



アブドミナル

トレーニングマシン紹介



① おへそとマシン軸が合うように椅子に座ります。脚はステップの上に乗せます。肘を曲げ、肩の力を抜きバーを握ります。



② バーを引き、お腹の筋肉を意識しながらおへそを覗き込むように少しずつ体を丸めていきます。呼吸は曲げるときに息を吐いて、戻すときに吸います。

●効果 腹直筋(お腹)を鍛える

- ・姿勢を保つ
- ・腹圧を高め、咳や排便をコントロールする

日進市スポーツセンター営業日カレンダー

■ 休館日

7月

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月

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月

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		

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

※休館日(月曜)は受付窓口のみ営業(8:30~17:00) 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58番地1
 電話番号 ▶ (0561)75-1888
 営業時間 ▶ 8:30~21:30
 休館日 ▶ 月曜日・年末年始
 ※月曜日が祝日の場合は開館。翌平日が休館
 ※休館日(月曜)は受付窓口のみ営業(8:30~17:00)
 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

子育てママ&パパを応援!
親子教室特集

健康コラム
睡眠を見直そう!

スポーツイベントレポート
親子クライミングイベント

健康教室情報
2016年度第2期教室情報

ピックアップ健康教室
OyZ運動スクール

トレーニングマシン紹介
アブドミナル



子育て応援！
親子教室特集

日進市 SCの **こどもべや**

授乳スペースやキッズクライミングを備えた子ども部屋

日進市スポーツセンター 2階、第2競技場の奥にある「こどもべや」は、小学校3年生未満の子どもが保護者同伴で無料で利用できるスペースです。

クライミングやブロック等、遊びの設備も充実！館内女子トイレはおむつ交換台完備なのでママも安心です！



★ **キッズクライミング**

子ども部屋の壁にクライミングウォールを設置しています！大きなマットが敷いてあるので安心して遊べます。



★ **授乳スペース**

子ども部屋の中には授乳スペースやトイレが併設されており、小さなお子様連れにもオススメです。

できること

- ・クライミング遊び
- ・ブロック遊び

できないこと

- ・ボール遊び
- ・食事
- ・子どものみの利用

利用案内

- 【対象年齢】 ~小学校3年生未満(保護者同伴)
- 【利用登録】 不要 ※利用の際は1階受付までお声掛け下さい
- 【料金】 無料
- 【利用時間】 9:00~21:00
※休館日・イベントの際はご利用頂けません

★ **ベビー&キッズケア教室**

子育てママ&パパをサポート！

親子で五感を使った遊びを体験し、ママと子どものコミュニケーションを深めます。

ベビーマッサージや季節に合わせた親子工作、絵本の読み聞かせを行い、心・体・脳の発育をサポートします。

2クラス制なので年齢に合わせて楽しく参加できます。

教室案内(毎週木曜日)

	ベビークラス	キッズクラス
対象	2ヶ月~歩き始めの親子	1歳~2歳の親子
時間	10:00 ~ 10:50	11:10 ~ 12:00
費用	8,000円(全8回) ※その他教材費1,000円	8,000円(全8回) ※その他教材費1,000円

ベビー教室の様子

子ども同士、ママ同士で交流を深めて楽しい時間を共有できます！



季節に合わせた、手形・足形のお絵かき教室では思い出の作品が作れます!!



★ **楽しいリトミック**

親子で楽しめるリトミック教室です！

リトミックは、子ども自ら進んで学ぶための基礎となる感覚を身に付けていく情操・音楽教室です。

「みんなで一緒に遊ぶ楽しさ」を感じ、友人関係を築くための基礎をつくります。

まずは楽しく体を動かしてみませんか？

教室案内(毎週水曜日)

	クラス1	クラス2
対象	1.5歳~2.5歳の親子	2.5歳~4歳の親子
時間	10:00 ~ 10:50	11:00 ~ 11:50
費用	7,200円(全10回)	7,200円(全10回)

リトミックの効果

音楽を使って、身体的・感覚的・知的に優れた子どもたちの育成を図ります

三位一体の指導システム



情操教育

心の教育・人間教育・自立心

音感教育

音感・リズム感・拍子感
音楽の楽しさなど音楽の基礎

生活習慣

言語・数・感覚

子どものためのリトミックは、リトミック研究センターの指導の狙い「情操教育」、「音感教育」、「生活習慣」を三位一体の一貫した指導システムとして、子ども達が自然に身に付けられる開発された教育法です。

引用：特定非営利活動法人 リトミック研究センター

睡眠を見直そう!

●より良い睡眠で体も心も健康に!

皆さんは健康のために睡眠を意識していますか?
食べ物や運動に気をつけるだけでなく、良質な睡眠をとることにより、心と体が健康になり、生活習慣病の予防にもつながります。

適切な睡眠量は人によって差があり、季節によっても変化する事から、自分自身で睡眠量を把握する事が大切です。また、深い睡眠をとる事で疲労回復をし、昼間に眠くなることを防ぎます。

右にある「健康になるための12箇条の睡眠指針」は、睡眠障害を防ぐために厚生労働省から発表された睡眠のガイドラインです。

この12箇条を意識し、深い睡眠をとる事、また、就寝中に睡眠を邪魔しない環境を整え、自分に必要な睡眠時間を把握していきましょう。

健康になるための12箇条の睡眠指針

- 1 良い睡眠で身体も心も健康に
- 2 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 3 良い睡眠は生活習慣病予防につながります
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を
- 6 良い睡眠のためには環境づくりも重要です
- 7 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠をとりましょう
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
- 11 いつもと違う睡眠には要注意
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

出典 / 厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014

暑い夏の安眠対策紹介

「健康になるための12箇条の睡眠指針」の6条に記載されているように、良い睡眠をとるには環境づくりも重要です。人の身体は睡眠に入る際、身体内部の温度が効率的に下がることにより、より良い寝つきにつくことができます。温度・湿度が高くなり、寝つきにくくなる夏の安眠対策についてご紹介します!

エアコン

温度は 26 ~ 28℃
タイマーは 3 時間設定

眠り始めの3時間に目覚めると深い眠りに入る事ができないため、エアコンのタイマーは3時間を目安に設定しましょう。クーラーが切れて起きてしまう人は温度を高め設定し、眠る事もオススメです。

エアコンの風が直接当たると体が乾燥し、水分を奪われてしまいます。風向きに注意しましょう。



寝具・パジャマ

夏用のものを選ぶ
吸湿性・吸水性の良い素材

睡眠中は汗をかきます。そのため、吸湿性、通気性の良い素材のものを使用すると体温調整が効率的に行え、安眠に繋がります。スウェットやジャージより綿やリネン素材の方が通気性が高いのでパジャマに適しています。素材によって洗濯などのケアにも気をつけましょう。



参考 / http://www.wasai.jp/soyasaya/suimin_jipu/interview03_04.html

親子クライミングイベント

親子で楽しく一緒に楽しめるクライミング体験会です! 満員の参加者で充実したイベントになりました!



5月14日(土)、小学生と保護者対象イベント『親子クライミングチャレンジ』を開催しました。

日進市スポーツセンターのクライミングの利用は、通常中学生以上となっており、今回のイベントは小学生の子ども達にもクライミングの楽しさを知ってもらおうという趣旨で企画されています。

クライミングの基礎を学んだあとは、親子でペアを組み時間内に13mのクライミングウォールをどこまで登れるかを競うタイムトライアル方式を行い、上位3組の親子ペアに賞状を授与しました!

ほとんどの参加者がクライミング初体験ということでしたが、皆さん楽しく真剣にクライミングに取り組まれました。また、同会場内にはスラックラインも設置され、一度に2つもの体験ができたこと好評でした。

クライミングを体験したい時はお気軽に日進市スポーツセンターへお越しください!



タイムトライアルの部表彰の様子



参加者で集合写真を撮りました!

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00								
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)	ボディパイプ3.1 10:00 (60分)	ハタヨガ 9:45 (60分)
11:00		心と身体をほぐすフラダンス 11:15 (60分)	ダイエット音楽メソッド 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)	ボディバランス 11:15 (60分)
12:00								
13:00								
14:00	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)			
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)	親子アスレティクスアカデミー 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)	ビューティヨガ 19:30 (60分)	楽しさをつくるベリーダンス 19:45 (60分)			

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
・ダイエット音楽メソッド
・ボディパイプ3.1
・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
・心と身体をほぐすフラダンス
・楽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へ～
・リフレッシュヨガ
・ボディバランス
・ハタヨガ

【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

【こ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!～
・親子アスレティクスアカデミー
・キッズテニスアカデミー

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

ピックアップ健康教室

60歳からの運動スクール「OyZ(オイズ)」についてご紹介します。

OyZ運動スクール



「脳活性化コース」と「足腰強化コース」の2コースで、いつまでも元気な身体に!

あなたは身体の変化を歳のせいにしていませんか? OyZ運動スクールは足腰の運動を中心とした少人数制のスクールです。いつまでも元気でアクティブな身体へ、同じ時間、同じ仲間と一緒にいるので楽しく続けることができます。体力に合わせた運動で無理せず週1回の運動習慣が身につきます。

3つの約束で楽しく安心して運動できます!

- 1 加齢に伴う機能低下の改善
- 2 一人一人に合った指導
- 3 一緒に楽しめる仲間づくり

3つのプログラムを凝縮した効果的なトレーニング

- 姿勢改善
姿勢やバランスを整える運動
- メタボ予防
踏み台をゆっくり昇り降りする運動
- ロコモ予防
足腰を中心とした筋力運動

教室情報

講師 OyZ運動スクール認定講師
開催時間 【脳活性化コース】水曜 11:30～12:30
【足腰強化コース】金曜 13:30～14:30

参加費 【週1回(月4回) 5,616円
【週2回(月8回) 7,992円

対象 おおむね60歳以上
持ち物 動きやすい服装、タオル、水分、室内シューズ

体験者の声 教室の受講者に始めたきっかけや教室の様子を教えてくださいました!

心臓の手術後、リハビリのため身体を動かしたいと思い始めた。

階段を手ずりに頼らず、怖がらずに降りられるようになった。

立ち上がりが楽になりました。

体を皆で楽しく動かす大切さを知る事が出来ました。

歩きやすくなった。普段から歩幅を気にして歩くようになりました。

イケメンの先生と楽しく運動しています!

足腰のトレーニングをしたかったが、一人ではなかなか運動できないため参加しました。

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。