

Tennis 口論義運動公園の第2テニス場

料金据え置き!!

ナイター利用OK!

全14面 砂入り人工芝コートに リニューアルオープン!

第2テニス場が新しくなりました!

グループやファミリーでのレクリエーションはもちろんのこと、大規模な大会にも対応可能です。
ご予約は、予約専用フォーム「ネットあいち」からご予約頂けます。
※ネットあいちの利用者登録が必要となります。

🕒 利用時間	4月～9月	1～7番コート	8:00～18:00	8～14番コート	8:00～21:00
	10月～3月	1～7番コート	9:00～17:00	8～14番コート	9:00～21:00
💰 利用料金	時間	2時間	4時間	8時間	照明代1時間
	1面の料金	700円	1,400円	2,100円	500円

※その他、椅子・長机などの貸出しをしています。(有料)

Pool プールの利用案内



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。

個人利用	料金(税込)
1回券(当日券)	中学生以下 300円
	大人 800円
回数券(11枚綴り)	中学生以下 3,000円
	大人 8,000円

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

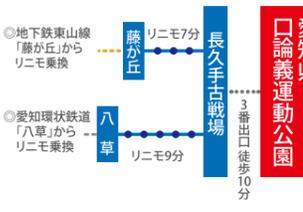


団体利用大歓迎!
25m・50mプール完備!!

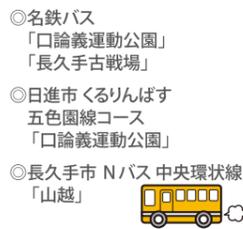
Access



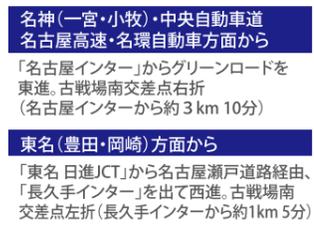
電車ご利用の方



最寄りのバス停



自動車ご利用の方



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(12月27日～1月3日)

【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」平成30年6月夏号(第9号)愛知県口論義運動公園編集・発行

愛知県口論義運動公園の情報をお届け

KOUROGI SPORT

[こうろぎ スポーツ]

TAKE FREE

vol. 09
2018.summer



特集

マラソンの魅力

イベントレポート



「竹林整備 & たけのご掘り体験会」

屋内スポーツ施設紹介!
日進市スポーツセンター

pick up 「ナイターテニス教室」
スポーツ & カルチャー教室一覧

現在、日本でのマラソン人口は1,000万人以上といわれています！
 今や健康目的のみではなく、様々な場所で積極的に大会も開催されたり、
 イベントとして取り上げられるなど、生涯スポーツとしてもメジャーなスポーツですよ！
 そんな『マラソン』に関しての魅力を紹介したいと思います。

マラソンの魅力

そもそもマラソンって？

簡単に説明するとマラソンは、陸上競技の長距離走の種目の一つで、42.195kmを走り、順位やタイムを競う種目になります。しかし近年では『競技』としてマラソンを始めるのではなく、健康増進やダイエットなど、いわゆる『エンジョイ』するという面でマラソンが流行しています！そのため、42.195kmのような長距離だけではなく5kmマラソン、10kmマラソン、ハーフマラソンなどカジュアルにマラソンを楽しめるように変化してきているのが現状です。

マラソンをすると何がいの？

では、先程から『マラソンは健康に良い』と言っていますが、一体何が健康に良いのでしょうか？ランニングという観点から、少し掘り下げて説明しましょう！！

1 ダイエットに最適

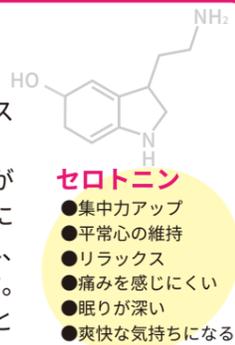
ダイエット効果があるといわれているランニングですが**体型維持**にも効果的です。人の運動には『無酸素運動』と『有酸素運動』があり、一般的に有酸素運動は**脂肪燃焼**に効果的といわれていますが、体型維持にも効果があり**食欲を抑える**効果があるとされています！！

- 無酸素運動** 基礎代謝量アップ (例) 筋トレなど
- 有酸素運動** 脂肪燃焼、食欲抑制 (例) ランニングなど



2 幸せホルモン生産

皆さん、忙しい現代社会においてストレスを感じることはありませんか？実はランニングには、**ストレス軽減効果**があるのです！一定のリズムを刻む運動によってセロトニンという物質が分泌され、心が安らぎ、ストレスが軽減されるのです。これらのことから別名『**幸せホルモン**』とも呼ばれています。



余談ですが...

セロトニンは夜になると「メラトニン」という物質に変化し、寝付きを良くしたり、睡眠を深くしたりする作用があります！睡眠の質を向上させるにも一役買っているんですね！



では、実際にマラソンを始めてみたい！！と思ったとき、どんなランニングをしたら良いのでしょうか？ここでは初級、中級に分けての練習法を紹介しちゃいます！！

ランニングに挑戦してみよう！！

初級編

スロージョグとは、**ゆっくり行うジョギング**のことです。「え？なんでゆっくり走るのか」って？まずは走るより長時間『動かす』ことに身体を慣れさせないといけません。スロージョグでは、その基礎を行います。上級者でも練習に取り入れる練習法なんです！

練習方法

笑顔で会話ができるくらいのペースでジョギング

- 走るペースを上げるのをグッとこらえて長く走ることを意識
- 気の向くまま走っていると、思わぬケガにつながる
- 目標時間の設定をする

無理せず少しずつ始めていきましょう！



中級編

ビルドアップ走とは**少しずつペースを上げていくトレーニング**です。メリットは、走り始めをゆっくり走るのでウォーミングアップ代わりに出来る事と、簡単に心肺機能・身体機能を追い込むことができることです！
 ‘追い込む’という恐ろしい言葉に感じますが、マラソンを完走するには必ずといっていいほど苦しい場面に遭遇します。その時に苦しさに向き合い、乗り越えるための必要なトレーニングとなります。

練習方法

- 1 まずは走り始めの1kmを何分で走るか設定
- 2 そこから2kmごとに20秒ずつペースアップを行う
- 3 最後の1~2kmはフリーペースで追い込む

距離 (km) の設定はあくまで目安なので、走行距離を長くしたり短くしてペースアップの程度を変えることで強度調整を行える、汎用性の高いトレーニングです！

K氏が考えるマラソンの魅力

マラソンは、趣味とする人、アスリートとして取り組む人、ダイエットで取り組む人など多種多様な人が行え、思い立った瞬間からできる手軽なスポーツだと思います。しかし、簡単に完結できる趣味ではなく、懐が見えない程深いスポーツです。自分で目標を設定し、その目標に向け練習を重ねた先には、目標達成したときの達成感もマラソンの魅力かと思えます！



運動靴とランニングシューズの違いって？

最近ではファッションでもランニングシューズを履く方が急増しています。では運動靴とランニングシューズでは、なにが違うのかを説明します。

■ 運動靴 (スポーツシューズ)

スポーツシューズとも呼ばれていますが、その名の通り**スポーツ用**に作られた靴のことです。例えば、バスケットボールシューズはバスケット用(足首の怪我防止の為ミドルカットが多い)、テニスシューズはテニス用(芝生とクレイに適應する底材を使用)として作られており、とどのつまりテニス用の靴だと、専用設計ではないので、素材が適正じゃないんですね！

■ ランニングシューズ

ランニングシューズは、

- ①通常のシューズよりクッション性が高い (走ると体重の3倍の加重がカカトにかかるため)
- ②メッシュ素材を使って通気性を確保 (ランニング時、かなりの汗をかくため)
- ③走る際、カカトからつま先へ力が抜けていくため、スムーズに体重移動できるようつま先にゴムが巻き上がっている

簡単に違いを説明しましたが、自身の歩き方や体重移動の違いで、個々に合うタイプのランニングシューズが存在します！「ちょっとはじめてみようかな？」「ランニングをもっとやりたい！」という方は一度店舗で相談してみたいかでしょうか？ベストのシューズを見つけると、より一層楽しめると思いますよ！！



口論義運動公園でランニング！

口論義運動公園では、ランニングコースを設定し、走れる環境があります！一緒にランニングをして、汗を流しましょう！

イベントレポート

竹林整備と たけのこ掘り 体験会

口論義運動公園内にある竹林を
探検・整備しながら、施設スタッ
フと参加者の皆様と一緒に、竹
林整備とたけのこ掘り体験を行
いました。
毎年好評の企画で、今年は
112名もの参加者が集まり、大
変盛り上がりしました。



竹林整備

竹林整備では、間伐した竹や枝払いをした
竹、笹を整備し、各地点に集めて積み重ね
ていきました。
また実際に竹を伐採してもらい、普段では
味わうことのできない貴重な体験を提供す
ることができたと感じて
おります。



仲良し♪



たけのこ掘り

今年のはたけのこが大変豊作で、悪戦苦闘しながらも施設スタッフと
協力し合いながら沢山のたけのこを採ることができました。参加者
は、「良い体験ができた!」と満足そうな様子でした。



お、おっきい!

体験会終了後、参加者から笑顔がこぼれ達成感に満ちた表情を浮かべており、今年も楽しくイベントを終える
ことができました。
今後もこのような県民参加型のイベントを開催し、貴重な体験を提供できるよう準備を進めていきます。また
今後も地域の皆様にご協力いただき、竹林及び施設の美化に取り組んで参ります。

次回イベント情報

七夕 ~笹に願いを~

短冊に願いを書いて、笹の葉に結ぼう!

【期間】6/22(金)~7/7(土)
【時間】9:00~20:30
【対象】どなたでも

参加
無料



ご参加いただいた皆様、
本当にありがとうございました!

愛知県口論義運動公園サッカー場にて開催!!

EVENT INFORMATION

参加費
無料

ファミリーサッカースクール IN 愛知

J.LEAGUE × 朝日新聞

©J.LEAGUE

開催日 2018/9/29(土)

	対象	時間	受付時間	募集人数
①	小学1-3年生 + 保護者	10:30~11:45	9:30~10:20	75組150名 ※愛知県内在住で保護者と一緒に 参加可能な小学生
②	小学4-6年生	12:15~13:30	11:15~12:05	150名 ※愛知県内在住で保護者と一緒に 来場可能な小学生

※①②男女は問いません。①は保護者様も一緒にスクール参加していただけます。

コーチ 名古屋グランパススクールコーチ

持ち物 サッカーのできる服装、運動靴(スパイク不可)、
サッカーボール、水筒(水)

小雨決行
主催者側が、豪雨・落雷等で開催困難と判断した場合は中止、または内容を変更して開催します。
※開催可否は、当日8:00に決定します。お問い合わせは下記事務局までご連絡ください。

【後援】公益社団法人 日本プロサッカーリーグ
【協力】株式会社名古屋グランパスエイト/愛知県口論義運動公園



NAGOYA
GRAMPUS
©1995 N.G.E.

参加費
無料

親子走り方教室

朝日新聞

開催日 2018/9/29(土)

	対象	時間	受付時間	募集人数
①	小学1-2年生 + 保護者	14:00~15:15	13:00~13:50	100組200名 ※愛知県内在住で保護者と一緒に 参加可能な小学生
②	小学3-4年生 + 保護者	15:45~17:00	14:45~15:35	100組200名 ※愛知県内在住で保護者と一緒に 参加可能な小学生

※①②男女は問いません。保護者も一緒に教室に参加していただけます。

コーチ ミズノ スポーツ教室指導員

持ち物 運動のできる服装、運動靴、水筒(水)

小雨決行
主催者側が、豪雨・落雷等で開催困難と判断した場合は中止、または内容を変更して開催します。
※開催可否は、当日11:00に決定します。お問い合わせは下記事務局までご連絡ください。

【協力】ミズノ株式会社/愛知県口論義運動公園

- 申込方法
- ①ウェブ 朝日フットボールプレス <http://www.asahi.com/shimbun/football/> よりお申し込みください。
 - ②メール asa@f-pro.jpに下記の記入事項を明記の上、ご送信ください。
 - ③FAX 下記の記入事項を明記の上、FAX番号0120-518-558にご送信ください。
 - ④ハガキ 官製ハガキに下記記入事項を明記の上、事務局まで郵送でお送りください。

【申込締切】9月2日(日) 必着 ※申込多数の場合は、抽選とさせていただきます。予めご了承ください
【当選発表】9月12日(水) 頃郵送にて、お申し込みいただいた皆様にご連絡させていただきます

【記入事項】開催日、開催会場名、参加希望種目①②、氏名、年齢(参加される保護者、お子様とも)、お子様の学年、性別、郵便番号、住所、緊急連絡時のメールアドレス、電話番号、FAX番号、現在購読されている新聞名、何をご覧になってのお申し込みか、(サッカーの場合のみ記入) 応援しているチーム名、ゲストコーチへの質問

お問い合わせ先

朝日新聞ファミリースクール運営事務局
〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄1-3-3
名古屋朝日会内

TEL: 0120-003-706 (平日10:00-18:00)
FAX: 0120-518-558 (24時間対応)

【主催】朝日新聞社 名古屋朝日会

Pick Up

NIGHT TENNIS SCHOOL

ナイターテニス教室



初心者歓迎

★レベルに応じて、基本なことから試合に活かせるようなテクニックなどを学びます

テニスの基本から、各ショットをマスターし、レベルごとの指導を行います。

★週に一回のスクールなので、仕事帰りなどに気軽に通えます。

昼間はお仕事や家事で忙しくて来られない方にオススメです。



※テニス教室は9月より受付開始予定になります。また詳細はHP等でお知らせ致します。
※ご不明な点はお気軽に口論義運動公園受付までお問合せください。

教室情報

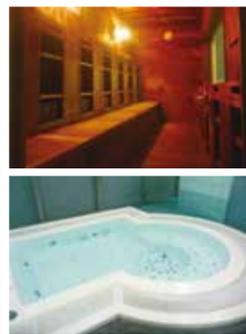
時間 19:00~20:30 料金 ¥8,500 曜日 月曜日
日程 9月 24日 10月 1日・8日・15日・22日・29日
11月 5日・12日・19日・26日 12月 (3日・10日)
※()内は予備日



日進市内の屋内スポーツならココ!

インドアスポーツスタジアム 日進市スポーツセンター

2017年7月にマシンをリニューアルしました!
最新のトレーニングマシンが揃っています。運動後は、サウナやお風呂でリフレッシュ!!



施設情報

公式HPをリニューアルしました!!

日進市スポーツセンターの公式HPをリニューアルしました。以前のHPより見やすくなり、スマートフォンにも対応しています。ぜひCHECKしてみてください。

日進市スポーツセンター <http://www.nissin-sc.jp/>



【お問合せ】日進市スポーツセンター
☎0561-75-1888

【住所】〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町家布 58-1
【営業時間】9:00~21:00
【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

週間教室スケジュール

月曜	火曜	木曜	金曜	土曜
中上級テニス 9:30~11:30	リフレッシュ健康体操 9:45~11:15	卓球教室(中級) 9:30~11:00	水泳教室 女性教室 10:00~11:30	習字教室 9:45~10:30
アクアビクス 10:00~11:00	水泳教室 女性教室 10:00~11:30	親子ふれあい体操教室 10:00~11:30	初級テニス 10:00~12:00	子ども水泳教室 10:00~11:00
水泳教室 経験者コース 10:00~11:30	初級テニス 10:00~12:00	水泳教室 経験者コース 10:00~11:30		ロコモトレーニング 10:45~11:30
トーナメントテニス 11:40~13:40		卓球教室(初級) 11:30~13:00		アクアビクス 11:00~12:00
水泳教室 初級 12:00~13:00	水泳教室 中級 12:00~13:00	水泳教室 初級 12:00~13:00	アクアオーキング 12:00~13:00	子ども水泳教室 13:00~14:00
スイム&ウォーク 13:00~14:00	アクアオーキング 13:00~14:00	スイム&ウォーク 13:00~14:00	水泳教室 初級 13:00~14:00	
テニスアカデミー(キッズ) 16:00~16:50	楽しいパステル画教室 13:30~15:30	卓球教室(初中級) 13:30~15:00		日曜 かけっこ教室 Aコース 9:00~10:00 Bコース 10:15~11:15
テニスアカデミー(ジュニア) 17:00~18:00		健康太極拳 13:30~15:00		
キッズピクス Aコース 16:15~17:15 Bコース 17:20~18:20		アクアオーキング 14:00~15:00	楽しいフラダンス 18:30~19:30	
ナイターテニス 19:00~20:30	筋膜リリース・ピラティス 18:45~19:45	やさしいバレエ教室 子ども 17:00~18:00 中級 18:15~19:15 大人基礎 19:30~20:30	韓国語教室 19:00~20:30	
癒しのヨガ教室 20:00~21:00			ダイエット骨盤メソッド 19:45~20:45	

申込み方法

受付に参加費を添えてお申込みください。(電話申込不可の教室もあります)
各教室、定員になり次第募集締切り。混雑緩和のため、受付開始の30分前より整理券を配布する場合があります。

各教室の詳細につきましては、当施設HPからご確認ください。



※テニス教室は9月より受付開始予定になります。また詳細はHP等でお知らせ致します。

一緒に楽しく働いてくれる STAFF 募集!!

テニスコーチ募集

仕事 テニスコーチ
雇用形態 アルバイト
資格 18歳以上(高校生不可) ※指導未経験でもOK
日時 ◆月・木曜日 [大人に指導]
10:00~12:00
◆月曜日 [子どもに指導]
16:00~16:50 / 17:00~18:00
用意 履歴書(写真付き)

スポーツ&カルチャー教室講師募集

募集職種 スポーツ&カルチャー教室講師 (ジャンル不問)
※開催できない教室もございます。
待遇 業務委託契約書となります。
※個人のお振込み口座へは支払いの際に源泉税が差し引かれます。
募集 20歳以上
勤務時間 開催曜日・時間については、契約時に相談の上決定します。
応募方法 愛知県口論義運動公園 教室担当 加納まで
用意 ◆講師履歴書
必要事項をご記入ください。(履歴書は要写真貼付)
◆講座内容説明書をご準備ください。
・講座内容が分かる資料・写真など
・取得の資格があればその認定証のコピー
・個人で教室をお持ちの方はその教室のチラシなど

フロントスタッフ募集

仕事 受付・清掃・イベント準備 など
雇用形態 アルバイト
資格 18歳以上(高校生不可) スポーツの好きな方
日時 [平日]17:00~21:30
[土日] 7:00~21:30
(シフト応相談)
待遇 ユニホーム支給、交通費(規定有)、駐車場完備
駅から徒歩7分、希望時間応相談
用意 履歴書(写真付き)

スポーツ好きな人、子ども好きな人、一緒に楽しく働かせませんか?

まずはお気軽にお問合せください。



【お問合せ先】愛知県口論義運動公園 担当: 加納(カノウ)
☎0561-73-8959