



愛知県下最大級の
クライミングウォール

開催日
8/5^土

親子クライミングチャレンジ

6/5月 13:00 申込開始 受付に参加費を添えてお申込みください。(電話申込不可)

専門スタッフ指導のもとクライミング技術を親子で学びます。また、親子ペアでタイム測定を行い、表彰を行います。クライミング競技を体験するチャンス、ぜひご参加ください。

対象：小学生とその保護者
※子ども1名につき大人1名
定員：各コース 16組
場所：第1競技場

Aコース 9:00～(110分程度)
Bコース 11:00～(110分程度)

参加費 1,000円

持ち物 動ける服装(長ズボンが好ましい)、飲み物
※クライミング用品は無料貸出あり

日進SC
共催
イベント

ファミリーエンジョイテニス

お子さんとその保護者・ご家族を対象にキッズボールとミニラケットを使用したテニス講習会です。お母様でもお父様でもおばあ様でもおじい様でも大歓迎、ファミリーで夏のテニスの思い出を作りましょう!

申込み・問合せ

往復はがきに『ファミリーエンジョイテニス2017申込』と記載し、住所・電話番号・参加保護者氏名(フリガナ)・子供氏名(フリガナ)・学年・年齢を明記の上、下記までお申し込みください。返信宛先をご記入ください。【申込締切】平成29年7月28日(金)必着
石橋有美 〒478-0014 知多市西翼が丘2-11-8
☎090-1292-3883

日程	平成29年8月20日(日) 10:30～12:00頃(10:00受付)
場所	日進市スポーツセンター 第1競技場
費用	子ども1名につき100円(保険代)
対象	10歳ぐらいまでの子どもとその保護者 (定員30組)
持ち物	動ける服装、飲料水、体育館シューズ ※ラケットは無料貸出あり

休館日

7

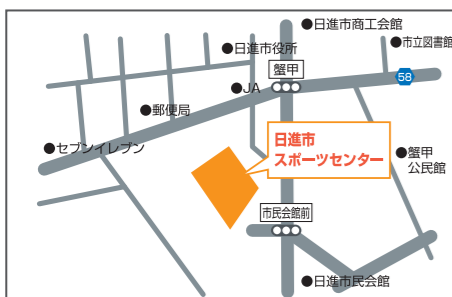
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

8

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			

9

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・エリアワン共同事業体

日進市スポーツセンター広報誌 SPOCEN PRESS Vol.19 2017年7月発行 編集・発行/コナミスポーツ・エリアワン共同事業体 住所/愛知県日進市蟹甲町家布58番地1 TEL/0561-75-1888

日進市スポーツセンター広報誌 スポセンプレス

SPOCEN PRESS

2017 Jul
Vol.19



マシニングルーム

特集 卓球

P2-3

P6 2017年第2期健康教室
P7 ピックアップ健康教室「ボディコンバット」

P4-5



100m走をしながら
チェスをする!?



「卓球とは100メートルを全力疾走しながらチェスをさすようなもの」と例えられるように、かなりの運動量と頭脳戦を同時に行うスポーツです。また、「最速のスポーツ」と呼ばれる卓球の球速は、トップクラスの男子選手で最高速度は時速180kmになるとも言われています。返球するには反射神経も重要になってきます。日進市スポーツセンターでは第1・2競技場で卓球を楽しむことができます。はじめはラリーをつなげられるように練習し、徐々にカットやスマッシュを覚えて試合に出てみましょう。

卓球



ルール

- ・サービスは2本交代
- ・11点先取制(互いに10点を取っている場合2点差がつくまでゲームを行う)
- ・1ゲームごとにコート进行を交代
- ・3ゲーム先取すると勝利。※5ゲーム制の場合。(7ゲーム制の場合は4ゲーム先取。)
- ・フルセットの場合どちらかの選手が5点に達した場合、コート进行を交代する

1球目(サービス)は、自分のコートに1回、相手コートに1回バウンドさせる。2球目(レシーブ)以降は、相手の打球が自分のコートに1回バウンドした後、相手コートにバウンドさせるように打ち返す。
ダブルスは2人が交互に打たなければいけないため、「右利き&左利き」ペアが有利!

ゲームの間の休憩は1分間

その他に6ポイントごとの休憩あり(両競技者の点数合計が6の倍数の時)
1試合に1回のタイムアウトがとれる

台に手をつけて打つのはNG

ネット

サービス以外、ネットにボールが触れるのは有効

× ○ ● ボールが台の角、ふち(エッジ)に当たるのは有効だが、サイド(側面)は失点

日進市スポーツセンターで卓球をやるぞ!!

1面820円
2時間使用可能

ラケット
ボール
貸出無料

※利用するにはVENカードの登録が必要です。詳しくは施設までお問合せください

日進市卓球連盟紹介

会長のコメント

日進市卓球連盟は市内10のクラブチーム、総勢約180名のメンバーで活動しています。主に市民が気軽に卓球を楽しむ交流会や、市民や近隣に住んでいる方を対象とした試合を開催しています。

今回開催した「春季大会」は、日進市民の高校生から一般を対象とした男子シングルスと女子ダブルスの大会を行いました。卓球は、小さなお子さんから高齢者まで、また初心者から熟練者までもが楽しむことができます。

当連盟は市民の卓球人口を増やすため、様々なイベントを開催しています。卓球に興味のある方はぜひイベントへお越し下さい。また、普段から日進市内の各所でクラブ活動を行っているため、参加希望の方はお気軽の事務局までお問合せ下さい。

29年度大会の日程

4月2日	市民卓球交歓会
6月18日	春季大会
7月2日	ラージ交流会
8月6日	ミックスダブルス大会
10月1日	ラージボールダブルス大会
11月12日	秋季大会
12月10日	ラージミックス団体大会
1月20日	中学生大会
2月4日	市民・クラブ交流会

[問合せ]0561-72-0243 日進市卓球連盟

【参考】日本卓球協会 <http://www.jtta.or.jp/>



6/14
(水)

トレーニング室 マシンリニューアル

トレーニング室、ココが変わった!!

↑ カードマシン増台、
グレードUPしました!

各カードマシンは世界各所の映像を楽しみながらワークアウトを行えます。また、専用アプリによるワークアウトの管理が可能となりました。その他にもランニングマシン増台、新しく設置したクライマーマシン(山登り運動)により、ますます多種による運動が可能になりました。

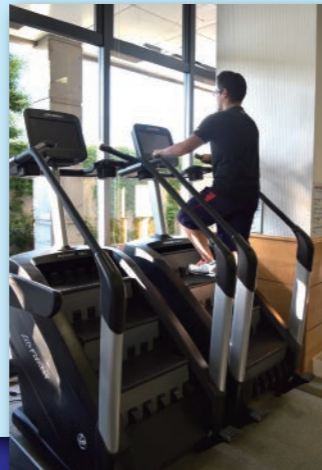
↑ フリースペースを
拡大しました!

ストレッチや準備運動を行うスペースを個人でマットを引いて行う形式に変更し、利用スペースを広くしました。利用者がスムーズに運動できるよう使いやすい!と感られるエリア作りに工夫しております。



パワーミル

レッグプレス



足の付け根の筋肉を使っていますか?

日常生活でジョギングや散歩をしているけど、なかなか効果を感じられない・・・
そういった時は足をあげる(もも上げ)動作に使われる腸腰筋(ちょうようきん)を鍛えてみるのはいかがでしょうか? 壁に手をついてももを上げる、片膝を床につけて足の付け根を伸ばすなど、腸腰筋を使うと、日常生活での歩幅が大きくなり結果ダイエットや運動量アップにつながります。日進市スポーツセンターでは腸腰筋を鍛える、レッグプレスやクライマーマシンを設置しております。ぜひ、一度運動にお越しくださいませ!

どんな筋トレができる? 設備は?



ウェイト

難易度 ★★ ★

全身の筋力トレーニングができます。

設備

- 上半身 ベンチプレス、ケーブルクロス、チン・ディップ・レッグレイズ、ダンベル
- 下半身 スクワットラック
- 全身 スミスマシン



有酸素

難易度 ★

歩く、走る、登るの有酸素運動ができます

設備

- 走る・歩く トレッドミル、クロストレーナー、フレックスストラダー、ニューステップ
- 脚を回す アップライトバイク、リカンベントバイク
- 登る パワーミル・クライマー



筋力

難易度 ★

全身の筋力トレーニングができます。

設備

- 上半身 チェストプレス、ショルダープレス、アブドミナル、ラッドプルダウン...etc
- 下半身 レッグカール、レッグエクステンション、リカンベントバイク...etc

利用案内

市内利用者 (在住・在学・在勤)	回数券(5回分)	2,050円
	定期券(1ヶ月分)	4,110円
市外利用者	回数券(5回分)	2,750円
	定期券(1ヶ月分)	5,500円

※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提示が必要です。
※利用料金には、施設利用料金・体育機器一式・照明冷暖房費。更衣室(浴室含む)の利用料金がすべて含まれています。(浴室のみのご利用はできません)

トレーニングに必要な物



2017年度第2期
(2017年7月～2017年9月)

健康教室開催中!!

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	ダイエット 骨盤メソッド 10:00 (60分)	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	筋膜リリース ピラティス 11:10 (60分)	心と身体をほぐすフラダンス 11:15 (60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 入門クラス 12:30 (60分)					
13:00	ハタヨガ 13:30 (60分)				OyZ運動スクール 【足腰強化】 13:30 (60分)		
14:00	ハタヨガ 14:45 (60分)						
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 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)	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】**
- ・ボディバランス
 - ・ハタヨガ
 - ・筋膜リリースピラティス
- 【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

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。

ピックアップ健康教室

脂肪もストレスもノックアウト!

ボディコンバット



キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などのエッセンスをエネルギッシュな音楽にあわせて振りつけられたエクササイズです。格闘技の動きはバランス感覚や瞬発力などの運動能力の向上に、そしてパンチを大きく打てばウェストが、キックでももやお尻を、というように普段使いづらい部位を刺激でき、シェイプアップにも最適です。とにかく楽しく爽快なので、クラスはあっという間にフィニッシュを迎える事でしょう!

教室情報

火曜クラス	19:45 ~ 20:45
金曜クラス	9:45 ~ 10:45
土曜クラス	11:15 ~ 12:15

【対象】16歳以上
【持ち物】動ける服装・運動靴・飲み物・タオル

エアロ×格闘技エッセンス
=ボディコンバット

体験者の声

ボディコンバットの体験者の声をお届けします!



格闘技の動きがとても気持ちいいです

みんなで一体となってやるエクササイズは最高です

ボディコンバットはストレス解消になります

レッスンは大変だけど筋肉痛が心地いい

テンポ良い音楽で気持ち良くダイエットしています

友達に誘われて、はまってしまいました

レッスンを終えた後の爽快感がたまりません



ボディコンバットを始めよう!