



トレーニングマシン紹介

レッグエクステンション

効果 脚の前側(大腿四頭筋)を鍛える
立ち上がる、歩くといった動作の強化につながる



1 膝とマシンの軸が合うようにイスの位置を調整します。足のパッドは足首の位置になるように調整します。



2 足を上げる時は、足首の角度を直角にし、できるだけパッドを上げて少し止めます。戻す時は、重りがつく直前まで戻します。呼吸は、足を上げる時に息を吐き、戻す時に吸います。

新任施設責任者の挨拶

2017年度～2022年度の5年間、引き続き日進市スポーツセンターの指定管理者として運営・管理させていただくこととなりました。これまでの5年間で利用者の方のお付き合いを大切に、そして今後の5年間の新たな皆様との出会いを楽しみにしつつ尽力してまいります。日進市のスポーツの拠点として、元気で笑顔のサービス・接客を心掛けてまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。



施設責任者 竹内行基

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

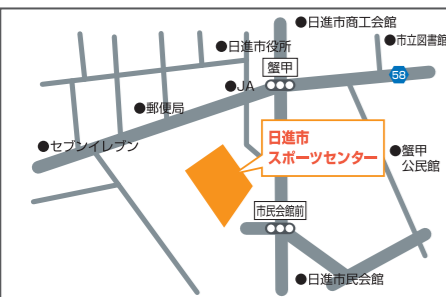
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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		

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・エアアワン共同事業体



トレーニング室の利用料金改定について

平成29年4月ご購入分よりトレーニング室利用料が改定となります。

従来の料金	全利用者	29年4月 購入分より 改定	改定後の料金	市内利用者 (在住・在勤・在学)	市外利用者
回数券 (5回分)	2,050円		回数券 (5回分)	2,050円	2,750円
定期券 (1ヶ月分)	4,110円	定期券 (1ヶ月分)	4,110円	5,500円	

注意事項

※回数券・定期券につきましては、購入者ご本人様のみ利用可能(他人との共有はできません)となります。
 ※市内利用者料金でのご購入には証明書の掲示が必要です。

日進市スポーツセンター広報誌 スポセンプレス

2017 Apr
VOL.18

POCEN PRESS

日進市スポーツセンター広報誌 スポセンプレス SPOCEN PRESS Vol.18 2017年4月発行 編集・発行/コナミスポーツ・エアアワン共同事業体 住所/愛知県日進市蟹甲町家布58番地1 TEL/0561-75-1888

P4-5 スポーツフェスタ

P2-3 特集

東京オリンピック追加種目

スポーツクライミング

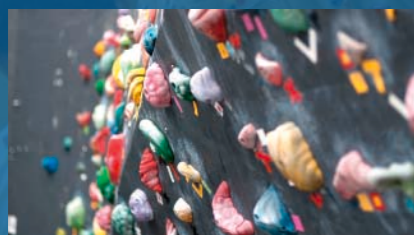
P6 2017年第1期健康教室
P7 ピックアップ健康教室「V-BODY」

オリンピック種目の クライミングって 何が違うの？

スポーツクライミングは3つの種目（ボルダリング・リード・スピード）の複合種目として実施されます。ボルダリングは、高さ5m以下の壁に複数のコースを設定し、制限時間内にどれだけ多く完登できたかを競う種目です。（ロープは使用しない）リードは、12mを超える高さの壁を自分でロープを設定されたコースにかけながら、どれだけ高く登るかを競う種目です。スピードは、15mの高さの壁に設置されたコースを天井から命綱をつけ、どれだけ速いタイムで登るかを競う種目です。IOCに提案されたスポーツクライミングは、通常は単種目として行われるリード・ボルダリング・スピードをすべて行い、これら3種目の合計で順位がつけられるというものです。

ボルダリング リード スピード

総合力が順位を決める



五輪競技会場

青海アーバンスポーツ会場

クライミングの五輪会場は東京都江東区青梅のお台場に設営されるの仮設施設の「青海アーバンスポーツ会場」に決定しています。同会場ではスケートボードの競技も行われます。

スポーツクライミング



東京五輪正式種目



3/12 クライミング体験会 体験者インタビュー

Q1 体験会に参加した理由は？

他の行事で日進市スポーツセンターに来た時に、クライミングウォールを見て、登ってみたいなあと思いました。

Q2 壁を登ってみた感想は？

途中で腕が痛くなったけど、頑張って登りました。

Q3 どんどころが楽しかった？

どんどん上に行くと怖い気持ちもあるけど、それより登れた達成感があるところが楽しかったです。



ありがとうございました！
次回の体験会をお楽しみに！

日進市SCで

クライミング をしよう！

愛知県下最大級、13mのクライミングウォール！
4階建てビルに相当する高さです！

当施設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。体力と知力を使って是非チャレンジしてください。

利用方法

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。
※専用利用には当施設の認定証取得が必要です

体験会	小学生以上	510円
基礎講座(全3回)	中学生以上	3,080円
認定試験	中学生以上	1,020円
クライミングデー	中学生以上	510円 (中学生250円)

※認定試験を受けるには、基礎講座の受講もしくはクライミング経験者であることが条件となります。

※クライミングデーは認定証取得者が対象です。

備品レンタル

シューズ、ハーネス、グリグリ・カナピラ(安全確保器)については無料で貸し出を行っています。ただし、クライミングデーの利用に対してはシューズの貸出は行っていません。また、クライミングデーの利用でのハーネスのレンタルには530円のレンタル料金が必要となります。



愛知出身女性クライマー
尾川とも子さんの
インタビューは
次のページで！

3/12 [日] スポーツ祭

ゲスト
尾川とも子さん
(クライマー)

にっしんスポーツ祭の様子を写真でご紹介します。
今年も多くの方にご来場いただき大盛況でした！
来年のスポーツ祭をお楽しみに！



3月12日、にっしんスポーツフェスタが開催されました。
にっしんスポーツフェスタは二つの会場に分かれ、日進市役所でウォーキングイベントである『にこにこウォーク』を開催し、日進市スポーツセンターでは市民感謝祭である『スポーツ祭』が開催されました。
スポーツ祭では第1競技場をメイン会場に市民によるステージパフォーマンスショーや、愛知学院大学の学生ボランティアによる体力測定、日進市レクリエーション協会に

よるレクリエーションスポーツ体験、そして日進市スポーツセンターの特色あるクライミング体験会を行いました。
その他にも第2競技場では、スラックラインやドッジビーなどニュースポーツの体験や卓球コーナーを設置し、多くの市民の方が楽しくスポーツに親しんでいました。
イベントの終盤には、市内の企業様に頂いた協賛品を市民の皆さんに大抽選会の景品としてお配りさせていただきました。



スラックライン



ドッジビー



卓球



ラダーゲッター

みんなの運動広場 & 体験



ゲートボール



ストラックアウト



体力測定



ステージパフォーマンスショー

ステージパフォーマンスショーでは9つの団体、総勢100名を超える方が出場しました。ショーでは、キッズダンスやフラダンス、舞踊や武道の発表など様々なものがあり、出場して頂いたみなさんに日頃の成果を披露していただきました！



愛知県出身！女性クライマー 尾川とも子さんトークショー

今年はゲストに愛知県出身のプロクライマー尾川とも子氏にお越し頂き、トークショーやクライミングの実演をして頂き、来場した市民に世界トップの技術を披露してもらいました。



尾川とも子

日本でボルダリングが広く知られるようになった草分け的存在の一人といえる。日本人女性初のプロクライマーとして現在は高難度の岩に挑戦し、女性ボルダリングのグレードを押し上げている。



2017年度第1期
(2017年4月～2017年6月)

健康教室開催中!!

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						トータルビューティピラティス 9:30 (60分)	ハタヨガ 9:45 (60分)
10:00		ボディバランス 9:45 (60分)	いきいき健康教室 9:45 (75分)	楽しいリトミック ①10:00 ②11:00 (各50分)	ベビー・キッズケア教室 ①10:00 ②11:00 (各50分)	ボディコンバット 9:45 (60分)	
11:00		ダイエット骨盤メソッド 11:15 (75分)	気功・健康太極拳 11:15 (75分)	OyZ運動スクール 11:30 (60分)		コア&フィジカルトレーニング 11:10 (60分)	ボディコンバット 11:15 (60分)
12:00		心と身体をほぐすフラダンス 12:30 (60分)					ボディバランス 11:15 (60分)
13:00				リフレッシュヨガ 13:30 (60分)	OyZ運動スクール【足腰強化】 13:30 (60分)		
14:00							
15:00	ハタヨガ 14:45 (45分)	ハタヨガ 15:15 (60分)	アスレティクスアカデミー ①15:10 ②16:05 (各50分)	キッズダンスクラス ①15:10 ②16:05 (各50分)	キッズテニスアカデミー ①15:10 ②16:05 (各50分)		
16:00							
17:00					ジュニアダンスクラス ①16:40 ②17:50 (各60分)		
18:00							
19:00							
20:00		ボディコンバット 19:45 (60分)	心と身体をほぐすフラダンス 19:30 (60分)	ビューティヨガ 19:30 (60分)	美しさをつくるベリーダンス 19:45 (60分)		

表示内容

プログラム名
開始時間
(レッスン時間)

黄色：一般向け

ピンク：子ども向け

一般向け教室 (中学卒業以上)

- 【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(体幹)フィジカルトレーニング
- 【ゆったりとした動きで】**
- ビューティヨガ～健康と美容と骨盤美～
 - リフレッシュヨガ
 - ボディバランス
 - ハタヨガ
 - トータルビューティピラティス
- 【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
- 【運動不足解消!!】**
- OyZ運動スクール(脳活性化・足腰強化)

子ども向け教室

- 【子育て支援教室】**
- ベビー・キッズケア教室
 - 楽しいリトミック
- 【子どもの興味に合わせて】**
- 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

ピックアップ健康教室

魅せるボディをつくる
スタイルアッププログラムが登場!

V-BODY



美しい筋肉、そしてメリハリのあるボディをつくる。
引き締まった、魅せるボディをつくる4週間のパーソナルプログラムです。
自己流ではなかなかつかない筋肉も、専門インストラクターが行うことで、効率的に最大限の効果を引き出します。

カラダをデザインしたい方にオススメ



V-BODYのポイント

- 1 1回約30分間のウェイトトレーニングを週1～2回、4週間
- 2 筋肉を正しくつけて運動機能と基礎代謝をアップ。太りにくいカラダへ。
- 3 トレーニング後のプロテイン摂取でさらに効果的にボディメイク。

トレーニングとプロテインがセットになった、スタイルアッププログラムです。

料金表

コース	期間	料金
週2回コース	4週間	32,400円
週1回コース		21,600円

※別途トレーニング室使用料が必要です

3種類のボディメイクからセレクト

- 全身**
全身のトレーニングをバランスよくセレクトしたパッケージです。上半身と下半身のメニューを組み合わせ、全身のボディメイクを行います。男性も女性も共にバランスのよい魅力的なボディをつくり上げることができる、おすすめのコースです。
- 上半身集中型**
胸、背中、肩、腕といった上半身に集中したトレーニングをセレクトしたパッケージです。男性は逆三角のたくましい上半身と太い腕、女性は美しいバストラインや引き締まった二の腕をつくり上げます。肩周りや腕のたるみが気になる方におすすめです。
- 下半身集中型**
ウエスト、ヒップ、脚などの体幹と下半身に集中したトレーニングをセレクトしたパッケージです。男性は6バック(割れたお腹)と引き締まったお尻、女性は引き締まったウエストとバランスの整ったヒップと脚をつくり上げます。加齢と共に、お腹周りやお尻のたるみが気になる方におすすめです。

プログラムの流れ

- 1. コース決定**
パッケージ
全身
上半身集中型
下半身集中型
V-BODYはエクササイズ効果をより高めるため、マンツーマンプログラムとなっております。まずは、お客様の目的等をインストラクターへご相談ください。ライフスタイルに合わせて頻度は週2回と週1回からお選びいただけます。
- 2. 身体測定**
プログラムを開始する前にお客様の身体測定を行います。測定には高性能体組成計を使用いたします。
測定項目

体重	BMI	基礎代謝量
体脂肪率(全身)	腕の脂肪率	脚の脂肪率
内臓脂肪断面積指数	筋肉量(全身)	腕の筋肉量
脚の筋肉量	水分率	骨量
- 3. トレーニング開始**
モデルやアスリート等が使用する特別なトレーニング方法で全身バランスよく10種目を行います。トレーニングの内容(重量、回数、方法)は、お客様の体力の変化やトレーニング履歴により、インストラクターが毎回確認いたします。

夏に向けての新コースが登場!

「美ボディ」を目指す貴方に

- 美脚美尻コース** スカートやスキニーパンツを美しく穿きこなしたい方におすすめのコースです。
- くびれコース** ウエストを細くして、キレイなカーブを作りたい方におすすめのコースです。

「細マッチョ」を目指す貴方に

- 腕肩コース** ノースリーブから見えるラインや、タイトなシャツを格好よく見せたい方におすすめのコースです。
- 腹筋コース** お腹まわりを引き締めて、腹筋を6つに割りたい方におすすめのコースです。

見学者・体験者募集中!!

※教室の定員に空きがある場合は随時体験参加可能です

教室申込方法 受付に参加費を添えてお申し込み下さい。(電話受付不可)
各教室定員になり次第募集締め切りとさせていただきます。

現在の教室を見学できます。実施中のクラスを見に来ませんか?スケジュールはお問合せ下さい。