

スポーツセンター

press

winter 冬



冬こそ
体づくり

みんな集まれ!

P3

ライフ
スポーツ体験会



P5

第2回 日輪会
空手道選手権大会

必見!!

P6

新規レッスン
& イベント情報

P1

体組成測定法

冬太り撃退! 健康維持の秘訣は『自分の身体を知ること』



～体組成計で自分の身体を測定しよう～

冬太り撃退！健康維持の秘訣は『自分の身体を知ること』

体組成とは、脂肪、筋肉、骨、水分など身体を構成する組成成分のことです。



Q 体組成をはかる必要はあるのか？

A 「自分の身体を知る」
為に必要です。

自分の身体を知ることが、生活習慣病の予防・改善につながります。また、今は健康であっても、先々の健康は自分自身で確保しなければなりません。そのためには、身体を総合的にチェックし、常日頃から健康を意識する必要があります。その意味でも、体組成を継続的に測定することで健康の維持・増進を心掛けましょう！

内臓脂肪



体脂肪率



基礎代謝



Q 正しい体組成のはかり方は？

A 身体の変化傾向をみるために長期的に測定し、測定は食前、かつ入浴前がお勧めです。

生活パターンの違いにより、体重や生体インピーダンスが変動するため、測定値には個人ごとに違った変動があります。常に同機種による同様の条件の時に測定し、細かい変化にとらわれず、長期的は変化傾向をみることをお勧めします。

測定は、食前・入浴前がお勧めです。起床後、食事後、入浴後は2時間以上経過してから測定してください。

—正確な測定ができない場合の一例—

- ・過度の飲食後や二日酔いの時
- ・多量発汗など脱水症状の時
- ・体調不良の時（発熱や下痢など）
- ・激しい運動後

Q 体組成は、どのように測定しているのか？

A 「体内に流される微弱な電流を測定し、体脂肪等を算出しています。」

生体インピーダンス法という測定原理を応用して体内に流される微弱な電流を測定し、体脂肪などを算出しています。脂肪組織が電流をほとんど通さない性質なのに対して、除脂肪組織（脂肪以外の組織で主に筋肉や水分）は電流を通しやすい性質をもっています。また、組織や成分によって電気の通りやすさが異なりますので、それぞれの電気抵抗値（流した電気量÷出てきた電気量）を計測することで、身体の組織を推測しています。

Q 体脂肪とは何か？

A 体内に蓄積された脂分のことです。

体内に蓄積された脂分のことを体脂肪といいます。その体脂肪の量が、体重に占める割合を体脂肪率といいます。

Q 内臓脂肪とは何か？

A 腹筋の内側、内臓の周りについて脂肪のことです。

メタボリックシンドロームに代表されるように、内臓脂肪の過剰な蓄積は循環器系疾患などの生活習慣病の発症と密接な関係があるとされています。

Q 基礎代謝とは何か？

A 人が生きていくために必要な最低限のエネルギーのことです。

基礎代謝とは、横臥位（横向きに寝ている状態）で肉体的・精神的に安静であり、睡眠することなく、腕や脚などを動かさずに24時間で消費するエネルギー量のことをいいます。この状態でも心臓はもちろん、体温を維持するためなどに筋肉や臓器が活動しているため、エネルギーを消費します。このエネルギー量が基礎代謝量となります。

日進市スポーツセンターで
無料 体組成測定会
12/21(土)～27(金)

専門の測定機器であなたの身体の筋肉バランス・脂肪量などを精密診断します。お正月に入る前に、是非チェックを!!

場所 トレーニング室
対象 高校生以上
料金 無料



この機会に、自分の身体について知り、冬太りを防ぎましょう！

体脂肪率は何%以上だと肥満??

体脂肪率は「性別」「年代」によって正常範囲が異なります。下図をご覧ください。

		10%	20%	30%	40%
男性	18～39歳	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 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45			
	40～59歳	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 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45			
	60歳～	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 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45			
女性	18～39歳	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 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45			
	40～59歳	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 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45			
	60歳～	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 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45			

■ やせ ■ 一標準 ■ +標準 ■ 軽肥満 ■ 肥満

※WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づき、DXA法（二重X線吸収法）によって作成



ライフスポーツ体験会

参加無料

参加者募集

みんなで大はしゃぎ!!
月に一度の遊びの場★

毎月第2金曜日の夜、日進市スポーツセンターの2階が、レクリエーションスポーツを楽しむ人々の「憩いの場」となります。そのイベントは、ライフスポーツ体験会といい、スポーツ推進委員の皆さんが指導者となり、様々なスポーツが楽しめます。

ライフスポーツ体験会は、ラジオ体操、そして日進市オリジナルのにしん体操から始まります。体操の後は、お待ちかねのライフスポーツ体験会の始まりです!

わあーっ!! というかけ声とともに、各スポーツ会場へ子供たちは駆け出していきます。体験できるのは、室内で行えるショートテニス・ファミリーバトミントン・トランポリンなど様々な種目があり、小さなお子様から大人の方まで楽しめます。どの種目も面白いのですが、特にトランポリンは大人気で体験待ちの続出です。トランポリンの無料体験ができる施設は、他ではめったにないでしょう。夜にも関わらず、安全に思いっきり遊べるイベントです。お子様を連れて、ぜひライフスポーツ体験会に参加してみたいかがでしょうか?

もちろん、一般の方の参加も大歓迎ですよ♪

体験できるスポーツ

<p>ショートテニス</p> <p>軽いスポンジボールと軽いラケットでスマッシュ!</p>	<p>ファミリーバトミントン</p> <p>羽根つきスポンジボールとラケットでスマッシュ!</p>	<p>トランポリン</p> <p>高く跳べるかな? 要くつ下</p>
<p>マンスリーチェンジスポーツ</p> <p>当日来てからのお楽しみ、どんなスポーツができるかな?</p>	<p>夢ボール</p> <p>ビニール製のボールで楽しみましょう~</p>	<p>【開催日】 毎月第2金曜日 【時間】 PM7:00~PM8:45 【場所】 日進市スポーツセンター2階 【申込】 当日直接会場にて 【持ち物】 室内スポーツシューズ</p>

—注意事項—

- ・小学3年生以下のお子様は保護者同伴でお越しください。
- ・トランポリンはくつ下が必要です。

お問い合わせ/日進市役所 生涯学習課 ☎(0561) 73-4158 指導者/日進市スポーツ推進委員



スポセン NEWS

スポセンでの元気な活動を紹介!!



第2回 日輪杯 空手道選手権大会



11月3日(日)日進市スポーツセンターで日輪杯が開催され、多くの選手が日々の成果を披露しました。『日輪杯とは、「日進市から広げよう空手道の輪」をスローガンに平成24年から日進市空手道連盟所属の「糸東会愛知県本部天空会」が主催となって始まりました。「日進市から広げよう空手道の輪」の名のもと、東は静岡、西は大阪まで、参加対象は小学生～一般男女、シニア世代まで幅広い世代約500人が空手道に親しみ、激戦を繰り広げました。今後はさらに参加対象地域を拡大して参加者数も増やし、本市を代表するスポーツイベントの一つになればと考えております』(天空会 大屋会長)。今後も日進市スポーツセンターで、盛大に試合が行えるよう、サポートして参ります。

日進市スポーツセンター新規開講レッスン

火 **ハタヨガ** ~姿勢・歪み矯正ヨガ~
12月10日(火) 14:30 受付開始

ハタヨガは伝統的なヨガの基本です。呼吸と動きを結んで気持ちよくポーズを行います。パワー系の動きで力強く、リラックス系の動きで心身を心地よくほぐします。レッスンを終えた後は、身体がポカポカしてくるのが感じられるはずです。身体のバランスを整え、歪みやホルモンバランスを整える効果もあるので身体の不調の改善に役立ちます。

NEW

3ヶ月分 6,500円 (全10回)
【対象】16歳以上
【時間】15:15~16:15
【定員】15名(最少催行人数6名)
【場所】会議室

太田千絵 松下ヨガ学院認定インストラクター
日進市スポーツセンタートレーニング室スタッフ

火曜 1月/7・21・28
2月/4・11・18・25
3月/4・11・18

水 **ベビーマッサージで楽しくスキンシップ**
~身体もポカポカ~ 12月11日(水) 11:30 受付開始

赤ちゃんの成長はとても早く感じるものです。今しかできないベビーマッサージ。愛情こもった温かい手で親子の絆をより深めましょう。夜泣きや便秘解消にも期待できます。また、産後ママの精神面や体調をケアする効果があります。赤ちゃんに寄り添うことで育児に対する自信とゆとりも生まれ、ママ友づくりにも最適なクラスです。

NEW

3ヶ月分 14,000円 (全10回)
※オイル・防水シート・テキスト代含む
【対象】生後2ヶ月~1歳頃の赤ちゃん和妈妈
【時間】11:30~12:30
【定員】10名(最少催行人数5名)
【場所】第4競技場

前野真衣 ロイヤルセラピスト協会認定講師
ベビーマッサージセラピスト認定講師

水曜 1月/8・15・22
2月/5・12・19・26
3月/5・12・19

スタッフ紹介



日進市スポーツセンタースタッフ
木内 岳

日進市スポーツセンターでは充実したマシンと、頼もしいスタッフが皆様をお待ちしております。僕は、皆さんのトレーニングをしっかりとサポートできるようコミュニケーションを取り合って頑張ります。今後とも宜しくお願いします。

1月 新春セミナー

1/28(火) 13:30~14:30
「子供に食べさせたいココロとカラダに優しいおやつ」セミナー

【場 所】会議室
【対 象】子持ちのママ・パパ
【定 員】20名様
【参加費】100円
【講 師】伊佐治 窓香 (ナチュラル料理研究家)

※要事前予約

1/29(水) 13:30~14:30
「歪み改善・身体リフレッシュ」セミナー

【場 所】会議室
【対 象】どなたでも参加可能
【定 員】20名様
【参加費】無料
【講 師】宮岡 正子(療術師)

※要事前予約

詳しくは日進市スポーツセンターまでお問い合わせ下さい。

スポセン年末年始イベント

12月 クリスマス
~サンタさんに願い事をしよう~

12/1(日)~25(水)

1階ロビーにツリーを設置します。メッセージカードに願い事を書いて、ツリーに飾ろう!!

場所 1階ロビー
対象 全年齢対象
料金 無料

1月 正月餅つき

2014.1/5(日) **無料**

新年最初のイベント!
一階ロビーにて餅つきを行います。ついたお餅は来館されたお客様に振る舞います!

場所 1階ロビー
対象 全年齢対象

時間 ①10:30~
②12:30~

3月9日(日) スポーツ祭り ~in日進市スポーツセンター~

第1競技場(メインステージ)
スポーツキャスター、元プロテニスプレイヤー

13:00~13:30 **杉山 愛** 入場無料
トークショー

総額30万円相当の景品が当たる!!

13:45~14:30 **大抽選会**
会場 第1競技場

他にも楽しい無料イベント盛り沢山!

ーイベント告知ー

■体協まつり【参加無料】
~インドアスポーツ大会~

開催日:平成26年2月9日(日)
会 場:日進市スポーツセンター

体験種目 バレーボール・バドミントン・柔道・剣道・ドッジボール・綱引き・空手道等
(体験内容は変更することがあります)

お問合せ/日進市体育協会 (0561) 72-6511

トレーニング室 利用者募集



バスルーム

トレーニングマシン充実!!
さらにお風呂やサウナで
リフレッシュ!!



サウナルーム

12月1日(日)~27日(金)の期間中

新規ご利用者様特典
体組成診断を無料プレゼント

利用 料金	回数券(5回)	2,000円
	定期券(1ヶ月使い放題)	4,000円

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

リコモ「長久手古戦場駅」→市内巡回バス「くるりんばす」中央線バス停「農協前」より徒歩3分



日進市スポーツセンター



日進市スポーツセンター営業日カレンダー

12 Dec

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					

1 Jan

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		

2 Feb

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		

● 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。

年末年始休館のご案内

年末年始休業期間：**12月28(土)~1月4日(土)** お間違えのないよう、ご注意ください。

※2014年1月5日(日) 9:00より、通常営業致します。

※トレーニング室定期券は休館日が含まれる場合、有効期限の延長対応をさせていただきます。詳しくはご購入時にお問い合わせください。