

Sep.2013  
Vol.4

日進市スポーツセンター定期発行誌

# スポーツ

press

autumn 秋



# スポーツの秋 特集

# 食欲の秋

秋は美味しいものが沢山！  
健康・食事について考えてみませんか？

# スポーツの秋

秋は運動するのに最適な季節。普段行っている運動・スポーツはどのような効果があるか振り返ってみましょう

## ■毎日ほぼ同じ時間、適切な時間に食事

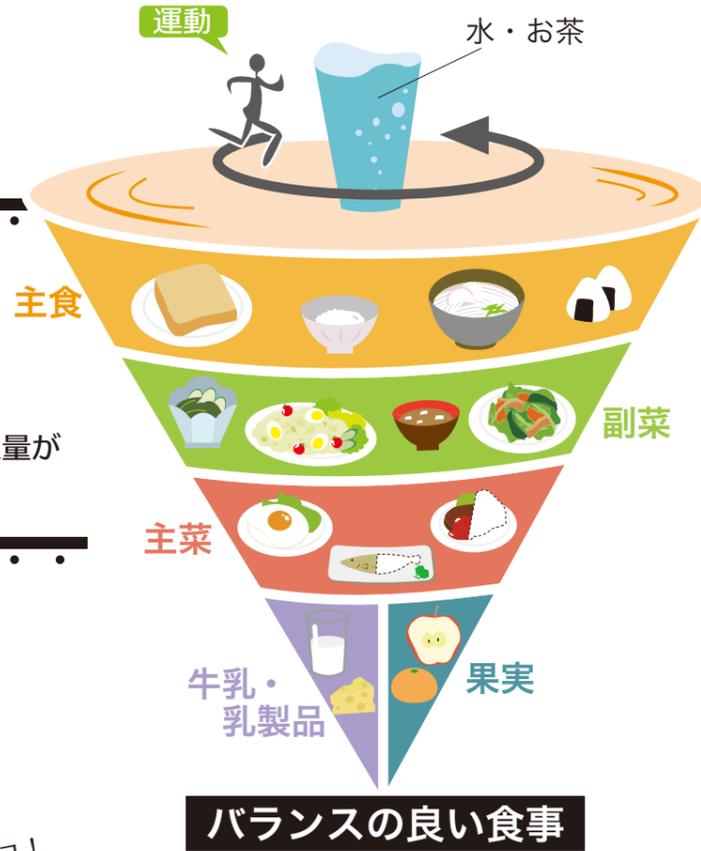
規則的な食事は、生活のリズムを作ります。  
また、朝食は一日を始めるエネルギー源となるので、しっかりと摂りましょう。

朝食は元気の源!!

## ■いろいろな食品を組み合わせたバランスの良い食事を

必要な栄養素はたくさんあります。  
一つの食品から摂取するのは難しく、栄養素の摂取量が少なすぎても多すぎてもいけません。

～1日に何をどれだけ食べたらよいか～



厚生労働省、農林水産省決定

## ■自分に合った食事量を心がける

性別や年齢、日々の運動量によって、必要とするエネルギーは異なります。



食事は毎日行うものです。日々の生活から気をつけましょう!!

## 豆知識

### 運動中の栄養補給について

長時間運動を行う際は、バナナや栄養補給用ゼリー、飴などの栄養補給がオススメです。  
運動により失ったエネルギーを回復し、集中力アップに繋がります。  
さらに、質の良い運動が行えます。

例えば、マラソン中間地点には、栄養補給用にバナナ等が置かれています。  
食べる量は控えめにしておきましょう～



## 有酸素運動

酸素を十分に  
取り入れながら行う  
(しっかりと呼吸ができ、長時間行える運動)

ボディバイク



### 主な運動

- ・ウォーキング、ジョギング
- ・サイクリング
- ・エアロビクス
- ・水泳 など

### 効果

- ・呼吸循環器系の能力が高まる
- ・持続的に運動する筋肉がつく
- ・動脈硬化、糖尿病等の予防
- ・メタボリックシンドロームの予防・改善

息が上がりすぎない運動強度を心がけましょう!



バイク型マシン

## 無酸素運動

筋肉に  
負荷をかける  
(瞬発的に力を発揮する運動)

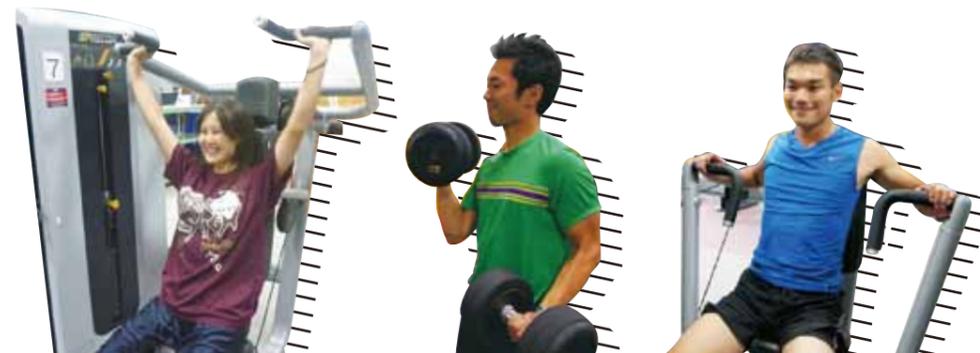
### 効果

- ・筋力の維持・向上
- ・転倒、寝たきりの予防
- ・骨折や骨粗しょう症の予防

無呼吸で行う運動ではないですよ★  
きちんと息をしながらトレーニングしましょう。筋肉をつけることは、基礎代謝が上がりダイエットにも繋がります。

### 主な運動

- ・短距離走
- ・ウェイトトレーニング
- ・筋トレ (腕立てなど)
- ・トレーニングマシン など



健康増進、  
理想の  
体型づくり

秋から始めるトレーニングは、  
日進市スポーツセンターで!!

脂肪を燃焼させる  
**有酸素運動**

- ・ランニングマシン
- ・バイク型マシン等

筋力をつけ、  
基礎代謝を上げる  
**無酸素運動**

- ・筋力トレーニング用マシン
- ・フリーウエイト等

日進市スポーツセンターでは気持ちよく汗をかく運動から、筋力アップを目指すトレーニングまで、個々の目的にあったトレーニングが行えます。また、効果的な運動方法が分からないという方は、当施設スタッフが丁寧に指導します。皆さん、安全に運動を行いましょう。



トレーニング室利用料金

	料金	有効期限
回数券 (5回分)	2,000 円	1 年間
定期券 (1ヶ月分)	4,000 円	購入日より1ヶ月

※利用対象は高校生以上に限ります。

COME ON!!  
トレーニング室だけでは物足りない方へ...  
ENJOY!!

お腹引き締め  
**ウエストシェイプ**

トレーニング室利用者対象に行っているミニレッスン。ウエストシェイプでは、お腹周りを鍛えます。引き締めたい方にオススメです!!

- その他のミニレッスン↓↓
- ・青竹エクササイズ (青竹を使用して足の裏をマッサージ)
  - ・チューブトレーニング (チューブを使用した筋力トレーニング)



ウエストシェイプの様子

**利用者紹介** in 日進市スポーツセンター

鈴木 喜久雄 さん



日進市スポーツセンターの常連の鈴木さん。当ジムに通いはじめ「メタボ解消!! 筋肉質になったよ★」とお言葉をいただきました。今後もお元気で、さらなるパワーアップを期待しています!!

鈴木さんご協力ありがとうございました。

男性は男らしく、女性は女らしい身体を手に入れる  
**自宅で実践!! レッスン紹介**

~by スポセンスタッフ~

■ **スタビライゼーション** ~身体を引き締める~

インナーマッスルを鍛え、  
体幹の強化・ポッコリお腹の改善



**ブローン**

慣れてきたら、時間をのばしていきましょう!!

両肘を肩の下につき、脚をまっすぐに伸ばし、身体を直線にキープ

30 秒間キープ × 2 セット



**ラテラル**

慣れてきたら、脚を上げたり時間をのばしていきましょう!!

横になり、下側に向いている方の横腹に力を入れ、身体を持ち上げる (初めは脚を上げずに)

30 秒間キープ × 2 セット

■ **ヨガ** ~三角のポーズ~

側筋を伸ばし、美しい脚を作る。  
腰の強化にもオススメ



運動の秋到来!!

**オータム無料トレーニングセミナー**

9/8日開催!!

- 9:15~10:15 家でもできる簡単ヨガセミナー
- 10:30~11:30 体幹スロートレーニングセミナー
- 11:45~12:45 ダイエット基礎セミナー

【定員】 40名 (定員になり次第終了)  
【場所】 1F 会議室



ヨガ担当

体幹トレーニング担当

ダイエットセミナー担当

# スポセン NEWS ① スポセンでの元気な活動を レポート形式でお伝えします!!

by スポセン広報担当 かわぐち



綱引き競争

## 日進市身体障がい者福祉協会による 第16回身障会スポーツ大会

6月23日(日)に、第2競技場で日進市身体障がい者福祉協会主催による、第16回身障会スポーツ大会が開催されました! 大会の様子をレポートします。

大会では、ビンゴバター、スプーン競争、風船割り競争など、使用できる身体機能を活かしたオリジナル競技を行っていました。参加している皆さん、大会を運営しているスタッフの皆さん、ともに笑いの溢れる大会で盛り上がりました。



ビンゴバター



風船割り競争



パン食い競争

連絡先：加藤会長 TEL 090-8679-4145

日進市身体障がい者福祉協会では、毎年スポーツ大会を行っています。その他にも、カローリング大会(陸上で行うカローリング)、バス旅行など、様々なイベントを企画・実施しています。

イベントの参加、会員の入会を随時行っていますのでお気軽にお問い合わせ下さい!! 皆さん、楽しく暮らしの輪を広げていきましょう!!



スプーン競争

## ちょっと一息☁



喫茶 ayumi

日進市身体障がい福祉協会・愛歩の皆様、取材協力ありがとうございました。

### ご紹介

愛歩～あゆみ～  
指定生活事務所・愛歩(あゆみ)では、身障会スポーツ大会の参加者が従業員となり、パン製造・喫茶店の営業など、様々な活動をしています。  
社会福祉法人きまもり会  
ホームページ <http://kimamorikai.main.jp>

# スポセン NEWS ② 日進市スポーツセンター発 ぶっちクライミングサークル



「ぶっちクライミングサークル」は毎月第2・4木曜日の夜、競技場の空きがある時間にサークル活動を行っています。(※クライミングテープ以外で活動中) 当施設で行っているクライミング講習会で知り合った方々が集い、皆さん、安全に楽しみながら登っています。クライミング経験者で道具(ハーネス)をお持ちの方から、初心者の方まで、ご参加歓迎しています!



ハーネス

※経験者の皆さんによる集合写真です。危険ですので他の方は真似をしないようにお願いします。

予約不要・定員人数制限なし

## 体験会参加

※満20歳の方は保護者の同意が必要です。

参加費	高校生以上	500円
	中学生	250円

当施設のクライミング認定証をお持ちの方対象

## クライミングデー

※認定証取得方法は、基礎講座・認定試験を受講する必要があります。

参加費	高校生以上	500円
	中学生	250円

## クライミングに興味のお持ちの方、ぜひ日進市SCへ!!

中学生以上ならどなたでも参加可能

もっと詳しく知りたいという方は、日進市スポーツセンターのHP、または、直接お問い合わせください。皆さんのご参加お待ちしております!

## 夏季のイベント報告

5/26(日) 子育て応援! 春の親子わくわくレッスン

6/18(火)~7/7(日) セタイイベント

歌のお兄さんとあそぼうショー! Join us! 親子でわくわくフラダンス!

歌のお兄さんと、歌や音楽・リズム体操を楽しみました! 子どもたちは大はしゃぎで盛り上がりました! 同日、ケイキフラ(子どもフラ)も楽しく踊りました! 踊りを懸命に覚えようとする姿が印象的でした。

たくさんの方に短冊を書いていただきました! 願い事には、「ダイエットのスイッチが一刻も早く入りますように」「ケーキ屋さんになりたい」など、さまざまでした。皆さんの短冊は、白山宮にて、清祇い焚き上げをさせていただきました。

三角チケット持参で  
アフタードリンク  
1杯サービス  
平成25年10月未まで  
キリトリ線



10月中旬頃（1週間程度）に  
ラ・フィュー9周年イベント開催!!



コーヒーチケット  
通常 3,500 円 →  
2,500 円

営業時間 9:00am ~ 5:00pm

※尚 5:00 以降はご予約にて  
営業させていただきます。

## スタッフ紹介



日進市スポーツセンター 広報事業企画担当

川口 幸男

皆様はじめまして。7月より日進市 SC に  
配属になりました。日進市 SC の情報発信、  
イベント企画をどんどん行っていきます!!  
日進市 SC のブログも書いていますので、  
ぜひ読んで下さい♪



## 交通アクセス

### ●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



日進市 SC

## 日進市スポーツセンター 営業日カレンダー

### 9 Sept.

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					7	8
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						

### 10 Oct.

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					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			

### 11 Nov.

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	

● 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。