荷少 リラックス 疲労回復にオススメ

#### 静的ストレッチ (スタティックストレッチ)

静的な動作で反動を使わずに行うストレッチで、筋の伸張反射(※1)が起きにくく、ケガのリスクが少ないのが特徴。一般的に広く認識されているストレッチです。

※1 伸縮反射: 筋が急激に引き伸ばされた場合、それ以上筋が伸びてダメージを受けないよう、その筋を収縮して保護しようとする反射

#### ~効果~

- 収縮した筋肉の柔軟性の回復
- 血行促進による疲労回復
- リラクゼーション効果

#### — ストレッチのポイント

- ①いきなり伸ばさず、少しずつ伸ばす。
- ②痛みを感じない程度まで伸ばす
- ③呼吸を止めずに行う
- ④伸ばしている部位(筋)を意識する
- ⑤伸ばしたところで30秒程度保持する

ここで  
ワンポイント

筋が柔軟になりすぎ、瞬発的な動きに影響がありますが、運動を行う前に筋肉に張りがある場合は、ストレッチを行うことによりケガの予防につながります。

### 負荷中 ウォーミングアップや競技力にオススメ

#### 動的ストレッチ (ダイナミックストレッチ)

ストレッチを行いたい部位を意図的に動かし、拮抗筋(※2)を利用して行うストレッチです。関節の曲げ伸ばしや関節運動を行うことで筋や腱を引き伸ばします。ラジオ体操や、サッカーでのブラジル体操などがその例です。

※2 拮抗筋 / 互いに相反する運動を行う2つの筋肉または筋肉群のこと

#### ~効果~

- 筋肉や関節の可動域向上
- 心拍数をあげ、筋温を上げる
- スポーツ動作を取り入れたストレッチのため特異的な柔軟性を向上させる

#### — ストレッチのポイント

- ①身体(筋温)を温めた状態で行う
- ②反動は徐々に負荷をつけていく
- ③反動を使い柔軟を行うため、伸ばし過ぎに注意

ここで  
ワンポイント

静的ストレッチよりも身体に対する負荷が強いため、ケガを防ぐために十分に身体を温める必要があります。

### 肩こり・腰痛改善ストレッチ

普段から肩こりや腰痛にお悩みの方も多いと思われます。今回は、肩こりや腰痛の重要な部分である肩甲骨の周りから腰にかけて伸ばす、静的なストレッチを紹介します。



①四つんばいになる

②腰を上げたまま腕を前に出す



③片方の手を身体の下にくぐらせる。気持ちの良い所まで遠くにもっていき、30秒キープ

ゆっくりと呼吸を行いながら、伸ばしている部位を意識して、気持ちの良い所まで伸ばしましょう♪

⇒ 同じ動作を反対の腕でも行う

# 健康教室開催中!!

こども向け教室

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～ ※園児クラス(年中・年長)	アスレティクス アカデミー 認定講師	1/20・27 2/3・10・17・25 3/3・10	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～ ※小学生クラス(1・2年生)			
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	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18	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)			
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	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	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)			
	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)			

一般向け教室

火	9:45-10:45	ボディバランス①	太田千絵	1/6・20 2/3・10・17 3/3・17・24・31	6,930円(全9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 マオカニ・藤竹	1/20 2/3・10・17 3/3・10・17・24・31	7,380円(全9回)
	15:15-16:15	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～	太田千絵	1/6・20・27 2/3・10・17・24 3/3・17・24	6,600円(全10回)
	15:15-16:30	骨盤矯正スリム体操 ※女性限定	MAKI	1/20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17・24	7,700円(全10回)
	19:45-20:45	ボディコンバット①	石川貴幸	1/6・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17	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	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・25	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	1月分:1/7・14・21・28 2月分:2/4・11・18・25 3月分:3/4・11・18・25	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	1/14・28 2/4・18 3/11・25	4,600円(全6回)
木	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	1/14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18・25	7,700円(全10回)
	13:30-14:30	アロマリラククスYoga	Satomi	1/15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19	6,600円(全10回)
金	19:45-20:45	ビューティヨガ ～健康・美容と骨盤美～ ※女性限定・お子様連れでもOK	EMI	1/8・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12・19	7,700円(全10回)
	9:45-10:45	ボディコンバット②	石川貴幸	1/9・16・23・30 2/6・13・20・27 3/6・13	7,700円(全10回)
土	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	1月分:1/9・16・23・30 2月分:2/6・13・20・27 3月分:3/6・13・20・27	5,616円 週1回(月4回) 7,992円 週2回(月8回)
	10:00-11:00	ボディパイプ	松本圭司	1/10・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・21	7,700円(全10回)
	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	1/10・17・24 2/7・14・21 3/7・14・21・28	7,200円(全10回)
日	11:15-12:15	ボディコンバット③	神原未玖	1/17・24・31 2/7・14・21・28 3/7・14・21	7,700円(全10回)
	11:15-12:15	ボディバランス②	太田千絵	1/11・18・25 2/8・15・22 3/1・8・22・29	7,700円(全10回)

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!!

※1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1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。

## アスレティクスアカデミー ～体の発達に応じた段階別プログラム～



### スポーツを得意科目に! 運動能力を鍛えよう

「走る・跳ぶ・投げる」こと。それはほとんどのスポーツの基本です。本アカデミーは、運動能力の基礎が築かれる「園児・小学生」を対象に、日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチ監修による「科学的根拠に基づくトレーニング」を「遊び」に交えながら展開します。

【場所】第1競技場 【定員】各クラス20名  
事務手数料 2,000円(会員証、カバン、トレーニングブック配布)

クラス	開催時間	参加費(3ヶ月分)	日程
①年中・年長	15:10～16:00	5,600円(全8回)	1月/20・27 2月/3・10・17・24
②小学1・2年生	16:05～16:55		3月/3・10

### 肩こり・腰痛改善セミナー

肩こり・腰痛を改善するための調整を健康運動指導士が行います。  
【時間】9:05～9:50(45分)  
【対象】20歳以上の方  
【定員】20名(先着順)  
【講師】藤城 豊  
【内容】座学15分 [肩こり・腰痛の原因]  
実技30分 [肩こり・腰痛改善ストレッチ]

【場所】日進市スポーツセンター会議室  
【申込方法】2015年1月20日(火)から前日まで申込可能。直接当施設に来場、または電話にて申込み。※先着順

### 2月22日(日) 無料イベント

### 親子かけっこセミナー

速く走る方法を座学と実技で学びます。  
【時間】10:00～10:45(45分)  
【対象】園児・小学生とその保護者  
【定員】15組  
【講師】天野 裕太(至学館大学陸上部コーチ)  
【内容】座学15分 [早く走るコツ]  
実技30分 [正しい姿勢・腕振り・脚の動き方]

2015年  
3月8日(日)  
10:00～15:00

日進市  
スポーツセンター  
(メインステージ)

## スポーツ祭

入場  
無料



### 元バドミントン日本代表 小椋 久美子 トークショー

第1競技場(メインステージ)  
12:30～13:00

13:00～13:15

総額  
30万円  
相当の景品が当たる!!

## 大抽選会

※抽選券は、にこにこウォーク参加者、スポーツ祭当日来場者(先着500名様)に配布します。  
配布場所 第1競技場

### ステージ パフォーマンスショー

10:00～  
～募集期間～  
1/6(火)～2/28(土)  
日進市スポーツセンターまで  
お問い合わせください。

### みんなの運動広場

- ちびっこ集まれ!!
- ストラックアウト
  - 輪投げ
  - ボールシューティング



その他多数!!

# 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★

サウナルーム



バスルーム



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

1 Jan.

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	

2 Feb.

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	

3 Mar.

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。