



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

トレーニング後は
風呂・サウナでリフレッシュ



Bath



Sauna

愛知県下最大級の
クライミングウォール

卓球台好評貸し出し中!

ラケット、球の貸し出し無料!手ぶらで卓球を楽しめます

- 場所** 2階ロビー
- 時間** 500円/1時間
- 申込** 1階受付にてお申し込みください
※事前予約不要



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・エアワン共同事業体

POCEN PRESS

2019.JUL
VOL.27

Take Free

SPOCEN PRESS Vol.27 2019年7月発行 編集・発行/コナミスポーツ・エアワン共同事業体 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
施設紹介

2019年度
第2期教室情報

イベントレポート
第32回日進市岩崎城春まつり

東京五輪種目!みんなで応援しよう!
スポーツクライミング

特集

東京五輪の正式種目!

スポーツクライミング



東京五輪では3種目(男子/女子)が行われます!

スポーツクライミングは3種目それぞれ別競技として行われてきましたが、オリンピック種目として採用される際、3種目の総合ポイントで競うルールとなりました。新しいルールを経験してきた選手は少なく、勝利の行方は誰にも予測が出来ない展開になりそうです。

スピード

高さ10mもしくは15mの壁をハーネスをつけた状態で登ります。2人の選手が同時にスタートし、フライングをしてしまうと失格となります。あらかじめ用意された2本のコースをそれぞれ1トライし、早さを競う競技です。違うコースが決められているため、身体能力や純粋なスピード勝負となります。

重要ポイント

10秒かからない
スピード感のある展開

ボルダリング

ロープをつけずに登るクライミングで、壁の高さは4m程度です。制限時間内に登れたコースの数を競う競技です。コースのトップ(頂上)のホールド(掴む所)を両手で保持することが出来れば完登となります。クライミングから安全確保という要素が取り除かれ、より純粋に登る事に集中できます。

重要ポイント

制限時間内ならば
再チャレンジ可能

リード

15m以上の壁を6分の制限時間以内にどこまで登れるかを競います。安全確保のためロープを掛けながら登り、ボルダリングと違い、落下してしまうと終了です。制限時間終了時か落下時の位置が記録となります。完登した選手や同じ位置の選手が複数いた場合はタイムの速い選手が上位にきます。

重要ポイント

初めてのコースを
1回勝負で登る!

! 競技以外のクライミング



左の写真のように、大自然の岩や崖、山に登っている写真や映像を見たことがある人も多いのではないのでしょうか? 岩壁を上ることを「ロッククライミング」といい、特定の山の山頂を目指すタイプのクライミングを「アルパインクライミング」といいます。スポーツ競技としてタイムや戦略性を競うこと以外にも楽しみ方は様々です。

! 日進市スポーツセンターで体験!

日進市スポーツセンター体育館にはクライミング設備があります! 初めての方でも安心・安全にできるトップロープ式のクライミングを体験いただけます。個人で利用していただくには、クライミングの講習・認定試験が必要となりますが、定期的に行っている体験会では小学生以上のどなたも気軽に体験することが出来ます。クライミングを体験してみたい、という方はぜひ日進市スポーツセンターへお越しください。

気軽に体験	体験会	基本を学ぼう	基礎講習	使用資格取得!	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



知ってた? クライミング用語

オンサイト	初めて登るルートを他の誰かの登りを見ることなく最初のトライで登ること。
フラッシュ	自分が登る前に他の人の登りを見た場合のトライのことを意味します。(ビデオ含む)
完登	決められたスタートから登り、ゴールのホールドを両手でホールドする。(登りきること)
レッドポイント	1つのルートを2回目以降のトライで登りきること。
ホールド	ルートにある足がかり(手がかり)の凹凸のこと。



8/24 (土) 親子クライミングチャレンジ

クライミングの技術を親子で学びます。専門スタッフが指導しますので安心して行えます。また、親子ペアでタイム測定を行い、表彰も行います。

参加費 1,000円/1回 場所 第1競技場

申込方法 直接受付までお越しください

対象	日程	時間	定員
小学生とその保護者	8/24(土)	Aコース 9:00 ~	16組
		Bコース 11:00 ~	

日進市スポーツセンター 施設紹介

設備充実！様々な用途でご利用いただけます！

競技場

第1競技場



用途 バスケットボール、ハンドボール、卓球等



日進SCのイベント

第2競技場



用途 バスケットボール、バドミントン等

第3競技場



用途 剣道、バレエ、ダンス等

第4競技場



用途 ヨガ、柔道、空手等

子ども部屋



用途 ミニクライミングウォール、ブロック遊び

トレーニングルーム

フリーウエイトやマシンを使い、有酸素運動や筋力トレーニングが行えます。お得にご利用いただける回数券がオススメです！



トレーニング後は
サウナ&ジャグジーで
さっぱり！



フリーウエイト

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、ダンベル
下半身 パワーラック・スミスマシン
全身 パワーラック



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readミル、クロストレーナー、フレックストラダー、ニューステップ
脚を回す アップライトバイク、リカレントバイク
登る パワーミル・クライマー



マシン(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、レッグプレス…etc

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	いきいき健康体操教室 9:45～11:00		ボディコンバット 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				
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・健康太極拳教室 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【足腰強化】 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【脳活性化】 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 15:10～16:00				
	ハタヨガ 15:15～16:15			ジュニアダンスクラス ①16:40～17:40 ②17:50～18:50		
	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
- ・いきいき健康体操教室

ゆったりとした動きで

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

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

- ・楽しいリトミック
- ・キッズ/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!～

第32回 日進市岩崎城春まつり

毎年恒例岩崎城春まつりに日進市スポーツセンターのPRブースを出店致しました。

日進市スポーツセンターでは、体力測定(握力・垂直飛び計測)と輪投げコーナーを設置しました。体力測定・輪投げ共に多くの方が参加していただきました。

そして今年は天気も良く、多くの来場者が集まり、ダンス・チア・演舞発表などをしておりとてもにぎやかな雰囲気でした。



日本体育協会公認指導員監修
こどもスポーツ教室

アスレティクスアカデミー



「走る・跳ぶ・投げる」こと。
それはほとんどのスポーツの基本です。
本アカデミーは、運動能力の基礎が築かれる「園児」を対象に、
日本陸上技連盟公認ジュニアコーチ監修による
「科学的根拠に基づくトレーニング」を「遊び」に交えながら展開します。



料金 5,600円 / (8回)

※初回のみ事務手数料2,000円がかかります
(カバン・会員証・トレーニングブック込み)

【場所】第1競技場(半面) 【持ち物】体育館シューズ、運動のできる服装

園児クラス 対象 園児(年中・年長)
時間 火曜日 15:10～16:00

小学生クラス 対象 小学1～3年生
時間 火曜日 16:05～16:55



夏休みは口論義運動公園でアウトドアスポーツを楽しもう!

プール・屋外スポーツ施設ならココ!

愛知県口論義運動公園

〒470-0103 愛知県日進市北新町西口論義323-8
☎0561-73-8959 [公式サイト] <http://www.kourogiji.jp/>

営業時間 《夏期》7:30～21:00 《冬期》8:30～21:00
※プールの営業時間は休館日以外、全日10時からになります。
休館日 水曜日・年末年始(水曜日が祝日の場合は開館、翌平日が休館)

