

口論義運動公園各施設 夏時間営業が始まります!

2021.4.1 木 ▶ 9.30 木

4月1日(木)より口論義運動公園では夏時間営業が始まります。(9月末まで)
プール以外の施設は営業時間が変わりますのでご注意ください。
日も長く、運動のしやすい時期になります。皆様のご利用をお待ちしております。

各施設利用時間

管理棟	7:30~21:00	第1庭球場	8:00~18:00
会議室	9:00~21:00	第2庭球場	コートNO.1~7 8:00~18:00
野球場	8:00~18:00		コートNO.8~14 8:00~21:00
蹴球場	8:00~21:00		

※第2庭球場のコートNO.1~7はナイター照明がありません。

サッカー場利用料金

	全面利用	半面利用
2時間	7,140円	3,570円
4時間	14,280円	7,140円
8時間	21,420円	10,710円

その他	ナイター照明	30分	1,320円
	会議室	2時間	1,020円

※すべて税込となります。

プールの利用案内

個人利用をはじめ競泳・水球競技・シンクロナイズドスイミングなど
大会専用利用、コース貸切りでの練習などに幅広くご利用いただけます。

利用時間 平日・土曜 10:00~20:00 日曜・祝日 10:00~18:00

個人利用料金	1回券(当日券)		回数券(11枚綴り)	
	大人	820円	大人	8,200円
	中学生以下	310円	中学生以下	3,100円

団体利用について ■10名様以上のご利用で1レーン使用できます。<要事前予約>
■ご利用人数分の料金をお支払い下さい。

※水質保全のため、スイミングキャップの着用をお願いします。

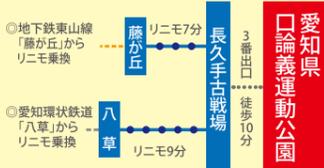
※すべて税込となります。



団体利用大歓迎!
25m・50m
プール完備!!



電車ご利用の方



最寄りのバス停

- 名鉄バス
「口論義運動公園」
「長久手古戦場」
- 日進市くるりんばす
五色園線コース「口論義運動公園」
- 長久手市 Nバス 中央環状線「山越」

自動車 ご利用の方

- 名神(一宮・小牧)・中央自動車道・名古屋高速・名環自動車方面から
「名古屋インター」からグリーンロードを東進
古戦場南交差点右折(名古屋インターから約3km 10分)
- 東名(豊田・岡崎)方面から
「東名 日進JCT」から名古屋瀬戸道路経由、「長久手インター」を出て西進
古戦場南交差点左折(長久手インターから約1km 5分)

こ う ろ ぎ
愛知県口論義運動公園 ☎0561-73-8959

〒470-0103 日進市北新町西口論義323-8 ■受付時間9:00~21:00 ■水曜定休(祝日の場合は翌平日休)、年末年始
【指定管理者】口論義みらいスポーツコミュニティ 季刊誌「KOUROGI SPORT」 2021年3月号 愛知県口論義運動公園 編集・発行

最新イベント情報はコチラ!



愛知県口論義運動公園の情報をお届け

KOUROGI SPORT

TAKE FREE

[こうろぎ スポーツ]

vol. 18
2021.spring



特集 健康づくりのための運動

口論義イベントレポート

- 口論義みらいフェスティバル2020開催
- 愛知ジュニアアカデミー
- お正月装飾と絵馬飾り
- 冬休み「短期子どもテニス教室」

イベントインフォメーション

- 口論義初開催「口論義マルシェ」
- 口論義初開催「口論義わいわいフリーマーケット」
- 竹林整備と筍掘体験会開催

口論義運動公園で ジョギング・ウォーキングを 始めませんか?

桜の咲く時期は花のプロムナードで満開の桜を楽しめます。
口論義運動公園では、ジョギング用コースがあり、走路となる公園の歩道幅も適度に広く、整備されたアスファルトで、走りやすいコースとなっております。
公園内のコースでは、600m、850m、950mのコースを設けており、適度な上り坂、下り坂もあり、ジョギングだけでなくウォーキングコースとしても、体調にあわせて無理なく運動が出来るようになっていきます。

たくさん汗をかいても大丈夫!

更衣室・シャワールーム
無料完備!!

管理棟にはどなたでも使える無料の更衣室やシャワールームも完備していますので、運動後にそのままお出かけできます。



コース案内スタート・ゴール



有酸素運動の後には

目指せ★美ボディ トレーニング

運動不足でお悩みのそこのあなたに、ちょっとした空き時間に家の中でできる簡単で続けできそうな筋トレ、ストレッチをご紹介します!

1セット
左右で
6回 体幹を鍛える
ダイアゴナルトレーニング



左右互い違いの膝と手を付けて、背中をしっかり丸めて腹筋が収縮している状態からスタート(バランスが崩れないように腹筋と背筋に力を入れて手脚が地面と平行になるように伸ばす。この状態で2.3秒キープしてから、ゆっくり最初の状態に戻す。

背骨周りの筋肉や骨盤付近のインナーマッスルを鍛えることでスタイルの維持や腰痛の改善に繋がります。

1セット
10回 筋力トレーニングの定番
腕立て伏せ



まず、背筋を伸ばし、両膝・両手を地面に着ける。お腹がつかないように写真の状態にする。肘が脇の横を通るように曲げる。4秒程度で繰り返し行う。
ダイエットに適した持久力アップを目的とする場合は上下動をゆっくりと行いましょう。

膝を付けているので通常の腕立て伏せに比べて難易度が低く、上半身全体を効率よく鍛えることができます。

1セット
20~30回 血流を良くしよう
カーブレイズ



壁に手を付けて身体を真っ直ぐにする。膝や腰を曲げないようにかかとを上げ、リズムよく繰り返す。
上げたときに上半身が前のめりにならないように意識する。

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれています。ふくらはぎを鍛えることで下半身から上半身への血流が良くなり、むくみやこむら返り防止に効果的です。

1セット
20~30回 筋トレの王道
スクワット



頭に手を付けて(胸の前でクロスでも◎)前を向き、肩幅ぐらいで脚を開く。目線を前に向けたまま、ゆっくり腰を落とす。この時、膝が90度になるまで腰を落とす。膝が靴よりも前に出過ぎないようにお尻をそのまま下に降ろすイメージで。(後ろの椅子に腰を掛けるような感じ)
※無理をすると腰痛などの原因になるので注意

下半身の筋量、活動量が増え基礎代謝が上がり、引き締まった足腰になります。また、筋力の強化によって日常生活の歩行やジョギングがよりスムーズになります。

まずは
5~10回 柔軟な体を手に入れる
開脚ストレッチ



仰向けの状態で脚を90度にする。膝が大きく曲がらないように腹筋に力を入れて開脚する。
※無理をすると腰痛などの原因になるので注意

脂肪が燃えやすい身体作りに
階段ウォーク



階段を上る準備動作として膝を上げて、身体を真っ直ぐにする。足を着く瞬間、反対の脚の膝を上げて軸足が曲がらないように体を真っ直ぐにする。足の裏はかかとではなく、親指の付け根から接地する。①と②の動作を繰り返しながらゆっくり階段を登っていく。

ウォーキングと違い、下半身の大きな筋肉を効率よく使うため、日常生活の動作がスムーズになります。

まずは
3~5歩 下半身最強の自重種目!
ウォーキングランジ



目線を前に向けて胸を張り、脚を大きく前に出す。歩幅が大きければお尻、狭ければ太もも裏の筋肉への刺激が強くなります。大きく脚を出した後に膝が少し曲がるようにお尻を真下に降ろす。左右を入れ替えて歩くように繰り返し行いましょう。

大きく脚を広げた状態を作ることでお尻の筋肉が強化され、前に進む動作を加えることで太もも裏の筋肉も強化されて下半身全体を効率よく使うことができます。

口論義 みらい フェスティバル 2020

令和2年12月12日～13日に口論義運動公園恒例となりました「口論義みらいフェスティバル2020」を開催しました。コロナ禍でもあり、例年より縮小した内容となりましたが、多くの方にご来場いただきまして誠にありがとうございました。令和3年に開催する際は、より一層、県民の皆様楽しんで頂ける内容でお出迎えますので、次回、皆様の参加お待ちしております!!

緑日



ストラックアウト



わなげ



射的

ちびっこがたくさん参加してくれました。



口論義スーパーカップ

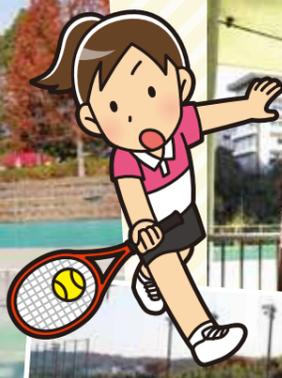


元日本代表・楢崎さんがサプライズでご来場いただきました。

検温しっかりやっています!



高校生女子テニス大会



名古屋グランパス子どもサッカー教室



食育セミナー



グランパスの食事から学ぶスポーツ選手の食事の選び方を行いました。

biima 無料体験会



最新のスポーツ科学と幼児教育学を融合した新しい総合型キッズスポーツスクールです。

謎解きゲーム



会場内4ヶ所に設置し開催しました



口論義運動公園をしっかりとPRしてね!

ケーブルテレビ取材

愛知ジュニアアカデミー

愛知ジュニアアカデミーは中学校のクラブ活動を終了した中学3年生を対象とした、高校野球へのステップアップを支援する講座になります。

講師陣には今年より読売ジャイアンツ投手チーフコーチ補佐、桑田真澄氏、プロ野球解説者、立浪和義氏、阪神タイガースヘッドコーチ、井上一樹氏ら豪華布陣のもと野球への取組み意識や、技術面などご指導頂きました。*愛知県口論義運動公園主催事業でないため、一般の参加募集は行っていません。



EVENT INFORMATION



口論義マルシェ

「食べる・買う・見る・遊ぶ」をテーマにたくさんのマルシェブース、キッチンカーなど出店します。

日時 2021年4月10日(土) 11日(日) 2日間

★雨天決行

時間 10:00~16:00

場所 時計台広場及び管理棟周辺

お問い合わせ先/櫛クロノス TEL.052-887-7039

口論義運動公園初開催!!



口論義わいわいフリーマーケット

おもちゃ、骨董品など不用品販売だけではなく、ハンドメイド小物など多数出店!

日時 2021年4月18日(日) 雨天中止

時間 10:00~13:00 場所 時計台広場他

お問い合わせ先/キティー&マーシーズ TEL090-3839-5537

竹林整備とたけのこ掘り体験会の開催

子どもたちが身近な森の中で楽しく遊び、自然に親しむためのフィールドを整備します。そして恒例の美味しいたけのこ掘り体験も行います。



日時 2021年4月17日(土)

★雨天の場合はホームページにてお知らせ

時間 10:00~12:00 場所 口論義運動公園 西広場

定員 先着120名※定員になり次第締め切らせて頂きます。*たけのこの生育状況によって中止となる場合がございます。

お正月装飾 絵馬飾り



玄関前

初めてお正月装飾と絵馬飾りを館内に設置しました。みなさんに書いていただいたたくさんの今年の目標や願い事が叶うといいですね!

冬休み短期子どもテニス教室

サンタさんからプレゼント!

毎年恒例の冬休み短期子どもテニス教室、教室最終日にサンタさんから素敵なプレゼント頂きました!!



biima Sportsとは?

スポーツ科学と幼児教育学を融合した、21世紀教育の新しい総合キッズスポーツスクール

早稲田大学教授陣と「運動能力と非認知能力」を科学的に高めるプログラムを共同開発!

祝!日進口論義校 土曜午後クラス新規開校

火曜日	年少・年中コース	15:30~16:30
	年長・小学1~3年生	16:35~17:35
土曜日	年少・年中コース	9:00~10:00 / 15:30~16:30
	年長・小学1~3年生	10:15~11:15 / 16:35~17:35

口論義校コーチ紹介



おくら あいみ
小倉愛美
元気いっぱい
の教室で一緒に
体を動かしましょう!!
教室で待ってます!

愛知県出身
主なスキル
主な指導歴
愛知淑徳大学在学中
バスケットボール
口論義校、午前、午後



ふじた せいや
藤田誠也
口論義土曜午後校
始まりました!
ぜひ来て
くださいね~(^-^v

愛知県出身
主な指導歴
保有資格
愛知教育大学在学中
野球
口論義校で去年の1月から
アシスタントやっています!
小中高教員免許(予定)



左記のQRコードまたは「ビーマスポーツ」で検索!(24時間受付)

<https://biima.co.jp/sports/> ビーマスポーツ 検索



予約専用

お電話は混み合う場合がございます。
TEL.03-6869-7697

受付時間/平日11:00~17:00

2021年4月~
名古屋校・碧南東校
新規開校(予定)
*詳しくはビーマスポーツ
HPをご覧ください。