

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

July. 2015
Vol. 11

日進市スポーツセンター定期発行誌

スポイセン press



夏こそ気持ちよく
体を動かそう!!

- ①P スポセン利用団体紹介
- ②P スポーツセンター施設案内
- ③P スポーツ情報コーナー
- ④P スポセン自慢のマシン
- ⑤P 教室紹介
- ⑥P イベント案内&レポート

幼児向け教室開講!!



第8回 日進市民 体力テスト

今年もやってきました、日進市民体力テスト!! 毎年開催している市民体力テストは、全6種目に挑戦します(種目内容は下記参照)。挑戦した記録に応じて得点が算出され、その合計点で運動能力の判定を行います。昔、学校で経験されたスポーツテストのようなもので、みなさん真剣に楽しく参加していました。

参加者は「昔はあれだけ跳べたのに、今はこれだけしか跳べない、運動しなくてはこのままだとやばい!」という声があがり、運動への関心が高まるようなイベントでした。

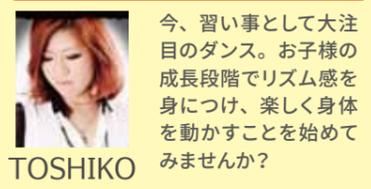
イベント名：第8回日進市民体力テスト
 実施日：2015年5月17日(日)
 内容：①握力 ②長座体前屈 ③立幅跳 ④反復横跳び
 ⑤上体起こし ⑥20m シャトルラン
 全6種目全てを行った方に、修了証(記録付)を発行

PICK UP スポセンアスリート

日進市スポーツセンターのキッズダンスチーム『boots&Pinky's』をご紹介します。
体験・見学受付中!!

私たちは、日進市スポーツセンターのキッズダンス教室に通い、スキルアップを目指しています。キッズダンス教室は、一番小さな子どもは4才から、上は小学校高学年までの子どもたちが参加しています。主な出演ステージは、9月開催「にっしん夢まつり」や、3月開催「にっしんスポーツフェスタ」です。これからもステージ発表会では、精一杯演技をするので、ぜひご声援をお願いします。

子供の習い事注目度 No.1 /
**日進市スポーツセンター
 ジュニアダンス
 スクール**



はじめてのジュニアダンス
 ダンスレベルビギナー (4歳~小学校低学年程度)

初めてのダンス体験におすすめのクラスです。3ヶ月で音楽に親しみ、楽しくリズムに乗れるようになっていきます。

3ヶ月分(全10回) 7,200円

時間 15:45~16:45 定員 20名
 場所 会議室

水曜 7月▶1・8・22・29 / 8月▶5・19・26
 9月▶9・16・30



ジュニアダンスクラス
 ①ダンスレベルI (幼児~小学校中学年程度)
 ②ダンスレベルII (小学校中~高学年程度)

ヒップホップと STREET ダンスを MIX したスタイルのダンスを、徐々に身につけていきます。チームのようにフォーメーション等も練習に取り入れ、発表会などに参加できる機会も作っていくクラスです。

3ヶ月分(全10回) 7,700円

時間 ①16:40~17:40 ②17:50~18:50
 定員 各20名程度 場所 会議室

金曜 7月▶3・10・17・24 / 8月▶7・21・28
 9月▶4・11・18

スポセンご利用ガイド

お風呂&サウナ

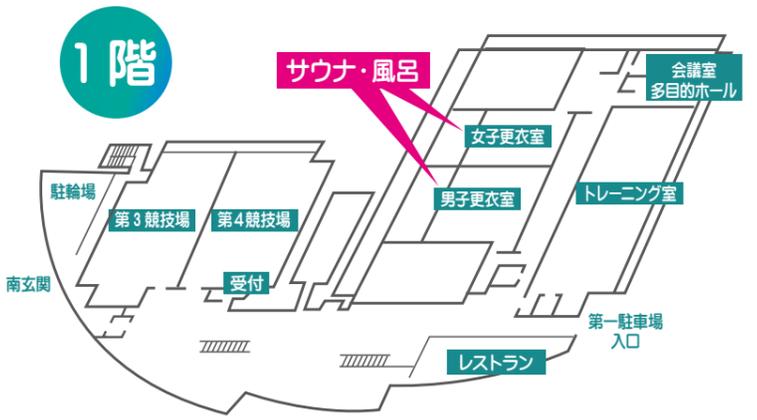
競技場やトレーニング室の運動後は、お風呂・サウナでリフレッシュ★

- ・競技場、トレーニング室利用者対象
- ・浴室内にトロンサウナ(低温サウナ)あり
- ・ご利用時間 10:00~21:30(最終退館時間)
 (アメニティグッズはお持ちください)



<サウナの効果的な入り方>

サウナに10分程度入り、冷水を浴びることを数回繰り返します。血行がよくなり、疲労物質の排出が促進されます。



施設空き情報掲示板



1階ロビーにて、施設の空き情報一覧が一目で分かる掲示板を設置しました。ぜひ、施設の予約の際にご活用ください。

スタッフ紹介



トレーニング室責任者
松本 圭司
 Matsumoto Keiji

出身地 : 京都府
 好きなスポーツ: バスケットボール

トレーニング室をご利用の際には、運動・食事などのアドバイスをさせていただきます! お気軽にお声かけください。

日進市 スポーツ情報コーナー

日進市体育協会 日進市空手道連盟 天空会



大会：日輪杯の様子

天空会は日進市で30年以上の実績をもつ伝統派空手道教室です。健全な精神の育成、体力向上、護身を目的として練習し、その過程において各大会にも積極的に参加しています。ご興味ある方は下記へご連絡ください。見学だけでもお気軽にお越しください。

【活動場所】

日進市スポーツセンター・・・水・土曜日
竹の山小学校(北中学校)・・・月曜日
上納池体育館・・・木曜日

●その他の活動場所は下記までお問合せください。

本 部 0561-73-7763
運営事務局 0561-73-3890
web サイト <http://tenkuukai.web.fc2.com>

日進市レクリエーション協会 日進市 ソフトバレーボール協会



6月イベント 早月の季節の交流会の様子

日進市ソフトバレーボール協会は、「みんなで『つなぐ』ソフトバレー、楽しく、仲良くみんなで『つなぐ』心の絆」を掲げ、活動しています。普段の練習会はもちろん、未経験者への体験会等、イベントも沢山開催しています。詳細は、HPをご覧ください。

【活動場所】

日進市スポーツセンター
上納池スポーツ公園、市内小学校

●活動場所・時間等の詳細はHPをご覧ください。

【お問合せ先】

日進市ソフトバレーボール協会 代表 伊豆原
電話番号 090-8555-5925
web サイト <http://nissinsv2010.web.fc2.com/>

にっしんスポーツクラブ教室 親子アスレチクスアカデミー



教室で楽しんでいる様子

「走る」「跳ぶ」「投げる」3つのスポーツ基本動作を親子で遊びを通しながら、科学的根拠に基づいたトレーニングを展開している教室です。運動不足の保護者の方はぜひ、お子様と一緒に楽しく身体を動かしながら健康になりましょう!

【活動場所・時間】

日進市スポーツセンター・・・毎週木曜日
2才～年長コース 16:05～16:55

【お問合せ先】

にっしんスポーツクラブ事務所
電話番号 0561-57-7710
web サイト <http://www13.plala.or.jp/nissinsportsclub/>

日進市スポーツセンター自慢のマシン

チェストプレスマシン

効果：胸板を厚くする、バストアップ



イスに深く座り、バーの位置が脇の下にくるようにイスの高さを調整します。



ひじが伸びきらないところまでバーを押し、重りがつく手前まで戻します。



呼吸は、バーを押し時に吐いて、戻す時に吸います。

日進市 ヘルピーウォーキングマップ紹介

【ヘルピーウォーキングマップとは】

日進市が市民一人ひとりがいきいきと健康で充実した人生を送るために、「いきいき健康プランにっしん 21」の推進事業として、幅広い世代で気軽に健康づくりができる「ウォーキング」の普及を進めています。市内の小中学校区ごとの7種類と全域版の合わせて8種類を作成しました。

南小学校区短距離コースを歩いてきました!!

このコースは、日進市スポーツセンターから一番近いコースです。市民会館をスタートとし、折戸川を歩いて再び市民会館まで帰ってくるコースです。

ウォーキングの途中は田園風景がとてもきれいな場所でした。コース途中にある折戸川で、6月が見頃の蛍を見る事ができました!



スポーツ医学コーナー

これからの時期、運動中に気をつけなければならない熱中症の予防について紹介します。

熱中症にならないための対策をしよう!

熱中症の予防方法

環境に応じて運動	気温、温度、日光を確認して運動し、30分に1度休憩をする
こまめに水分補給	0.1～0.2%の食塩水やスポーツドリンクを飲む
暑さに慣らす	暑さに慣れるまで、一週間程度、短時間の軽めな運動をする
薄着で帽子を着用	吸水・速乾性の良い衣服を着用し、野外では必ず帽子をかぶる
肥満など暑さに弱い人は特に注意	肥満傾向や体力の弱い人は無理をしない

運動を行う際は、気温に気をつける!

35℃以上	運動は原則中止
31℃～34℃	厳重警戒 激しい運動は中止
28℃～30℃	積極的に休息
24℃～27℃	積極的に水分補給
24℃以下	適宜水分補給

スポーツ栄養学コーナー

今回のスポーツ栄養学では、熱中症予防にオススメのドリンクを紹介します。スポーツをする時は、水やお茶だけではなく、**スポーツドリンク**や**生理食塩水**を補給することが大切です。



生理食塩水は、水1リットルに1g程度の食塩を入れれば完成です

医療用に使用する経口補水液もおすすめてす(脱水症状に効果的)

なぜ水やお茶だけではいけないのか?

- ①運動して汗をかくとともに塩分が失われる
- ②水のみを補給・・・体内の塩分濃度が下がる
- ③塩分濃度を回復するために体内の水分を尿として排出し、水分を欲しがらなくなる。(体内の塩分濃度が低下したままになる)

健康教室開催中!!

1歳とも向け教室

曜日	時間	教室名	講師	実施日	参加費
火	15:10-16:00	アスレティクスアカデミー① ～体の発達に応じた段階別プログラム～	アスレティクスアカデミー 認定講師	6月23・30 7月7・14 9月1・8・15・29	5,600円(全8回)
	16:05-16:55	アスレティクスアカデミー② ～体の発達に応じた段階別プログラム～		※初回事務手数料参加時のみ 事務手数料2,000円 (特典:会員証、カバン等)	
水	10:00-10:50	楽しいリトミック①	神谷映理子	7月1・8・15・29 8月5・26 9月2・9・16・30	7,200円(全10回)
	11:00-11:50	楽しいリトミック②			
	15:45-16:45	はじめてのジュニアダンス ～ダンスレベルビギナー～		TOSHIKO	7月1・8・22・29 8月5・19・26 9月9・16・30
木	10:00-10:50	NEW ベビーキッズケア教室 ～ベビークラス～	北川順子	7月2・9・16 9月3・10・17 10月1・8	8,000円(全8回) ※その他材料費1,000円
	11:10-12:00	NEW ベビーキッズケア教室 ～キッズクラス～			
金	16:40-17:40	ジュニアダンスクラス① ～ダンスレベルI～	TOSHIKO	7月3・10・17・24 8月7・21・28 9月4・11・18	7,700円(全10回)
	17:50-18:50	ジュニアダンスクラス② ～ダンスレベルII～			

一般向け教室

火	9:45-10:45	ボディバランス①	太田千絵	7月7・14・28 8月4・18・25 9月1・15・22・29	7,700円(全10回)
	11:15-12:15	心と身体をほぐすフラダンス -ハワイのエッセンス-	邦子・ヒレイイリ マオカラニ・藤竹	7月7・14 8月4・25 9月1・8・15・22・29	7,380円(全9回)
	11:15-12:30	renewal ダイエット骨盤メソッド 女性限定	MAKI	7月7・28 8月4・11・18・25 9月1・8・15・29	7,700円(全10回)
	15:15-16:15	ハタヨガ ～骨盤・歪み矯正ヨガ～	太田千絵	7月7・14・28 8月4・11・18・25 9月1・15・29	6,600円(全10回)
	19:45-20:45	ボディコンバット①	石川貴幸	7月7・14・28 8月4・11・18・25 9月8・15・29	7,700円(全10回)
水	9:30-10:45	いす&ボールでのびのびピラティス	白木和恵	7月8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・16・30	7,700円(全10回)
	11:15-12:30	NEW 気功・健康太極拳教室	山田桂子	7月8・15・22・29 8月5・19・26 9月2・16・30	7,700円(全10回)
	11:15-12:45	Oyzスクール【脳活性化コース】 おおむね60歳以上	関コナミスポーツ&ライフ Oyz運動スクール認定講師	7月分:1・8・15・22 8月分:5・12・19・26 9月分:2・9・16・30	5,616円 週1回(月4回) 7,992円 週2回(月8回)
	19:30-20:30	ビューティヨガ ～健康と美容と骨盤美～	Miho	7月1・8・15・22 8月5・19・26 9月2・9・16	7,700円(全10回)
	19:30-20:30	NEW 心と身体をほぐすフラダンス -ハワイのエッセンス-	邦子・ヒレイイリ マオカラニ・藤竹	7月8・15・29 8月5・26 9月2・9・16・23・30	8,200円(全10回)
木	13:30-14:30	アロマリラックスYoga	Satomi	7月9・16・23・30 8月6・20・27 9月3・10・17	6,600円(全10回)
	19:45-20:45	美しさをつくるベリーダンス 女性限定・お子様連れでもOK	EMI	7月9・16・23・30 8月6・20・27 9月3・10・17	7,700円(全10回)
金	9:45-10:45	ボディコンバット②	石川貴幸	7月3・10・17・31 8月7・21・28 9月4・11・18	7,700円(全10回)
	13:15-14:45	Oyzスクール【足腰強化コース】 おおむね60歳以上	関コナミスポーツ&ライフ Oyz運動スクール認定講師	7月分:3・10・17・24 8月分:7・14・21・28 9月分:4・11・18・25	5,616円 週1回(月4回) 7,992円 週2回(月8回)
土	10:00-11:00	ボディバンプ3.1	松本圭司	7月4・18・25 8月8・22・29 9月5・12・19・26	7,700円(全10回)
	11:10-12:10	コア(体幹)&フィジカルトレーニング ～効果的な運動不足解消プログラム～ お子様連れでもOK	杉浦克巳	7月4・11・18・25 8月1・8・29 9月5・12・19	7,200円(全10回)
	11:15-12:15	ボディコンバット③	神原未玖	7月4・11・25 8月1・8・22 9月5・12・19・26	7,700円(全10回)
日	11:15-12:15	ボディバランス②	太田千絵	7月12・26 8月2・9・16・23 9月6・13・20	6,930円(全9回)

現在の教室を見学できます。実施中のクラスの様子を見に来ませんか?スケジュールはお問い合わせください。

見学者・体験者募集!!

※教室の定員に空きがある場合は、随時体験参加可能です。
(期間内お1人様1回限り:1,000円)

教室申込方法

- 各教室の受付日時をご確認の上、受付に参加費を添えてお申し込み下さい。(電話受付不可)
- 各教室の申込みはお1人様1名分のみとさせていただきます。
- 各教室、定員になり次第、募集締切とさせていただきます。

今後のイベント情報

夏休み短期教室 夏休みキッズスポーツ教室

～「走」「跳」「投」の基本を学ぼう～

正しい走り方、ジャンプの仕方、ボールの投げ方を習得し、運動能力を高めます。秋の運動会に向けて、専門指導員と一緒に、かけっこを得意にしよう!

講師 川口幸男 (スポーツインストラクター)

実施日程

- A 7月▶29・30 B 8月▶4・5
- C 8月▶6・7 D 8月▶20・21

申込方法

日進市スポーツセンター受付へ参加費をご持参の上、お申込みください。

	園児クラス (年中・年長)	小学生クラス (小学1～3年生)
時間	9:00～9:50	10:00～10:50
参加費	2,000円(2日間)	
場所	第1競技場	
定員	各15名	各20名



クライミング体験会

愛知県下最大級!!
13mの
クライミングウォール

効果

全身の筋力UP
集中力のUP



高校生以上 510円 / 中学生 250円

【場所】第1競技場
【対象】中学生以上
【服装】長ズボン

※申込不要

開催日
7月16日 土 17:00～21:00
7月25日 土 9:00～13:00
9月5日 土 9:00～13:00
9月22日 火 17:00～21:00



イベントレポート

3/26(木)～4/1(水) 春休みキッズスポーツ

春休み期間に、園児と小学生向けの短期運動教室を開催しました!短期教室では、遊びを通して、正しい走り方、跳び方、投げ方を学びました。「かけっこが好きになった」というお声をいただきました。



4/5(日) 岩崎城春祭りPR出店

4月上旬、毎年恒例の岩崎城春まつりに本施設のPRブースを出店しました。当日はあいにくの雨でしたが多数の来場者が集まり、お祭りはとてもにぎやかな雰囲気でした!



5/16(土) 親子スポーツテスト

子どもの日イベントとして、親子でスポーツテストを行いました。テストでは5種目にチャレンジし、親子で楽しみながら真剣に取り組んでいました。最後には、記録賞を授与しました。



ピックアップ 教室

NEW ベビー・キッズケア教室

木曜日クラス 受付中

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。

(ベビーピクス、親子工作、知育脳育遊び、ママカウンセリングなど)



3ヶ月分(全8回) 8,000円 ※別途材料費1,000円

	参加資格	時間	定員
お子様と保護者	ベビークラス(2ヵ月～歩き始めの幼児)	10:00～10:50	20組
	キッズクラス(1歳頃～2歳頃の幼児)	11:10～12:00	

講師 北川順子 場所 こども部屋

木曜 7月▶2・9・16
9月▶3・10・17
10月▶1・8



参加しやすい時間帯に変更 楽しいリトミック

水曜日クラス 受付中

リトミックは、子ども自ら進んで学ぶ為の基礎となる感覚を身につけていく情操・音楽教育です。「みんなと一緒に遊ぶ楽しさ」を感じ、友情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?



3ヶ月分(全10回) 7,200円

	参加資格	時間	定員
お子様と保護者	①1.5歳～2.5歳	10:00～10:50	25名
	②2.5歳～4歳	11:00～11:50	20名

講師 神谷映理子 場所 第4競技場

木曜 7月▶1・8・15・29
8月▶5・26
9月▶2・9・16・30



見学者・体験者 募集!! 筋力UP 健康増進

7月からの教室では、定員に空きがある場合は、随時体験参加可能です。スケジュールはお問い合わせください。

教室申込方法

- 各教室の受付日時をご確認の上、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、募集締切とさせていただきます。
- 混雑緩和の為、受付開始30分前より整理券を配布する場合がございます。

日進市スポーツセンター 営業日カレンダー



● 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

住所 ▶ 〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町冨布58番地

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

※月曜休館日は利用申込みのみ可能(8:30～16:45)

アクセス ▶ 「くるりんばす」全コース 「市役所」より徒歩8分