

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

Jan. 2015  
Vol. 10

日進市スポーツセンター定期発行誌

# スポセン press



スポーツして  
**遊ぼう!!**

- 1P スポセン利用団体紹介
- 2P スポーツセンター施設案内
- 3P スポーツ情報コーナー
- 4P スポセン自慢のマシン
- 5P 教室紹介
- 6P イベント案内&レポート







# 体協まつりインドアスポーツ体験会

年に1度の大規模体験会開催【2/11(水・祝)】

年に1度のインドアスポーツ体験会が日進市スポーツセンターで開催されました。インドアスポーツ体験会は館内全館を使用し、日進市体育協会の室内競技団体が午前・午後に分かれ、体験会を行いました。会場は子供から大人まで参加者で溢れ、楽しく元気にインドアスポーツと触れ合っていました!! また、お昼と夕方開催された恒例のお楽しみ抽選会は、もしかして自分が当たるかも・・・とドキドキしながらも楽しんでいました♪



ドンドンツタタン♪



○体験種目  
バレーボール、卓球、バドミントン、空手道、柔道、レスリング、綱引、剣道、和太鼓、ミニバスケットボール、ドッジボール、各種フィジカルメニュー

## PICK UP スポセンアスリート

今年のスポーツ祭で、ステージパフォーマンスショーに参加していただいた

### 『悠悠体操クラブ』

をご紹介します。

『悠悠体操クラブ』を始めて9年目になりました。振付けを考えながらのリズム体操は脳トレにもなり、年齢に関係なく、個人の体力に合わせて、無理なくできるのが魅力的です。体操を通して、高齢化社会を元気でハッピーに過ごせることがみんなの願いです。

興味のある方は、ぜひご連絡ください!!

悠悠体操クラブ代表：前田



活動場所：日進市スポーツセンター、日進市生涯学習プラザ  
活動内容：健康増進を目的に、音楽を使ったリズム体操等を週1で行っています。  
女性クラス：日進市生涯学習プラザ：木 13:00 ~ 15:00  
日進市生涯学習プラザ：金 10:00 ~ 11:30  
男性クラス：日進市スポーツセンター：火 15:00 ~ 16:30

【問合せ先】 0561-73-5055：前田



# スポセンご利用ガイド

## こども部屋



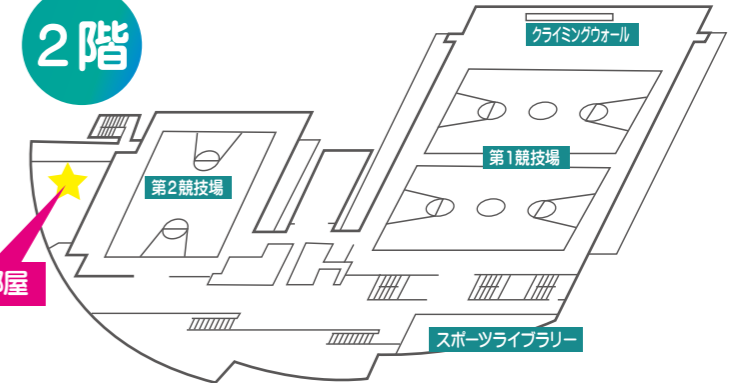
外が雨で遊べない時や、ママ友会議の場としてご利用ください!  
こども部屋のみのご利用也大歓迎!!



- ・小学3年生以下のお子様対象（保護者同伴）
- ・こども部屋内にお子様用クライミングウォール完備
- ・子どもトイレ、授乳室あり
- ・利用時間 9:00~21:00
- ・利用料金、無料



4月からこども部屋でベビー教室を開講! お楽しみに♪



## レンタルサービス

体育館利用者へ無料でスポーツ用品を貸し出しております。



- バスケットボール ●フットサルボール ●卓球器具一式
- バドミントン器具一式 ●バレーボール器具一式 (タイマーの貸出有)

利用方法：施設利用の際、受付スタッフにご確認ください。  
※一部利用できない場合もございます。

ご利用お待ちしております!

## スタッフ紹介



施設責任者  
**石川 貴幸**  
ishikawa takayuki

出身地：愛知県名古屋市  
出身大学：日本体育大学  
社会体育学科卒

ご来館頂く皆様と直接触れ合う時間はわずかですが、スポーツやレクリエーション活動の緑の下の力持ちとなれるよう頑張ります。



# 日進市 スポーツ情報コーナー

## 日進市体育協会



日進市体育協会は、スポーツの振興、さらには市民の健全な心身の発達と体力技術の向上を目指して活動を続けています。現在、16の競技団体と少年少女の育成を目指した10団体で組織しています。

活動としては、各連盟によるにっしんスポーツ大会を初めとする数多くの大会や「1市民、1スポーツ」をスローガンに体協まつりなど一般市民でも楽しめる催し物や市主催の「にっしんスポーツフェスタ〜ここにこウォーク&スポーツ祭」でのボランティアスタッフを行っています。

### ●日進市体育協会の主な年間イベント

#### ○にっしんスポーツ大会総合開会式

日時：4月4日(土) 9:00~11:00  
会場：日進市スポーツセンター2階 第1競技場

#### ○体協まつり/アウトドアスポーツ体験会

日時：9月20日(日) [予備日：9月27日(日)] 9:00~16:00  
会場：日進市総合運動公園 弓道・広場・テニス・野球場

#### ○体協まつり/インドアスポーツ体験会

日時：平成28年2月11日(木・祝) 9:00~16:00  
会場：日進市スポーツセンター 第1~4競技場・会議室

#### ●日進市体育協会

〒470-0122 日進市蟹甲町家布 58-1 スポーツセンター内  
TEL/FAX 0561-72-6511 URL <http://nissin-taikyou.jp>

## にっしんスポーツクラブ

教室名	対象
親子からだあそび教室	歩きはじめ~2歳
おそとでもいっきりあそび	1歳~3歳程度
運動だいすき教室	2歳~未就園児
親子アスレチクスアカデミー	2歳~年長
アクターズスポーツ	小学生
ズンバ	
シェイプアップマサラバングラ	
シェイプアップトータルエクササイズ	
ヨガフィットネス基本/応用	16歳以上
ピラティス基本/応用	
シェイプアップストレッチ	
ゴルフ教室	
やさしいピラティス	30歳以上/40歳以上
やさしいチェアヨガ	
ロコモセラピー (基本・イス編)	40歳以上
ロコモセラピー (応用・マット編)	
ロコモセラピー (ボールウォーキング編)	
齋藤先生の街歩き・山歩き (無料)	どなたでも参加可能

**Now** にっしんスポーツアカデミー 女子ソフトボールクラブ 中学生女子

子ども~高齢者まで様々な運動教室を開催!  
絶賛会員募集中です!!

#### ●にっしんスポーツクラブ

〒470-0122 日進市蟹甲町家布 58-1 スポーツセンター内  
TEL/FAX 0561-57-7710  
URL <http://www13.plala.or.jp/nissinsportsclub/>



日進市

## 日進市 レクリエーション協会

日進市レクリエーション協会は「遊び・ふれあい・仲間づくり」をコンセプトに、スポーツ・レクリエーションを普及させ、健康づくりやコミュニケーションづくりをサポートしています。

レクリエーション協会の事業としては、協会主催事業や加盟団体主催事業の多くを市民のスポーツ参加の場として開放しています。また、さまざまなレクスポーツ教室の開催や他団体のレクスポーツイベントのお手伝い、市主催のスポーツイベントへの全面協力を年間通じて行っています。

#### ●イベント案内

##### 「第3回レク協 G&G にっしんオープン」

日時：5月10日(日) 9時~13時 参加無料  
場所：日進市総合運動公園スポーツ広場  
内容：『G: ゲートボール』&『G: グラウンド・ゴルフ』の市民大会を開催!!

#### ●健康ポイントラリー・レクリエーションポイントカード発売中!!

1枚500円のポイントカード購入で年10回開催の講座に自由に参加できます。3回講座に参加すると500円の図書カードをゲットできるお得な特典有り☆  
購入・お問合せはレクリエーション協会事務局まで。



#### ●日進市レクリエーション協会

〒470-0122 日進市蟹甲町家布 58-1 スポーツセンター内  
TEL 0561-72-8991 / FAX 0561-72-5038  
URL <http://www13.plala.or.jp/nissinrekukyoku/>

みなさん、  
「健やか にっしん宣言」を知っていますか?  
『私がつくる みんなでつながる 健やかにっしん』

健やかで心豊かに生きることは、すべての市民の願いです。つながりの「和」を広げ、みんなで、幸せのまち 健やかにっしんをめざすことを宣言します。

平成27年1月1日

#### 私がつくる

人ひとりの市民が自分自身の心や身体の健康に関心を持ち、自分の健康を自分で創ります。

#### みんなつながる

1人ではできないことも市民、地域、団体、行政などがつながりを深め、互いにサポートしていくことで健康づくりを進めましょう。

#### 健やかにっしん

市は、市民のみなさんである「人」が、生活する環境「まち」、人と人とのつながりであるコミュニティ「社会」のそれぞれがかかわり合い、子どもから高齢者、病気や障害のある人誰もが幸せを感じていただけるような健やかなまち にっしんを目指します。

## スポセン自慢のマシン!

### レッグプレスマシン

効果：ももの前、おしり



- ①マシンの重りを体重から-10kgの重さに設定
- ②マシンに乗り、脚を肩幅に広げ、膝を90度程度曲げる



- ③膝を痛めないよう、ゆっくりと膝を伸ばし、ゆっくり曲げる (10回 x 3セット)

### - 効果 -

お尻から前もも部分の筋力を鍛えることにより、ヒップアップの効果があります。また脚全体の筋力アップにより、歩行が楽になる効果があります。

## スポーツ医学 コーナー

外傷の応急処置『RICE』を知っていますか?  
打撲傷、ねんざ、脱臼などの応急処置の基本は英語の頭文字をとって「RICE」と呼ばれています。

手当の順番は「R→I→C→E」

### Rest (安静にする)

患部を動かしたり、引っぱたりしないように、安静にする

### Ice (冷やす)

患部を冷やして、炎症をおさえる

### Compression (圧迫・固定する)

包帯などで圧迫・固定して痛みを和らげ、出血を防ぎ、腫れをおさえる

### Elevation (高く上げる)

患部を心臓より高く上げて血流を減らし、腫れをひかせる



## スポーツ栄養 コーナー

今回のスポーツ栄養学では、筋力トレーニング後の食事方法を紹介します。

筋力トレーニング後は、筋が損傷しています。そこで、筋の損傷をいち早く回復するための食事としてオススメするのが**低カロリー・高タンパク質の食品**です。  
(例：大豆製プロテイン、豆乳、豆腐、鶏肉等)

また、トレーニング後30分以内は**ゴールデンタイム**と呼ばれ、この時間内に摂取することにより、効率的に身体へ吸収され、回復が早くなります。





# 健康教室開催中!!

曜日	時間	教室名	講師	実施日	参加費	定員
火	15:10-16:00	アスレックスアカデミー① ～走・跳・投の基礎を学びます～ ※園児クラス(年中・年長)	アスレックス アカデミー 認定講師	4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9	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)	各20名
	16:05-16:55	アスレックスアカデミー② ～走・跳・投の基礎を学びます～ ※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	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	7,200円(全10回)	25名
	10:20-11:10	楽しいリトミック② ※保護者とお子様(2.5～4歳)		20名		
	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	4/15・22・29 5/13・27 6/3・10・17・24	6,480円(全9回)	各20名
16:50-17:40	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)	4/3・10・17 5/8・15 6/5・12・19・26		7,700円(全10回)		
金	17:50-18:50	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)				

子ども向け教室

火	9:45-10:45	ボディバランス①	太田千絵	4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・23・30	6,930円(全9回)	30名
	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	4/7・14(第3)・21・28 5/12・19・26 6/9・16・23	7,380円(全9回)	30名
	15:15-16:15	ハタヨガ ～姿勢・歪み矯正ヨガ～	太田千絵	4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・23・30	6,600円(全10回)	20名
	15:15-16:30	骨盤矯正スリム体操 ※女性限定	MAKI	4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23	7,700円(全10回)	40名
	19:45-20:45	ボディコンバット①	石川貴幸	4/7・14・21 5/12・19・26 6/2・9・16・23	7,700円(全10回)	30名
水	9:30-10:45	いす&ボールで のびのびピラティス	白木和恵	4/1・8・22・29 5/13・20 6/3・10・17・24	7,700円(全10回)	50名
	11:15-12:45	OyZスクール① ※おおむね60歳以上対象	株コナミスポーツ&ライフ OyZ 運動スクール認定講師	4月分:4/1・8・15・22 5月分:5/6・13・20・27 6月分:6/3・10・17・24	5,616円 週1回(月4回) 7,992円 週2回(月8回)	15名
	19:30-20:30	ビューティヨガ ～健康と美容と骨盤美～	Miho	4/8・15・22 5/13・20・27 6/3・10・17・24	7,700円(全10回)	30名
木	13:30-14:30	アロマリラックスYoga	Satomi	4/9・16・23・30 5/14・21・28 6/4・11・18	6,600円(全10回)	30名
	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	4/2・9・16・23 5/14・21・28 6/4・11・18	7,700円(全10回)	30名
金	9:45-10:45	ボディコンバット②	石川貴幸	4/10・17・24 5/1・8・15・22 6/5・12・19	7,700円(全10回)	50名
	13:15-14:45	OyZスクール② ※おおむね60歳以上対象	株コナミスポーツ&ライフ OyZ 運動スクール認定講師	4月分:4/3・10・17・24 5月分:5/8・15・22・29 6月分:6/5・12・19・26	5,616円 週1回(月4回) 7,992円 週2回(月8回)	15名
土	10:00-11:00	ボディパイプ	松本圭司	4/4・11・18・25 5/2・16 6/6・13・20・27	7,700円(全10回)	30名
	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	4/11・18・25 5/9・16・23 6/6・13・20・27	7,200円(全10回)	40名
	11:15-12:15	ボディコンバット③	神原未玖	4/4・11・18・25 5/2・16 6/6・13・20・27	7,700円(全10回)	30名
日	11:15-12:15	ボディバランス②	太田千絵	4/5・19 5/10・24・31 6/7・14・21・28	7,700円(全10回)	30名

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!!

※4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名分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。

## 今後のイベント情報

### 目指せ、親子スポーツチャンピオン 子どもの日 イベント 親子スポーツテスト

5月  
16日(土)

30m走・立ち幅跳び・ボール投げ・片脚  
バランス・長座体前屈の5種目に挑戦し、  
合計得点で順位を決定します。測定前には、  
講師からワンポイントアドバイスを  
実施します。順位に応じて、賞状・記録  
賞をお渡しします。

【場所】第2競技場  
【時間】9:00～10:30  
【対象】園児(新年中・年長)～  
新小学1・2年生  
【定員】30組  
【参加費】500円/組

#### 申込方法

4月7日(火)から開催日前日までに電話、  
または直接日進市スポーツセンターへ。



## クライミング体験会

愛知県下最大級!!  
13mの  
クライミングウォール

効果  
全身の筋力UP  
集中力のUP



高校生以上 510円/中学生 250円

【場所】第1競技場  
【対象】中学生以上  
【服装】長袖、長ズボン



開催日  
4月11日(月) 9:00～13:00  
5月1日(金) 17:00～21:00  
5月5日(祝) 9:00～13:00  
6月13日(土) 9:00～13:00

## イベントレポート

1/10 sat

### 福引き&新春ボディチェック

年初め、1階ロビーで福引きと体組成測定器を使用したボディチェックを行いました。皆さん自分の身体に興味津々、楽しい雰囲気の中で測定させていただきました。また、今年の運試し「福引き」は皆さんドキドキしながら回していました。



2/22 sun

### 運動健康セミナー

運動健康セミナーを開催。腰痛改善セミナーで、腰痛を改善するストレッチ、筋力トレーニングを行いました。親子かけっこセミナーは、トレーニング理論を学んでから、実際に身体を動かして実践しました。



2/14 sat・3/14 sat

### バレンタイン&ホワイトデーイベント

バレンタインデーとホワイトデーに日頃のご利用に感謝し、チョコレート来館者へプレゼントしました。チョコレートで集中力をアップさせ、トレーニングに打ち込んでいただくと嬉しいです。



日進市スポーツセンター

# スポーツ祭 開催!

3/8(日)

2015年3月8日(日)日進市役所で、ウォーキングイベント「にこにこウォーク」が開催され、日進市スポーツセンターでは市民感謝祭「スポーツ祭」が開催されました。



元バドミントン日本代表

「小椋久美子」トークショー

小椋さんは、ウォーキングイベントにも参加していただきました。



小椋さんの技術の高さに来場者は、歓声を上げていました。小椋さん、ありがとうございました!



ステージパフォーマンスショー  
間近で見る和太鼓には、鳥肌が立ちました!



体力測定会  
愛知学院大学協力による体力測定を実施しました!

他にも、レクリエーション協会の体験コーナー等、多数のスポーツ・健康に関するブースが設置され、会場内は終日大盛況でした。

## 日進市スポーツセンター営業日カレンダー

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

● 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。