



ショルダープレス

トレーニングマシン紹介



①

- バーの位置が耳の横にくるようイスの高さを調整します。
- 肘をのびし切らないように、上げていきます。



②

- 戻すときは、重りが床に付く手前まで降ろしましょう。
- 呼吸は上げるときに息を吐いて、降ろすときに息を吸いましょう。

●効果 肩(三角筋)を鍛える

- 肩幅を広くする
- 腕の挙上動作が楽になる



日進市スポーツセンター営業日カレンダー

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

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(12/28 ~ 1/4)

※休館日(月曜)は受付窓口のみ営業(8:30 ~ 17:00)、1/4は受付窓口のみ営業(12:00 ~ 17:00) 月曜が祝日の場合は開館し、翌平日が休館



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・エアワン共同事業体



特集 東京オリンピック追加種目 空手

健康コラム
 お家でできる 筋力トレーニング
 スポーツイベントレポート
 第3回スポセンカップ
 2016年度第4期
 健康教室情報
 大胸筋を鍛える
 「ショルダープレス」



空手

2020年開催の東京オリンピック、追加種目として採用された空手競技！
空手のルールとその見どころを紹介します！



それぞれの形には名称があり、演武に入る直前にその名前を呼称する。形には一連の決められた動作があり、定められた技の正確さなどを競う。

組手

KUMITE

相対する2人の選手が自由に攻め合い、
突き・蹴りを早く、正確に、力強く極めるかの攻防
・攻撃部位は「上段(頭部・顔面・頸部)」と「中段(腹部・胸部・背部・脇腹)」
・試合時間は男子は3分間、女子は2分間

形

KATA

相手の動きを想定して構成され創られた「形」
・技の正確さ、力強さやスピード・リズム・バランス・極めを競う
・審判5人による判定
・世界空手連盟が認定する形リストから選んで演武する

「一本」
3ポイント
①上段への蹴り
②相手を倒しての突き

上段蹴り
(3ポイント)

中段蹴り
(2ポイント)
①中段への蹴り

中段突き
(1ポイント)

「有効」
1ポイント
①上段への突き、または打ち
②中段への突き

組手競技の見どころ

決められた攻撃部位に突き、蹴りを爆発的なエネルギーで繰り出しますが、目標部位にヒットすることはありません。ミリ単位で目標の手前で寸止めしているからです。どちらが先に突き、蹴りを極(き)めるのか、一瞬の攻防が見どころです。
※ただし中段はコンタクト可



組手競技の勝敗の決め方

- ① 競技時間内に8ポイント差をつける
- ② 相手に棄権・反則・失格があった場合
- ③ 競技終了時点で取得したポイントの多い方が勝者
- ④ 競技を終了して同点の場合は、判定で勝者を決める

形競技の見どころ

突き・蹴りの力強さやスピードを競うと共に、「演武する形」の持つ意味への理解が求められます。リズム、バランス、極めなどすべてが揃った選手の演武は、見る者を魅了します。現在の競技方法は、2人の選手が青と赤に分かれて、順番に演武を披露し、その結果を5人の審判員の上げた旗(青・赤)が多い方を勝者とするフラッグ方式ですが、東京2020大会では、勝敗をよりわかり易くするため5人の審判員があげた得点を合計する、採点方式も検討されています。



日進市空手道連盟より

2016年8月、IOC総会において東京オリンピック・パラリンピック追加種目に「空手」が初めて採用されました。(※本来、「空手道」と呼ぶべきでしょうが昨今各メディアを見ると「空手」表記が多いので「空手」と記載します)空手は元々沖縄で発祥し、今や世界180カ国以上の国や地域で老若男女問わず広く愛好されています。空手を知らない人からのイメージは「危険」「怖い」「板や瓦を割る」そんな感じではないでしょうか？もちろん、技が決まればダメージもありますし、相手と対峙すれば恐怖心もあるでしょう。中には板や瓦を割るのが空手と思う人もいると思いますが、これらは空手のある一面にしすぎません。本来空手は武術、護身術ではありますが近代においてはその武道性を通して体力、人格形成など、人間教育に優れたスポーツであります。オリンピックに採用された空手は、スポーツとして「行う」ことも「見る」ことにおいても楽しむことができます。
ぜひ、皆さんにもオリンピックのみならず地方大会や道場での練習参加などで親しんでいただきスポーツとして、また日本発祥の武道として楽しんでいただければと思います。

日進市空手道連盟理事長 (公財)全日本空手道連盟糸東会千代館愛知県本部天空会 会長 大屋芳郎

担当:天空会 大屋芳郎 ☎:0561-73-3890 mail:fd3s-y.tenku@hi3.enjoy.ne.jp
URL:http://tenkuukai.web.fc2.com/riten.html

3回目の開催となるスポセンカップ。今年もたくさんのチームが参加し、熱い戦いを繰り上げました！



12月17日、日進市スポーツセンター第1競技場にて『第3回スポセンカップフットサル大会』を開催しました。

大会は例年同様、男女関係なく試合をできるエンジョイクラスと、女性が最低でも1人はコート内で試合をしなければいけないミックス(男女混合)クラスを用意し、日進市や近隣市町村から昨年に引き続き定員である13チームの参加がありました。

第1回大会から連続して今回の大会まで参加して頂いているチームも多数あり、スポセンカップの普及を実感しました。

試合はとても白熱した内容となり、みなさん日頃の成果を発揮するように華麗なボールさばき、パス・シュートを繰り上げ、息をのむ試合展開が多くありました。

お昼には毎年恒例のシュートスピードNO.1を決める『スピード王決定戦』を開催し、多いに盛り上がりました。



エンジョイクラス 優勝
K☆FC1
(2年連続出場初優勝)



ミックスクラス 優勝
上野と愉快的仲間たち
(初出場)



シュートスピード キング
坂井さん
(コナミスタッフ)



お家でできる筋力トレーニング

運動不足を感じるけれど、なかなか外に出て運動する時間や機会がない方に向けて、室内でできる筋力トレーニングをご紹介します。筋力トレーニングは基礎代謝を上げ、痩せやすく太りにくい体をつくる事ができます。また筋肉を鍛えることで、きれいな姿勢を保つこともできます。ぜひ実践してみてください。

▶ 体幹トレーニング!

各ポーズ 30秒を目標に やって みましょう

- 1 両ひじ・両足をつき体を支える
- 2 横を向き、片ひじ・片足をつき、体を一直線にする
- 3 2の姿勢で上にある足をあげる
- 4 1の姿勢に戻る
- 5 1の姿勢から左手・右足をあげる

同様に反対も やってみよう!

▶ 手足のリズムが違うジャンプ!

子どもも できる 身体と脳の 体操です!

- 1 手→パー 足→パー
- 2 手→グー 足→グー
- 3 手→パー 足→グー
- 4 手→グー 足→パー
- 5 手→パー 足→グー
- 6 手→グー 足→グー

最初はゆっくりやってみて、慣れてきたらスピードを上げてみましょう!

	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)	
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)	ハタヨガ 9:45 (60分)
11:00		心と身体を ほくすフラダンス 11:15 (60分)	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			【脳活性化】				ボディバランス 11:15 (60分)
13:00	ハタヨガ 13:30 (60分)			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 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 テニス 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					ジュニア ダンスクラス ①16:40 ②17:50 (各60分)		
17:00							
18:00							
19:00							
20:00		ボディコンバット 19:45 (60分)	心と身体を ほくす 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
- 【趣味と健康】**
- 気功・健康太極拳教室
 - 心と身体をほくすフラダンス
 - 美しさをつくるベリーダンス
 - いきいき健康教室
- 【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
- 【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

今回はカラダをリフレッシュできるストレッチメニューの紹介です!

パートナーストレッチ



心地よいストレッチでカラダ快適

パートナーストレッチは日常生活で固まった筋肉を心地よく伸ばすことができるストレッチプログラムです。1人ではできないストレッチを専門のインストラクターが行うことで、心身ともにリラックスしたストレッチ感を味わう事ができます。

ストレッチの重要性と効果・効能

ストレッチは、運動不足、高ストレス、長時間にわたるデスクワークという環境下で生活を送る私たちにとっては必要不可欠なものです。継続的に行うことで、日常生活がより快適に過ごせるという効果が期待できます。

こんな方にオススメ

- ・疲れがたまっている
- ・長時間のデスクワークやパソコン作業を行う
- ・運動不足
- ・便秘を改善したい
- ・ストレッチのやり方がわからない
- ・運動効果を高めたい方
- ・肩こり、腰痛(筋肉疲労による)

料金表

回数	ストレッチ時間	料金
1回	30分 (柔軟性 チェック含む)	3,000円 (税抜)

ストレッチ 4つの効果

- POINT 1** 心身ともにリラックスでき、カラダをリフレッシュする効果
- ストレッチの際に、自分で力を入れる必要が無いので、ゆったりと脱力でき、ストレスを緩和し、心身ともに深いリラックス感が味わえます。
- POINT 2** 柔軟性向上で血行促進。疲労回復、コリ予防に。
- 固まった筋肉を伸ばすことで血液循環が良くなり、カラダに蓄積した疲労性物質が取り除かれ、筋肉の疲労が改善し、コリ予防の可能性も高まります。
- POINT 3** 疲労がたまりにくく、ケガをしにくい、しなやかなカラダへ。
- 筋肉の柔軟性が高まれば、関節の可動域が広がり、関節への負担が減りケガが少なくなるほか、ケガをしにくいカラダに導きます。
- POINT 4** カラダの柔軟性が高まり、今よりもっとアクティブに。
- 関節の可動域が広がり、動かせる筋肉の幅も広がるため、より大きくカラダを動かすことができます。

ストレッチ メニュー内容(例)



下半身のストレッチ

ももの裏

仰向けになり、脱力してリラックスします。ひざを軽く曲げた状態で、脚を上げて、ももの裏側をのばします。



上半身のストレッチ

首・肩のまわり

横向きになり、脱力してリラックスします。肩を引くことにより、僧帽筋や肩・首まわりの筋を伸ばします。



上半身のストレッチ

胸

楽な状態で座ります。両手を上げて胸を張り、腕を後ろに引いて胸を伸ばします。

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。