



トレーニング室利用案内

お手軽料金	市内利用者	市外利用者
回数券(5回分)	2,050円	2,750円
定期券(1ヶ月分)	4,110円	5,500円

※市内利用者の方は在住・在学・在勤の場合、身分証明書をお持ちください

クライミングウォール 情報



気軽に体験	基本を学ぼう	使用資格取得!
体験会	基礎講習	認定試験
料金 510円 (小・中学生250円)	料金 3,080円	料金 1,020円
対象 小学生以上 ※小学生の場合、保護者とペアで参加して頂きます	対象 中学生以上	対象 ・基礎講座受講者 ・ロープクライミング経験者
日程 ・10/8(月・祝) 15:00-19:00 ・12/8(土) 9:00-13:00	日程 ・11/7(水) ・14(水)・21(水) 各日 19:00-21:00	日程 11/28(水) 19:00-21:00

編集後記

日進市スポーツセンター広報担当の水野です。  
今回は、イベントレポート・日進市スポーツセンターフットサル大会のご案内です。今年のフットサル大会は12月に開催致します。大会のご参加お待ちしております。

休館日

10

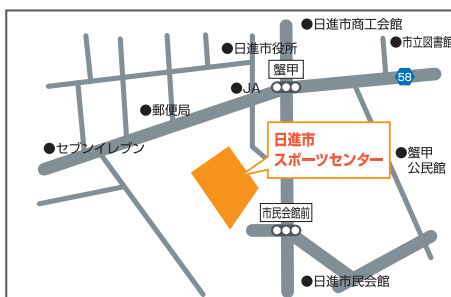
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

11

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	

12

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						



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 スポセンプレス

POCEN PRE

2018 OCT  
VOL.24

Take Free

特集

人気急上昇!  
フットサル

SPOCEN PRESS Vol.24 2018年10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

スポーツイベントレポート  
にっしん夢まつり・親子クライミング

話題のテニスを始めよう!  
アカデミーテニス教室

スポセンカップフットサル大会

2018年第3期教室情報



# フットサルを はじめよう!



Jリーグの創設以降サッカー人気は急上昇し、競技人口も増えています。そして、サッカーの人気が高まったことで、2020年FIFAフットサルワールドカップを日本での開催を目指しているフットサルの認知度も上がっています。スポーツセンターでも第1競技場・第2競技場、利用1番多いフットサルの楽しさを伝えるために、サッカーにはないフットサルならではの魅力をご紹介します。

5人でできるから  
サッカーより始めやすいね

## サッカーとの違い

	フットボール	サッカー
ピッチサイズ	20m×40m	68m×105m
ゴールサイズ	2m×3m	2.44m×7.32m
ボール	4号球ローバウンド	5号球(U-13以上)
競技人数	5人	11人

### 活躍できる場面が多い

フットサルコートはサッカーと比べ狭いので、ボールにタッチする回数が多いです。サッカーだとコートも広く11人でプレーするためボールが回ってこない時間帯も多いと思います。その点、フットサルは1チーム5人で試合を行うため、誰でもボールに触れる機会があります。オフサイドもないため、初心者の方でもボールに触れば楽しめます。

### 女性も気軽に参加できる

接触プレーを厳しく取り締まるルールになっています。接触プレーが禁止ということは、女性や子供でも安全にプレーできるということです。若い女性も気軽に参加できるスポーツとして人気が、女性と混合で行う「ミックス」も増え続けています。会社のメンバーでスポーツ大会を開きたい、昔のクラスメイトで集まって運動をしたいという場合は、ぜひ、スポセンカップにご参加ください。

### フットボールの 4秒ルールとは??

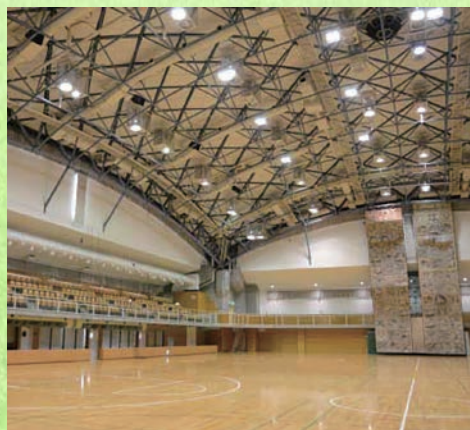
アウトオブプレー時のキックイン・ゴールクリアランス・コーナーキック・フリーキックは4秒以内に行わないと相手ボールとなる。

- ・キックイン→相手のキックイン
- ・ゴールクリアランス→相手の間接フリーキック
- ・コーナーキック→相手のゴールクリアランス
- ・フリーキック→相手の間接フリーキック



インプレー時、GKは自陣では手、足を問わず4秒間しかボールを保持できない。保持してから4秒経過すると相手チームに間接フリーキックが与えられる。

### 雨でも楽しめる!



日進市スポーツセンターでは、雨でも濡れることなく体を動かせるのが魅力です。



### 攻守のスピード

攻守の切り替えの早さが特徴で、バスケットに似たスピード感が味わえます。

### 交代が自由

サッカーは一度交代したら再びピッチに入ることができませんが、フットサルは何度でも交代が自由で一度ベンチに戻っても再度プレーすることができます。体力を温存してここぞという場面で投入するなど、采配も重要なカギとなります。体力が落ちてきた30代、40代の方でも、疲れたら交代できるのは気軽に楽しめる要因でもあります。

次ページで紹介されます  
フットサル大会については  
スポセンで行われる





# 日進市スポーツセンターフットサル大会 スポセンカップ

会社でスポーツ大会を開きたい！  
友達と集まって運動がしたい！



日時 **12月22日(土)**  
**9:00開始**



## エンジョイクラス



対象	定員	会場
16歳以上の健康な方	先着8チーム	日進市スポーツセンター 第1競技場

参加費 **7,000円**

持ち物 **体育館シューズ着用**

※ユニフォームは必要ではないが、同系色のものが望ましい(ピブスの準備あり)



## ミックスクラス (男女混合)



対象	定員	会場
16歳以上の健康な方	先着5チーム	日進市スポーツセンター 第1競技場

ルール 女性が常時1名コート上でプレーしてください。女性の得点は3点となります。

参加費 **7,000円**

持ち物 **体育館シューズ着用**

※ユニフォームは必要ではないが、同系色のものが望ましい(ピブスの準備あり)

### 申込方法

**【募集期間】10月15日(月)～12月21日(金)**

参加費を添え、日進市スポーツセンター窓口にて直接お申し込みください。

※定員に達し次第募集受付終了

その他、詳しいルール等は開催要項をご確認ください。

# スポーツイベント レポート



イベントでは、クライミングの技術を親子で学びました。クライミング専門スタッフが指導していただき、制限時間内に登れたパネルの数で順位を付けて上位3名表彰しました。

## 8/25 (土) 親子クライミング

2020東京五輪の正式種目となったクライミング！親子クライミングチャレンジイベントを開催しました。



ロープをつけて安全に登れます！

## 9/16 (日) にっしん夢まつり

天候にも恵まれ、出店や花火で賑わいました！

日進の夏のイベント、「にっしん夢まつり」に日進市スポーツのPRブースを今年も出店してきました。

子ども向けの輪投げコーナーを設置し、多くの方にご体験いただけました。



お見事！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	フローヨガ 9:45～10:45	いきいき健康教室 9:45～11:00		ボディコンバット 9:45～10:45	気功エクササイズ 9:45～10:45	ハタヨガ 9:45～10:45
ダイエット骨盤メソッド 10:00～11:00	簡単ボクシングエクササイズ 11:10～12:10	楽しいリトミック ①10:00～10:50 ②11:00～12:50	ベビー・キッズケア教室 ①10:00～10:50 ②11:00～12:50			
筋膜リリースピラティス 11:10～12:10	心と身体をほぐすフラダンス 11:15～12:15	気功・健康太極拳 11:15～12:30			コアフィジカルトレーニング 11:10～12:10	フローヨガ 11:15～12:15
	心と身体をほぐすフラダンス(入門) 12:30～13:30	OyZ運動スクール【脳活性化】 11:30～12:30			ボディコンバット 11:15～12:15	
ハタヨガ 13:30～14:30			リフレッシュヨガ 13:30～14:30	OyZ運動スクール【足腰強化】 13:30～14:30		
ハタヨガ 14:45～15:45	アスレティクスアカデミー ①15:10～16:00 ②16:05～16:55	キッズダンスクラス ①15:10～16:00 ②16:05～16:55		ジュニアダンスクラス ①16:40～17:40 ②17:50～18:50		
	ハタヨガ 15:15～16:15	キッズテニスアカデミー ①15:10～16:00 ②16:05～16:55				
	ボディコンバット 19:45～20:45	心と身体をほぐすフラダンス 19:30～20:30	美しさをつくるベリーダンス 19:45～20:45			
		フローヨガ 19:30～20:30				

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&フィジカルトレーニング
- ・簡単「ボクシング」エクササイズ

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
- ・気功エクササイズ

ゆったりとした動きで

- ・ハタヨガ
- ・筋膜リリースピラティス
- ・リフレッシュヨガ
- ・フローヨガ

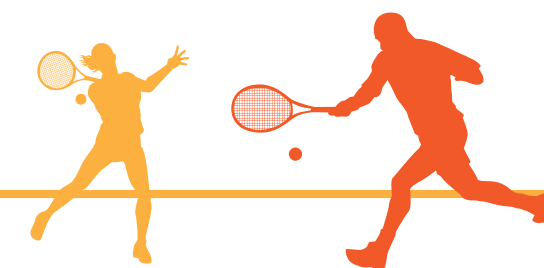
運動不足解消

- ・OyZ運動スクール脳活性化コース
- ・OyZ運動スクール足腰強化コース

子ども向け教室

- ・ベビー・キッズケア教室
- ・楽しいリトミック
- ・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

今からテニスを始めよう!  
アカデミーテニス教室



テニスの楽しさを知り  
運動能力の向上を図る

テニス是对戦型のスポーツです。相手の技術や体力などを考慮して、戦略を自ら考えます。色々な戦い方があるのであきらめない気持ちも育ちます。運動神経が急激に発育する時期は5歳～12歳までであり、「ゴールデンエイジ」と呼ばれています。

この時期を逃さず運動を始めることで、子供の成長を促すことができます。テニスはリズム感、反射神経、予測能力、距離間隔など総合的に運動能力を高めることのできるスポーツです。

この教室ではテニスの楽しさや技術の向上を目的に、走る・跳ぶ・打つ動作を学び、お子様の運動能力を高めていきます。

クラス	曜日	時間	料金(全8回)	備考
園児クラス(年中～年長)	水曜日	15:10～16:00	8,000円 (初回事務手数料2,000円)	ラケットは無料で貸し出します
小学生クラス(1～3年)		16:05～16:55		

●テニスアカデミーコーチ紹介

中野 文高 プロコーチ

資格 日本プロテニス協会所属  
競技歴 オーストラリアン・テニスサーキット 等  
留学 アメリカ・オーストラリアへテニス留学  
指導歴 麗澤中学テニスコーチ・公共施設テニス講師・民間テニススクール等



テニスは身近にあり、手軽にできる生涯スポーツの一つです。コートに立ってラケットでボールを打ってみましょう。きっと爽快感を体感して頂けると思います。

練習風景

