

特集 クライミングウォールの のすすめ

潜入レポート クライミング 認定試験風景

クライミング認定試験に合格するため、必死に長谷川先生の説明を必死に聞く私(右)。



先生の厳しいチェックがはいつています。大丈夫かな、これで？



手前でロープを確保(=ビレイ)しています。大切なパートナーの命を守るために、ビレイはどんな時も集中し、真剣に行わなければいけません。

長谷川先生のお手本。さすが先生！一瞬で一番上まであっさり登ってしまいました。スゴイ！！



当施設でクライミングウォールをご利用していただくには当施設の認定証が必要です。(体験会・基礎講座はご参加できます)

クライミングとは、壁を手足のみで登り、てっぺんを目指す単純明快なスポーツです。ロッククライミングやフリークライミングを総称して「クライミング」と呼びます。

日常では味わえない「楽しさ」がある。

ただ高い場所に登って、いったい何が楽しいのか、と思われる方も多いと思います。では、何が楽しくて続けているのか。それは一言で言ってしまうと、『達成感』です。
クライマー(登る人)は高く登れば登るほど、「高い」=「怖い」という心理的プレッシャーを受け、思うように動けなくなることがあります。しかしこの恐怖感が、完登した時の喜びのスパイスとなります。それはまさに“冒険を終えた時の感覚”。これこそが、日常ではなかなか味わう事のできない、クライミングの醍醐味といえます。
クライミングは登るといふ楽しさと達成感を同時に味わう事ができ、さらに全身運動によるダイエット効果もある素晴らしいスポーツといえます！

誰でもチャレンジできるスポーツ。

クライミングはこんな人たちにオススメ!!

- 1. 向上心のある人**
登るのは自分一人の力で登るので、自分自身との戦いとも言えます。
- 2. 実は女性が有利?**
男性と比べて細くて軽い女性が有利になる事も。腕力がなくても大丈夫。
- 3. 運動不足気味な人**
普段スポーツをしない人でも大丈夫☆パラソル感覚が重要だから!
- 4. 負けず嫌いな人**
登りきれなくて悔しさで続ける人が多いのです。

つまり!!

老若男女関係ありません!とにかくやりたいという気持ちが
あれば誰でもできるのです!!

情報提供者 クライミングジム PEAK' N
代表 長谷川 徹

ご挨拶
日進市のみなさまこんにちは。
この度、平成24年4月1日より、私たちコナミスポーツ&ライフ・エリアワン共同事業体が、日進市スポーツセンターの指定管理を担当させていただく事になりました。前指定管理者の良い所はそのまま引き継ぎ、ご利用者様が何度も行きたいと思っただけのよう、より良い施設を目指していきたいと考えております。皆様のご来館をスタッフ一同、心よりお待ちしております。

指定管理者 コナミスポーツ&ライフ・エリアワン共同事業体
責任者 橋本 千代

皆様、初めまして!
日進市スポーツセンター広報事業企画担当の黒木です。
広報誌第一号にあたり、簡単に自己紹介させていただきます。

出身:愛知県刈谷市
趣味:バスケットボール、サイクリング
好きな食べ物:サラダ・豆腐・カツ丼
座右の銘「壁は越えられる者の前にはか 現れない」

次号のスポセン press の表紙を飾る写真を大募集!!

スポーツセンターの受付にある募集箱、又は当施設ホームページの問い合わせメールにて募集します。スポセン press の表紙にぜひ載せてほしいという写真をどしどしお送り下さい!

※写真の選定基準については一任していただけますようお願い、ご了承下さい。
※応募いただいた写真につきましては、ご返却いたしかねますので、予めご了承下さい。

スポーツセンターで活動している団体大募集!!

スポーツセンターで活動している団体様で、広報誌で紹介してほしい方々を募集します。活動内容・活動場所・活動日・雰囲気などをお送りください。集合写真もOK!
ご応募は当施設ホームページの問い合わせメールにて、件名を「定期広報誌団体紹介募集の件」として、お送り下さい!皆様のご応募、心よりお待ちしております。※多数ご応募があった場合、抽選とさせていただきます。

アクセスマップ

- 名古屋方面から
名古屋市営地下鉄鶴舞線「赤池駅」→市内巡回バス「くるりんばす」南西コースバス停「市民会館」より徒歩5分
- 豊田方面から
名古屋鉄道豊田線「日進駅」→市内巡回バス「くるりんばす」南西コースバス停「市民会館」より徒歩5分
- 長久手方面から
リニモ「長久手古戦場駅」→市内巡回バス「くるりんバス」中央線バス停「農協前」より徒歩3分

施設休館日のご案内

8月							9月							10月						
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

■休館日
▶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
月曜休館日は施設利用申込み可能。
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
〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町家布 58-1 TEL 0561-75-1888
http://www.nissin-sc.jp/
指定管理者 コナミスポーツ&ライフ・エリアワン共同事業体



特集 クライミングウォールの のすすめ

スポセンレポート
スポーツ教室に
密着!!

スポセントピックス
最新イベント情報
ご紹介

スポセン トピックス



9月～

ボディコンバット

脂肪もストレスもノックアウト！
エアロビクス×格闘技！
エネルギーを音楽に格闘技の動作を振り付け、運動能力の向上・ストレス発散、さらに気になる部位を効果的にシェイプアップできる教室です。

11月～

ボディバイブ

溢れ出るエネルギーをエッセンスに！
チューブ・ボール+音楽！
ボールやチューブを使い、元気の出る音楽と共に、身体への衝撃が少ない動作を使うことにより誰でも安心して楽しめるエクササイズ教室です。

日進市初上陸!!

ニュージーランドからやってきた世界80ヶ国、14,000施設で実施されているとても楽しいプログラム。

今回は大人気の格闘技系エクササイズ『ボディコンバット』と若者男女誰でも気軽に運動を始められる『ボディバイブ』が登場。日進市でこのプログラムが出来るのはスポーツセンターだけ！ぜひお見逃しなく!!
詳しくは <http://www.lesmills-japan.jp/> または「レスミルズジャパン」で検索!

教室名	参加資格	回数	参加費	場所	曜日	時間	定員	日程	受付開始日時
ボディコンバット	16歳以上 男・女	6回	4,500円	会議室	火	19:45~20:45	30名 (先着順)	9/11・25・10/2・16・23・30 11/6・13・20・27・12/4・11	8月28日(火) 19:00~ 10月23日(火) 19:00~
				第2競技場	水	9:45~10:45	50名 (先着順)	9/12・19・26・10/3・10・24 11/7・14・21・28・12/5・12	8月29日(水) 9:00~ 10月24日(水) 9:00~
				会議室	土	11:15~12:15	30名 (先着順)	9/15・22・29・10/6・13・20 11/3・17・24・12/1・8・15	9月1日(土) 10:30~ 10月20日(土) 10:30~
				ボディバイブ	会議室	火	9:45~10:45	30名 (先着順)	11/13・20・27・12/4・11・18
会議室	土	10:00~11:00	30名 (先着順)		11/3・17・24・12/1・8・15	10月20日(土) 9:30~			

ワンコイン(500円)お試レッスン始めました。詳しくはお問い合わせください。

他にもこんなイベントやるよ!

歩いて健康！ウォーキング教室 ～正しい歩き方を学ぼう～

日時：8月22日(水)
場所：スポーツセンター第1競技場
時間：9:15~10:45
定員：50名
対象：50歳以上
参加費：300円

残暑に負けるな!! にっしん体操無料体験教室

日時：9月の毎週火・木
※9月18日(火)は休館のためお休みします。
場所：日進市スポーツセンター1Fロビー
時間：8:40~8:50
定員：30名程度
対象：年齢・性別不問
参加費：無料

9月～12月(第3期・4期)開催スポーツ教室のご案内

各教室の申込は、お一人様1名分のみとさせていただきます。受付日をご確認ください!!
2名分以上をご希望される方は最初の申込みが終了した後、再申込みをお願いします。定員になり次第終了とさせていただきます。

コンディショニング	骨盤 ダイエット体操 16歳以上 女性のみ	講師 矢野真喜子先生 定員 40名(先着順) 回数▶6回 曜日▶火 時間▶15:15~16:30 場所▶第4競技場 参加費▶4,000円 日程 9/11・25 10/2・16・23・30 11/6・13・20・27 12/4・11 受付 8月28日(火) 14:30~ 10月23日(火) 14:30~	姿勢改善 エクササイズ 16歳以上 男・女	講師 山崎謙介先生 定員 40名(先着順) 回数▶6回 曜日▶水 時間▶11:30~12:30 場所▶第4競技場 参加費▶3,000円 日程 9/12・26 10/3・10・17・24 10/31・11/7・21・28 12/5・12 受付 8月29日(水) 11:00~ 10月17日(水) 11:00~	大人も子供も フィジカル(体幹)トレーニング 小学生以上 男・女	講師 杉浦克己先生 定員 40名(先着順) 回数▶8回 曜日▶土 時間▶11:10~12:10 場所▶第4競技場 参加費▶大人4,000円 中学生以下2,000円 日程 9/8・15・29 10/6・13・20・27 11/3 受付 8月25日(土) 10:30~
-----------	-------------------------------------	---	-------------------------------------	---	--	---

ストレッチ・ダンス	イスでのびのび ピラティス 16歳以上 男・女	講師 白木和恵先生 定員 40名(先着順) 回数▶6回 曜日▶水 時間▶9:30~10:45 場所▶会議室 参加費▶3,000円 日程 9/12・19・26 10/3・10・17 11/7・14・21・28 12/5・12 受付 8月29日(水) 9:00~ 10月17日(水) 9:00~	初めてでも大丈夫 ベリーダンス 16歳以上 女性のみ	講師 YUMI先生 定員 40名(先着順) 回数▶6回 曜日▶木 時間▶19:45~20:45 場所▶第2競技場 参加費▶4,500円 日程 9/13・20・27 10/4・11・18 10/25 11/1・8・15・22・29 受付 8月30日(木) 19:00~ 10月11日(木) 19:00~	やさしい フラメンコ 16歳以上 男・女	講師 稲葉ひろ子先生 定員 30名(先着順) 回数▶6回 曜日▶水 時間▶11:10~12:10 場所▶会議室 参加費▶4,000円 日程 9/12・19・26 10/3・10・17 10/24・31 11/7・21・28・12/5 受付 8月29日(水) 10:30~ 10月10日(水) 10:30~
-----------	---------------------------------------	---	--	--	------------------------------------	--

子どもクラス	たのしいリトミック お子様と保護者 ①1.5歳~2.5歳 ②2.5歳~4歳	講師 神谷映理子先生 定員 各30組(往復はがき※) 回数▶6回 曜日▶水 時間▶①9:20~10:10 ②10:20~11:10 場所▶第4競技場 参加費▶4,000円 日程 9/12・26 10/3・10・17・24 10/31・11/7・21・28 12/5・12 受付 8月28日(火) 消印有効 10月14日(日) 消印有効	はじめてみようジュニアダンス ①4歳~小学2年 ②小学生以上	講師 TOSHIKO先生 定員 各20名(先着順) 回数▶6回 曜日▶金 時間▶①16:15~17:15 ②17:30~18:30 場所▶会議室 参加費▶4,500円 日程 9/14・21・28 10/5・12・19 10/26 11/2・9・30・12/7・14 受付 8月31日(金) ①15:30~②17:00~ 10月12日(金) ①15:30~②17:00~
--------	---	---	--	--

イベント	歩いて健康！ウォーキング教室 ～正しい歩き方を学ぼう～ 50歳以上	日時 8月22日(水) 9:15~10:45 定員 50名 場所▶第1競技場 参加費▶300円(お電話又は、スポーツセンター窓口で受付中です。)	救命救急講習 無料!!	日時 ①9月30日(日) ②12月16日(日) 9:30~12:30 定員 10名程度 場所▶会議室 参加費▶無料(①9/25(火) ②12/11(火)までにお申し込みください)
------	--	---	--------------------	--

■トレーニング室のご案内

日進市スポーツセンターのトレーニング室はご存知ですか？
普段の運動にプラスしてトレーニング室のマシンを使ってみてください。
筋肉に刺激をあたえ筋力upすることで、より大きな効果が生まれます!!



回数券 5回分 (1年間有効) 2,000円
定期券 1ヶ月間 使い放題 4,000円

おためしプログラム登場!!

・ストレッチ
・青竹エクササイズ
・ウェストシェイプ
参加費 無料
(トレーニング室ご利用の方のみ)
※案内は1週間前にトレーニング室までご案内します。

スポセンレポート

スポーツセンターでは様々な教室を確しております。その教室に潜入し、レポートにまとめました。

やさしいフラメンコ

情熱的なリズムで人々を魅了するフラメンコ！
その独特な動きはシェイプアップに最適！
簡単なステップから始めるので初心者でも安心。

立ち姿のかわいい稲葉ひろ子先生。



みなさんすごくお上手で、ベテランかと思っていました。でも聞いてみると、始めて間もない方でビックリ！
こんなに上達するものなんだと思いました。とても楽しそうに踊っていて、見ていると、私も踊りたくなりました。



参加者の声

ダンス自体も初めてで、正直すごく不安でした。でもひろ子先生がとても丁寧に教えてくれるので楽しく参加できました！
曲に合わせて踊れるまではまだまだなので、早く踊れるように練習していきます。

開催日 火曜日(3期4期は水曜日)
時間 11:10~12:30
場所 会議室(多目的ホール)
定員 30名

イスでのびのびピラティス

もともとリハビリのために考えられたピラティス。身近にあるイスを使って、普段重力で固まりがちな身体をゆっくり伸ばしていきます。心地いい身体を取り戻したい方におすすめ!

参加者の声

受講後には姿勢が良くなり、しっかりと地面を押して立っているような、心地いい感覚が得られました。先生が丁寧に教えてくれましたので、ぜひまた参加したいです。ありがとうございました。

これ、お腹の横と背中が凄く伸びます！普段あまりストレッチしない私はかんでしまい、つってしまいました...



身体の各部分を意識して動かしています。普段使わない筋肉を意識して動かすのは、私にはかなり難しかったです。うっ!



その他イベント

父の日企画
ブラバンキーホルダーづくり



ブラバンに絵を描く事に夢になっていたお子様たち。ビールの絵を描くお子様も小さいのこもった贈り物にお父様方も喜ばれたと思います。
フロントスタッフ 富澤

うきうきドリンクキャンペーン



ドリンク配布のキャンペーンを知らずにジムに来た方は、少し驚いた顔をしていました。やはりここでは、スポーツドリンクが一番人気でした。
トレーニングスタッフ 加藤

七夕企画
短冊に願い事を書こう!



みなさんのおかげでこんなに華やかになりました☆
西尾の幅豆町の笹を取って来ました!