

Mar. 2014
Vol.6

日進市スポーツセンター定期発行誌

スポイゼン press

Spring 春

ワクワク
春スポ



●体協祭り インドア
スポーツ体験会レポート

●名古屋グランパスエイト
ふれあいサッカー教室開催 !!

平成26年
2月9日

体協まつり インドアスポーツ体験会 By 日進市体育協会

日進市体育協会加盟団体による、インドアスポーツ大会を開催!! アスリートによる
スポーツ指導はもちろん、ゲーム等を取り入れ、楽しく遊びながらスポーツ体験をして楽しみました。

空手

(日進市空手道連盟)



女の子の
ペットボトル
キック!!



空手は、ペットボトルを
的にキックやパンチの体験が
でき、天空会の門下生による
組手や形の披露の見学がありました。

子供達はいつになく真剣で、
体験が終わるといつもの
かわいらしい笑顔に戻りました。



綱引き

(日進市綱引き連盟)



綱引き体験は、ロープ取り
競争。2チームに分かれ、
3本のロープの取り合い!!

大人も子供もみんな
一丸となり、ロープ争奪戦は
ヒートアップ☆



最後の一本は両チーム全員で
取り合いましたが、タイム
アウトでドローという結果に...

レスリング

(日進市レスリング協会)

wrestling



レスリングは、
ストレッチから
投げ技までを体験。

タックルに
挑戦中!!
下に専用マットを
敷いているため、
安心×2☆



男子 vs 女子の対戦!!
どちらもパワフル、未来の
オリンピック選手はここから
生まれるかも!?

バドミントン

(日進市バドミントン連盟)

バドミントンも対戦形式。
子供から大人までエンジョイ
していました。



今回の体験会はお楽しみ形式。
普段は日進市スポーツセンターで各々の目標に向けて、
練習に励んでいるそうです♪

卓球

(日進市卓球連盟)



卓球は実技形式
の体験。

卓球するのが初めてな子
もいましたが、丁寧に指
導し、卓球のノウハウを
伝授!



smash!!



体験者の中には、上手
な子もいて、卓球連盟
の方から熱い視線を向
けられていました。



卓球の楽しさが
伝わったような
気がします♪

ボディコンバット

日進市スポーツセンターの教室、
ボディコンバット体験会



ボディコンバットは、エクサ
サイズに格闘技の動きを取り
入れたもの。パンチやキック
で爽快感 up!!

あれれ?
コンバットの
動きでは...



午後から取材をしていたため、午後の種目を取り上げさせていただきました。
午前中には、ママさんバレーボール・ミニバスケットボール・剣道・柔道・和太鼓の体験が行われました。
日進市体育協会の活動に興味のある方は右記のご連絡先にお問い合わせください。

〒470-0122 日進市蟹甲町家布 58-1 日進市スポーツセンター内 日進市体育協会事務局

TEL・FAX
URL
E-mail

0561-72-6511
<http://www6.ocn.ne.jp/n-taikyo/>
n-taikyou@tuba.ocn.ne.jp

選手紹介



21 GK 西村 弘司
Koji NISHIMURA



15 DF 本多 勇喜
Yuki HONDA



●西村選手と本田選手の真剣勝負!!

1対1でフェイントを使い、相手を抜く練習、フットサル選手ならではの技術で会場を沸かせてくれました、さすがです!!

名古屋グランパスエイト ふれあいサッカー教室

名古屋グランパスエイトの選手とコーチが1月13日日進市スポーツセンターに来てくれました。日進市教育委員会主催で行われたサッカー教室は、親子の部と、少年・少女の部で分かれました。コーチのユニークな指導方法で参加している子供たちは楽しそうにしていました。子供の時に一流の選手と練習ができるととても貴重な機会。子供たちにはいい刺激となり、いい経験になったことでしょう。将来、この日進市から世界で活躍する選手が現れるかも!?



●白熱した親子対決!!

子供 vs 親の相手を抜く練習、お父さんも子供も本気になり、熱い戦いが起こっていました。それを見ているお母さんが一番盛り上がっていたかもしれません。

●ユニークな練習

クッションダッシュとシュートの練習風景。不安定な所でのバランストレーニングを兼ねており、子供たちは、楽しそうでした。

最後はみんなで記念撮影



●サイン会の様子

サッカー教室の後は、西村選手と本田選手のサイン会。今回のサッカー教室でファンが増えたことは間違いありません。

イベント盛り沢山!! 3/9(日)はスポーツ祭

～in 日進市スポーツセンター～

入場無料

第1競技場 (メインステージ)

元プロテニスプレイヤー
★杉山 愛さんトークショー

時間 13:00～13:30

横浜市出身。日本人として初めてWTAダブルス世界ランキング1位になり、シングルス・ダブルスともに世界トップ10に入った数少ない選手の一人です。



日進市市民による
ステージ発表会 時間 10:30～12:30

総額30万円相当の景品が当たる!!
大抽選会 時間 13:45～14:30

※抽選参加引換券は、当日行われるにここのウォーキング参加者、日進市スポーツセンターご利用者様、スポーツ祭当日来場者の方に配布します。(なくなり次第終了)

万が一の時に備えて
救命救急無料講習会

尾三消防署の協力の元、救命救急講習会を行います。
※救命講習修了証が交付されます。

場所 スポーツセンター会議室
対象 どなたでも参加可能
時間 9:30～12:30
定員 10名程度 ※要事前予約

ぜひこの機会に!!
無料レッスン体験

【ボディバランス】
ヨガ、太極拳、ピラティス等を組み合わせた最新のエクササイズ!
事前申込不要

場所 第2競技場
対象 どなたでも参加可能
時間 ①11:00～11:30 ②12:00～12:30
定員 先着30名程度

今話題のスポーツ
クライミング無料体験

この機会に是非クライミングを体験してみてください!
事前申込不要

場所 第1競技場
対象 中学生以上
時間 ①10:00～12:30

元日本代表に学ぼう
参加費 500円

サッカーフットサル

開催日 3/15(土) 体験会
募集期間 2/15(土)～3/15(土)

親子クラス 13:30～14:30
対象/年中又は年長と保護者
定員/先着20組(親子)
会場/第2競技場

低学年クラス 15:00～16:00
対象/小学1年生～3年生
定員/先着30組
会場/第2競技場

受付/直接または電話にて日進市スポーツセンターへ

特別講師 吉田 光範氏
選手歴: ジュビロ磐田所属
指導歴: 静岡産業大学 愛知大学 刈谷トレセン
資格: 日本サッカー協会 公認S級ライセンス

日進市スポーツセンター一年末年始に行われたイベント

12/1(日)～25(水)
12月 クリスマスツリー
ハート型のメッセージカードに、それぞれの願いを書いてツリーに飾りました。たくさんのカードでホワイトツリーができあがり!!

1/5(日)
1月餅つき大会
子ども達が餅つきを体験。できたお餅はみんなでいただきました。

1/5(日)～31(金)
スポーツ絵馬
必勝祈願を込めた絵馬で、たくさんの願いや目標が集まりました。

1/28(火)・29(水)
新春セミナー
マクロビの食育セミナーと、歪み改善の健康セミナーを開催。

NEW ボディバランス

こころとカラダの声を聴く
東洋古来のエクササイズ×ストレッチ・トレーニング・ミュージック
=ボディバランス



伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行うエクササイズです。ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、「スムーズに」そして「しなやかに」動く身体能力の変化を感じるようになります。動作と呼吸、アクションとリラクゼーション、身体への意識と集中を結びつけたホリスティックなプログラムです。



Les Mills BODYBALANCE インストラクター
太田千絵

事前体験会 (500円)

3/15 (土) 10:00~10:45
3/21 (金) 11:15~12:00
3/23 (日) 13:10~13:55

振替制度あり!!

	ボディバランス①	ボディバランス②
参加資格	16歳以上	
定員	30名	
曜日/時間	火/9:45~10:45	日/11:15~12:15
実施回数	3ヶ月分(全8回)	3ヶ月分(全10回)
実施日程	4月/1・8・22 5月/13・20 6月/3・10・17	4月/6・13・20・27 5月/11・25 6月/1・15・22・29
参加費	6,100円	7,700円
場所	会議室	
受付開始日時	3月11日(火) 9:00~	3月16日(日) 11:00~

日進市スポーツセンター ジュニアダンススクール

ジュニアダンス教室本格始動

子供の習い事
注目度 No.1

授業でも始まっているダンスで
友達に差をつけよう!!
新学期の今が始めるチャンス!!



水曜日 3月12日(水) 15:00 受付開始

はじめてのジュニアダンス

ダンスレベル: ピギナー (4歳~小学校低学年程度)

今、習い事として大注目のダンス。お子様の成長段階でリズム感を身につけ、楽しく身体を動かすことを始めてみませんか?初めてのダンス体験におススメのクラスです。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 5,800円
(全8回)

【時間】15:45~16:45
【定員】20名
【場所】会議室

水曜日 4月/9・23
5月/14・28
6月/4・11・18・25

金曜日 3月14日(金) ①16:00 ②17:00 受付開始

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)
ステップアップしたダンスクラスとしてHIP HOP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。曲に合わせた振り付けをダンサー気分で行って踊れるようになっていきます。またチームのようにフォーメーション等も取り入れ、機会があれば発表会等にも参加できる機会を作っていくクラスです。

3ヶ月分 7,700円
(全10回)

【時間】①16:30~17:30
②17:45~18:45
【定員】各20名
【場所】会議室

金曜日 4月/4・11・18
5月/9・16・30
6月/6・13・20・27



フリーダンス
インストラクター
TOSHIKO

教室申込方法

- 各教室の受付日時をご確認の上、スポーツセンター受付に参加費を添えてお申し込み下さい。(電話受付不可)
- 各教室の申込みは一人様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。

スタッフ紹介



日進市スポーツセンタースタッフ
神原 未玖
Kamihara Miku

日進市スポーツセンターでは、皆様の健康や理想の身体を手に入れるため、必要なマシンを多く取り揃えています!一人でも多くの御利用者様に「通っていて良かった」と言って頂けるよう、スタッフ全員努力していきます!今後とも宜しくお願い致します!

神原さんは、ボディコンバットのインストラクターもやっているよ!

興味のある方は、ぜひ体験してみてください!

事前体験会 (500円)

3/23(日)14:05~14:50

詳細については、日進市スポーツセンターにお問い合わせください。

姿勢改善!

『体幹トレーニング』

体幹とは?

- 体幹とは、肩から腰周りまでの胴体部分のことで、文字通り、体の幹となる部分を指します。体幹には肩から腹部、腰から太ももに繋がる筋肉が通っており、背中側の筋肉も体幹に含まれています。
- また、筋肉だけでなく、背骨や肋骨、肩甲骨などの骨も体幹の一部です。

体幹を鍛えるメリットは?

- 体幹の筋肉を鍛えると骨盤が正しい位置や角度になり、自然に姿勢が良くなります。腕や脚部の動きがスムーズにできるようになり、運動するとき体が安定しやすくなるのです。
- 体幹の筋肉がしっかりしていれば、ダイナミックな動きや素早い対応など、スポーツ時に必要な能力が高まります。
- 体幹には太い筋肉が集まっているため、鍛えることで代謝が良くなるというメリットもあり、エネルギー消費が高まるため、痩せやすい身体に変身できるのです。
- スポーティーで美しい身体になるために、さっそく体幹トレーニングにトライしてみましょう。

Let's 体幹トレーニング

◆きれいな姿勢を作るトレーニング①

お腹、腰周りの筋力UP

- ①仰向けの状態から、3秒かけて腰を上げる
- ②腕が伸びるまで腰を上げたら10秒キープ
- ③3秒かけて腰を落とす



頭からかかとまで一直線に

【目安回数】
5回~10回を
3セット

◆きれいな姿勢を作るトレーニング②

背中、お尻周りの筋力UP

- ①四つん這い姿勢になる
- ②片方の手とその反対側の足を同時に3秒かけて上げる
- ③3秒かけて上げた手と足を降ろす



片手・片足を上げた状態でも、身体を水平に保つことを意識する

【目安回数】
5往復

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



日進市スポーツセンター



トレーニング室 利用者募集



春から始める
キャンペーン

3月1日(土)~30日(日)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

2014年4月1日購入分より料金変更となります。

改定料金 回数券(5回) 2,050円
定期券(1ヶ月使い放題) 4,110円



サウナルーム



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!!

日進市スポーツセンター営業日カレンダー

3 Mar

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						

4 Apr

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				

5 May

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	

● 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。