

平成27年度4期(1月～3月)



# Do! Sports かすがいい!

幼児から高齢者まで盛りだくさんのプログラムを  
用意してあなたの健康体力づくりを応援します!!



公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団  
スポーツ振興センター

春日井市スポーツ・ふれあい財団

検索



会場

# 総合体育館

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3

TEL (0568) 84-7101

<http://www.spofure-kasugai.or.jp/gymnasium/>

※「教室の申込み方法」は5ページをご覧ください。

※ここに記載されたものは予定です。講師・会場など都合により変更になる場合があります。

## 生涯スポーツ教室

# フィットネスプログラム

(1月～3月)

申込み方法  
総合体育館へ



当日受付

**受講料 300円**/1回 (回数券 11枚綴り3,000円)

|                     | 火                  | 水                    | 木                    | 金                               | 土                     | 日                   |
|---------------------|--------------------|----------------------|----------------------|---------------------------------|-----------------------|---------------------|
| 9:15<br>～<br>10:15  | ヨガ<br>☆☆           | ソフト<br>エアロ<br>☆☆     | 脂肪燃焼<br>エアロ<br>☆☆☆   | ソフト<br>エアロ<br>☆☆                | 脂肪燃焼<br>エアロ<br>☆☆☆    | パワフル<br>エアロ<br>☆☆☆☆ |
| 10:45<br>～<br>11:45 | 脂肪燃焼<br>エアロ<br>☆☆☆ |                      | ヨガ<br>1/7～3/31<br>☆☆ | ロコモ<br>エクササイズ<br>1/8～3/25<br>☆☆ | ヨガ<br>1/16～3/19<br>☆☆ |                     |
| 18:30<br>～<br>19:30 |                    | 美ボディ<br>エクササイズ<br>☆☆ | ヨガ<br>☆☆             |                                 |                       |                     |
| 20:00<br>～<br>21:00 | ソフト<br>エアロ<br>☆☆   | 脂肪燃焼<br>エアロ<br>☆☆☆   | パワフル<br>エアロ<br>☆☆☆☆  | ソフト<br>エアロ<br>1/8～3/25<br>☆☆    |                       |                     |

□ レギュラープログラム □ 期間限定プログラム

運動量 少なめ ☆ ～ ☆☆☆ 多め

プログラムの詳細は、P10をご覧ください。

場 所 フィットネスルーム

持ち物 運動のできる服装、室内用運動靴(「ヨガ」・「美ボディエクササイズ」以外は必要となります)、タオル、水分補給用の飲み物をご用意ください。

※ロッカーをご利用の方は50円玉が必要です。

対 象 市内在住か在勤、在学の方(高校生が同年齢以上)

定 員 各50名(定員になり次第、受付を終了します)

受 付 開始時間の1時間前より(ただし9時15分の教室は8時30分から)

※受付は本人に限ります。

注意事項 参加者以外の方や開始15分経過後の入室は、お断りします。

心臓病、高血圧等の既往症のある方は医師の指導を受けてからご参加ください。体調の悪い方、妊娠中の方や酒気を帯びた方は、お断りいたします。気象状況や行事・点検等により中止となる場合があります。

※1月1日(祝)～3日(日)・9日(土)～12日(火)、2月2日(火)・3日(水)・13日(土)・14日(日)、3月22日(火)・26日(土)・27日(日)はお休みです。2月11日(祝)、3月21日(振休)は、9時15分～10時15分に「ヨガ」、10時45分～11時45分に「ソフトエアロ」を開催します。



# 1月

※「すこやか幼児体操」の対象について  
年少/平成23年4月2日～24年4月1日に生まれた人  
年中/平成22年4月2日～23年4月1日に生まれた人  
年長/平成21年4月2日～22年4月1日に生まれた人

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓



インターネット

▼広報掲載予定 11月15日号

▼申込み期間

11月15日(日)～12月10日(木)

## はずんで!ボールエクササイズ

対 象:一般  
受講料:4回で1,200円

●エクササイズボールを使用して、楽しく体を動かします。

開催日/1月6日～27日(毎週水曜日)

時 間/10:45～11:45

定 員/40名 場 所/フィットネスルーム



## 速く走れるようになろう!

対 象:小学3～6年生  
受講料:4回で1,000円

●走ることが好きになり、少しでも速く走れるようになります。

開催日/1月13日～2月10日(2月3日を除く毎週水曜日)

時 間/17:30～18:30

定 員/40名 場 所/第1競技場



## ジュニア養成教室(バレーボール)

対 象:小学3～6年生  
受講料:8回で3,000円

●基礎から応用までのバレーボールの動作を練習し、試合をします。

開催日/1月13日～3月9日(2月3日を除く毎週水曜日)

時 間/19:00～20:30

定 員/40名 場 所/第1競技場



## ジュニアダンスマスター

対 象:小学生  
受講料:10回で3,000円

●ヒップホップダンスの基礎をマスターして、楽しく踊ります。

開催日/1月15日～3月18日(毎週金曜日)

時 間/18:30～19:30

定 員/40名 場 所/フィットネスルーム



## すこやか幼児体操(①年中・②年少・③年長)

※申込み時に「①年中」「②年少」「③年長」を明記してください。

対 象:年少・年中・年長  
受講料:4回で1,000円

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。

開催日/1月16日～2月20日(2月6・13日を除く毎週土曜日)

時 間/①年中 9:15～10:00

②年少 10:15～11:00 ③年長 11:15～12:00

定 員/各30名 場 所/柔道場



## フラダンス

対 象:一般  
受講料:4回で1,200円

●アロハ音楽に合わせて、ゆったりとした基本の動作を踊ります。

開催日/1月17日～2月7日(毎週日曜日)

時 間/10:45～11:45 定 員/50名

場 所/フィットネスルーム





2月

申込み方法  
総合体育館へ

往復はがき



窓



インターネット

▼広報掲載予定 12月15日号

▼申込み期間 12月15日(火)～ 1月10日(日)

## ステップエアロ

対 象:一般  
受講料:4回で1,200円

●ステップ台を使用したエアロビクスで、お尻やももを引き締めます。

開催日/2月10日～3月2日(毎週水曜日)  
時 間/10:45～11:45 定 員/35名  
場 所/フィットネスルーム

## ボールであそぼう!(テニス)

対 象:小学1・2年生  
受講料:4回で1,000円

●小学生用のラケットを使用して、ボールを打つなど基本的な動作を学びます。

開催日/2月17日～3月9日(毎週水曜日)  
時 間/17:30～18:30 定 員/35名  
場 所/第1競技場

## ジュニアダンス

対 象:小学生  
受講料:4回で1,000円

●ヒップホップの要素を取り入れたダンスで、楽しく体を動かします。

開催日/2月21日～3月13日(毎週日曜日)  
時 間/10:45～11:45 定 員/40名  
場 所/フィットネスルーム

3月

③…「すこやか幼児体操」の対象について  
年少/平成23年4月2日～24年4月1日に生まれた人  
年中/平成22年4月2日～23年4月1日に生まれた人  
年長/平成21年4月2日～22年4月1日に生まれた人申込み方法  
総合体育館へ

往復はがき



窓



インターネット

▼広報掲載予定 1月15日号

▼申込み期間 1月15日(金)～ 2月10日(水)

## 始めてみよう!楽しい体操(とびばこ・マット)

対 象:小学生  
受講料:4回で1,000円

●開脚とびや前転、後転などができるように練習します。

開催日/2月26日～3月18日(毎週金曜日)  
時 間/18:00～19:00 定 員/70名  
場 所/第2競技場

## すこやか幼児体操(①年中・②年少・③年長)

対 象:年少・年中・年長③  
受講料:4回で1,000円

※申込み時に「①年中」「②年少」「③年長」を明記してください。

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。

開催日/2月27日～3月19日(毎週土曜日)  
時 間/①年中 9:15～10:00  
②年少 10:15～11:00 ③年長 11:15～12:00  
定 員/各30名 場 所/柔道場

## いきいき運動教室

対 象:一般  
受講料:4回で1,200円

●筋力トレーニングなどの軽運動で転倒予防につなげます。

開催日/3月9日～30日(毎週水曜日)  
時 間/10:45～11:45 定 員/40名  
場 所/フィットネスルーム

会場

## 落合公園体育館

申込み方法  
総合体育館へ

往復はがき



窓



インターネット

③…「すこやか幼児体操」の対象について 年少/平成23年4月2日～24年4月1日に生まれた人  
年中/平成22年4月2日～23年4月1日に生まれた人

2月

申込み期間

12月15日(火)～ 1月10日(日)

広報掲載予定 12月15日号

## すこやか幼児体操(①年少・②年中)

対 象:年少・年中③  
受講料:4回で1,000円

※申込み時に「①年少」「②年中」を明記してください。

●体操や遊びを通じて、運動機能を高めます。

開催日/2月5日～26日(毎週金曜日)  
時 間/①年少 16:00～16:45  
②年中 17:00～17:45  
定 員/各30名 場 所/落合公園体育館

3月

申込み期間

1月15日(金)～ 2月10日(水)

広報掲載予定 1月15日号

## 速く走れるようになろう!

対 象:小学1・2年生  
受講料:4回で1,000円

●走ることが好きになり、少しでも速く走れるようにします。

開催日/3月1日～29日(22日を除く毎週火曜日)  
時 間/16:30～17:30  
定 員/35名 場 所/落合公園体育館

## 親子で野球教室

平成28年3月5日(土) 雨天中止

「初心者の方 大歓迎です」

会場 市民球場

申込み期間 1月15日(金)～ 2月10日(水)

■ 対 象/小学生と保護者  
■ 時 間/9:00～12:00  
■ 定 員/25組50名  
■ 受講料/1組1,200円申込み方法  
総合体育館へ

往復はがき



窓



インターネット

●親子で楽しく、ボールの取り方、投げ方、打ち方などを学びます。

現地集合(市民球場)となります。

※小学生1名につき保護者1名が必要です。

広報掲載予定 1月15日号





会場

# サンフログ春日井 (温水プール)

〒486-0841 春日井市南下原町2-4-11

TEL (0568) 56-2277

<http://www.spofure-kasugai.or.jp/pool/>

※「教室の申込み方法」は5ページをご覧ください。

※ここに記載されたものは予定です。講師・会場など都合により変更になる場合があります。

## 生涯スポーツ教室

2月



申込み方法  
サンフログ春日井へ



往復はがき



窓



インターネット

▼広報掲載予定 12月15日号

▼申込み期間 12月15日(火)～1月10日(日)

### 脂肪燃焼アクア(2か月コース)

対 象:一般  
受講料:8回で4,000円

●効率のよい脂肪燃焼を目指した動きを取り入れたアクアビクスです。  
開催日/1月26日～3月15日(毎週火曜日)  
時 間/9:20～10:20  
定 員/50名  
場 所/25mプール



### 大人の初めてクロール教室

※クロールの泳げない人

対 象:一般  
受講料:8回で6,000円

●初めて水泳を始める人に、泳ぎの基本から練習します。  
開催日/1月26日～2月23日  
(2月11日を除く毎週火・木曜日)  
時 間/10:45～11:45  
定 員/20名 場 所/25mプール



### クロールを覚えよう

対 象:小学生  
受講料:8回で4,000円

●クロールを基本から練習します。  
開催日/1月26日～2月23日  
(2月11日を除く毎週火・木曜日)  
時 間/17:00～18:00  
定 員/35名  
場 所/25mプール



### 平泳ぎを覚えよう

※クロールで25m以上泳げる人

対 象:小学生  
受講料:8回で4,000円

●平泳ぎを基本から練習します。  
開催日/1月26日～2月23日  
(2月11日を除く毎週火・木曜日)  
時 間/18:15～19:15  
定 員/25名  
場 所/25mプール



### ロングスイミング教室

※クロールで25m以上泳げる人

対 象:一般  
受講料:8回で6,000円

●50mプールを使用し、より長距離を泳ぐことができるよう練習します。  
開催日/1月27日～2月19日(毎週水・金曜日)  
時 間/10:30～11:30  
定 員/20名  
場 所/50mプール



### しっかり身につくクロール教室(2か月コース)

※クロールの泳げない人

対 象:小学生  
受講料:16回で8,000円

●クロールを長期間にわたり確実に練習します。  
開催日/1月27日～3月18日(毎週水・金曜日)  
時 間/17:00～18:00  
定 員/35名  
場 所/25mプール



### 背泳ぎにチャレンジしよう!

※クロールで25m以上泳げる人

対 象:小学生  
受講料:8回で4,000円

●背泳ぎを基本から練習します。  
開催日/1月27日～2月19日(毎週水・金曜日)  
時 間/18:15～19:15  
定 員/25名  
場 所/25mプール



### 水中運動

対 象:一般  
受講料:4回で2,000円

●ウォーキングを基本に様々な動作を取り入れ、運動不足の解消を目指します。  
開催日/2月3日～24日(毎週水曜日)  
時 間/9:20～10:20  
定 員/45名  
場 所/25mプール



### アクアビクス(中・上級)

対 象:一般  
受講料:4回で2,000円

●水の抵抗の大きな動作を取り入れた、運動量の多い水中エアロビクスです。  
開催日/2月5日～26日(毎週金曜日)  
時 間/9:20～10:20  
定 員/50名  
場 所/25mプール



初・中級編

乗ってみよう!

## プールでカヌー

ローラーなどの様々な技術をプールで楽しく身につけます!

3月5日～26日

■毎週土曜日

●定 員:7名

●対 象:小学6年生以上(経験者)

■8:30～9:45

●受講料:5,000円(4回)

●場 所:50mプール

申込み期間 1月15日(金)～2月10日(水) 広報掲載予定 1月15日号

申込み方法  
サンフログ春日井へ



往復はがき



窓



インターネット





# 3月



申込み方法  
サフログ部員へ



往復はがき



窓



インターネット

▼広報掲載予定 1月15日号

▼申込み期間 1月15日(金)～2月10日(水)

## 大人の初めてクロール教室

※クロールの泳げない人

●初めて水泳を始める人に、泳ぎの基本から練習します。

開催日／2月24日～3月18日(毎週水・金曜日)

時 間／10:45～11:45

定 員／20名

場 所／25mプール

対 象：一般  
受講料：8回で6,000円



## ロングスイミング教室

※クロールで25m以上泳げる人

●50mプールを使用し、より長距離を泳ぐことができるよう練習します。

開催日／2月25日～3月24日(3月22日を除く毎週火・木曜日)

時 間／10:30～11:30

定 員／20名

場 所／50mプール

対 象：一般  
受講料：8回で6,000円



## クロールを覚えよう

対 象：小学生  
受講料：8回で4,000円

●クロールを基本から練習します。

開催日／2月25日～3月24日

(3月22日を除く毎週火・木曜日)

時 間／17:00～18:00

定 員／35名

場 所／25mプール



## 平泳ぎを覚えよう

※クロールで25m以上泳げる人

●平泳ぎを基本から練習します。

開催日／2月25日～3月24日

(3月22日を除く毎週火・木曜日)

時 間／18:15～19:15

定 員／25名

場 所／25mプール

対 象：小学生  
受講料：8回で4,000円



## 水中運動

対 象：一般  
受講料：4回で2,000円

●ウォーキングを基本に様々な動作を取り入れ、運動不足の解消を目指します。

開催日／3月2日～23日(毎週水曜日)

時 間／9:20～10:20

定 員／45名

場 所／25mプール



## ソフトアクア(初級)

対 象：一般  
受講料：4回で2,000円

●足腰にやさしい、初心者向きの水中エアロビクスです。

開催日／3月3日～24日(毎週木曜日)

時 間／9:20～10:20

定 員／50名

場 所／25mプール



# オープン記録会

50m公認プールで好きな種目

50m、100mを計測します

2/13(土)

時 間 14:00～(受付14:30まで)

3/12(土)

参加料 1回/100円(1人2回まで)

※別途プール利用券が必要です。

対 象 小学生以上で100m以上泳げる人(小学生は保護者同伴)

(保護者は、出場しなくてもかまいません)



## 飛び込みできます!

●2月13日(土)

時 間 15:30～16:00(受付15:45まで)

※オープン記録会の進行状況により変わる場合があります。

●3月12日(土)

参加料 無料 ※別途プール利用券が必要です。

対 象 小学生以上で100m以上泳げる人(小学生は保護者同伴)



※安全確保のための監視員はいますが、特に指導者はいません。各自、安全に留意して実施してください。

# トレーニング教室 **会場** サンフロッグ春日井 (温水プール 2Fトレーニング室)

▼広報掲載予定 11月15日号 ▼申込み期間 11月15日(日)～12月10日(木)

## ダイエットプログラム①②

※申込み時に教室番号①か②を明記してください。

対象:一般  
受講料:10回で7,000円

●健康運動指導士・栄養士による運動・

栄養指導を受け、生活習慣の改善と減量を目指します。

開催日時/1月15日～3月18日(毎週金曜日) ① 9:30～11:30 ② 13:30～15:30

定員/各6名

※栄養士による栄養指導は3・7回目です。

※2～9回目は約15分間の個別指導も行います。

申込み方法  
サンフロッグ春日井

往復はがき

窓口

インターネット



## 測定プログラム

**対象** トレーニング会員

**実施日** 希望日(休場日を除く)

**実施時間** 10:00～17:00

**測定料金** 1測定につき300円

**申込み** トレーニング室か電話で予約

申込み方法  
サンフロッグ春日井

窓口

電話

トレーニング室で会員対象の様々な測定ができます。  
結果からトレーニング内容の見直しにつながります。

**体力測定**  
(1時間程度)

7種目の体力測定から体力年齢、総合判定、  
体力プロフィール、能力評価がわかります。

**体組成測定**  
(15分程度)

脂肪量、筋肉量、身体バランス、内臓脂肪指  
数、各部位の周計囲がわかります。

**皮下脂肪厚測定**  
(15分程度)

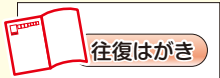
皮下脂肪を超音波で測定し、モニターで脂  
肪の厚さを見ることができます。(8ヶ所)

※行事等により、ご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。

## 教室の申込み方法

教室によって申込み方法が、異なります。  
それぞれの教室の申込み方法で申込みください。

☆往復はがき記入例☆



往復はがき

往復はがき(1教室につき1枚、連名は  
1名まで)に必要な事項①教室名(教室  
番号がある場合はその別も)②郵便  
番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢  
及び学年⑥電話番号⑦勤務先または  
学校名、園名(市外在住の方のみ)を  
記入して、それぞれの教室の申込み  
期間中(必着)に送付してください。

〒486-0804  
鷹来町4196-3  
総合体育館  
又は  
〒486-0841  
南下原町2-4-11  
サンフロッグ春日井  
返信おもて

何も書かないで  
ください  
(抽選結果を印刷  
してご返送します)

返信うら

〒486-0841  
南下原町2-4-11  
サンフロッグ春日井  
返信おもて

①教室名  
お客様の  
②郵便番号  
③住所  
④氏名(ふりがな)  
⑤年齢及び学年  
⑥電話番号  
⑦勤務先または学校名、  
園名(市外在住の方のみ)

返信うら

●総合体育館、市民球場、落合公園体育館の教室は・・・〒486-0804鷹来町4196-3まで ●サンフロッグ春日井の教室は・・・〒486-0841南下原町2-4-11まで



窓口

各施設の窓口で、それぞれの教室の申込み期間中に申込みください。申込みが往復はがきの教室について  
は、上記必要事項①～③を記入した用紙と返信用はがきを添えて、申込みください。



インターネット

春日井市スポーツ・ふれあい財団ホームページより、各施設から教室の申込みができます。  
各施設の教室申込みから、案内にしたがって申込みください。※可否結果はメールで行います。  
※財団ホームページアドレス <http://www.sporfure-kasugai.or.jp/>



当日受付

それぞれの教室の申込み時間より、各施設の窓口で受付してください。



電話

それぞれの教室の申込み開始日より、各施設にお電話ください。

●総合体育館、市民球場、落合公園体育館の教室は(0568)84-7101 ●サンフロッグ春日井の教室は(0568)56-2277

### 注意事項

※教室の対象は市内在住が在勤、在学の方に限ります。

※一般とは高校生が同年齢以上の方となります。

※心臓病、高血圧等の既往症のある方は医師の指導を受けてから申込みください。体調の悪い方、妊娠中の方や酒気を帯び  
た方は、お断りいたします。

※定員を超えた場合は、抽選となります。(先着順の教室を除く)

※定員に満たない場合は、追加募集いたします。定員になり次第終了いたしますので、各施設までお問い合わせください。

※申込み締切後、可否返送までに10日程度かかります。







# NBDL 2015-2016 春日井大会



平成28年 **2月13日(土)・14日(日)** 春日井市総合体育館

(9:30開場予定) 13:00試合開始



豊田通商ファイティングイーグルス名古屋 ×  豊田合成スコピオンズ

※前座試合として、市内中学生による豊田通商カップ東西対抗戦を行います。(試合開始時間10:30)

- 主催／公益財団法人日本バスケットボール協会、日本バスケットボール育成リーグ、公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団
- 入場整理券／12月4日(金)から春日井市総合体育館にて配布(予定)

広報掲載予定 12月1日号



- 場所：春日井市総合体育館
- 対象：一般(高校生以上)
- 募集チーム：32チーム
- 参加料：1チーム／8,000円

広報掲載予定 1月1日号

## 第11回 春日井



## フットサルフェスタ

平成28年 **2月21日(日)**



32チームを8ブロックに分けリーグ戦を行い、上位2チームによる決勝トーナメントで優勝を争います。  
5人1チームで対戦するフットサル大会です。

## ～初めてのスノーキャンプ～ 白鳥で体験!



平成28年 **1月29日(金)午後6時30分～**  
**31日(日)午後4時(2泊3日)**

スキ＝または  
スノーボードスクール、  
宝さがし、レクリエーション、  
温泉入浴等

広報掲載予定 11月15日号

申込み方法  
総合体育館へ



往復はがき



窓



インターネット

## アウトドア・冬

- ▶対象 小学3～6年生(市内在住)
- ▶定員 44名(超えた場合は抽選)
- ▶参加料 27,800円
- ▶場所 岐阜県郡上市白鳥町 ウイングヒルズスキー場
- ▶申込み期間 11月15日(日)～12月10日(木)(必着)

※申込み時に、学校名とスキーかスノーボードのどちらか(経験の有無も)を明記してください。





# 萩原 智子 スイム クリニック



はぎわら ともこ  
**萩原 智子氏**

平成28年 **1月23日(土)** 午後2時～4時

- 場所: 50mプール
- 講師: 萩原智子氏
- 対象: 春日井市在住、在学の100m以上泳力のある小学生～中学生
- 定員: 40名(定員を超えた場合は抽選)

## 萩原 智子 (はぎわら ともこ) 戦歴

|       |                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------|
| 1998年 | アジア大会<br>100m・200m背泳ぎ優勝                                 |
| 2000年 | シドニー五輪<br>200m背泳ぎ4位／200m個人メドレー8位                        |
| 2002年 | 日本選手権<br>100m・200m自由形優勝／200m背泳ぎ優勝<br>200m個人メドレー優勝(4冠達成) |
| 2010年 | ワールドカップ2010 東京大会<br>50m自由形6位／100m個人メドレー優勝               |

**募集方法: 往復はがき等にて、次の事項を明記し平成28年1月5日(火)必着**

**往信表面** 〒486-0841 春日井市南下原町2-4-11「萩原智子スイムクリニック」係

**往信裏面** ①郵便番号 ②住所 ③氏名 ④学年 ⑤保護者の氏名  
⑥性別 ⑦電話番号 ⑧水泳歴 ⑨学校名

**返信表面** ①郵便番号 ②住所 ③氏名

**返信裏面** 何も書かないでください。(抽選結果を印刷してご返送します)

※その他の申込み方法

インターネット <http://www.spofure-kasugai.or.jp/pool/>

直接窓口 ※窓口備付け用紙に記入し、官製はがき(表面返信先記入、裏面無記入)を添えて

## 萩原智子杯水泳競技大会in春日井 兼 サンフロッグ春日井水泳競技大会

平成28年 **1月24日(日)**

- 場 所: 50mプール
- 対 象: 愛知県内の小学生
- 参加料: 個 人／1,200円  
リレー／2,000円  
(1人3種目以内)



主催: 公益財団法人春日井市スポーツ・ふれあい財団

共催: 日本スイミングクラブ協会東海支部尾張地区事業企画委員会

後援: 春日井市、春日井市教育委員会、(一社)愛知水泳連盟、春日井市水泳協会

中日新聞社、中部ケーブルネットワーク株式会社

協賛: 王子製紙株式会社、パナソニックエコシステムズ株式会社、アシックスジャパン株式会社、プレミアムサポート株式会社アスティスポーツ

※詳細については、当財団ホームページ又は広報春日井 11月1日号をご覧ください。

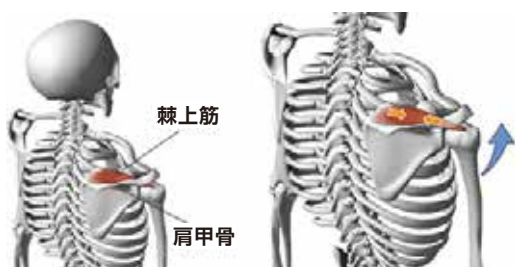
# 肩の インナーマッスルについて

今回は、肩のインナーマッスルのひとつ、**棘上筋**(きょくじょうきん)について紹介します。

肩のインナーマッスルは、**棘上筋**<sup>きょくじょうきん</sup>、**棘下筋**<sup>きょくかきん</sup>、**肩甲下筋**<sup>けんこうかきん</sup>、**小円筋**<sup>しょうえんきん</sup>のことを指し、肩を支える部分に密接に関連しています。

深層筋とも言われ、肩の安定に大きく関係し、スムーズな動作と正しい姿勢を引き出すための筋肉として重要とされます。

特に**棘上筋**は、腕を上げる動作の主役であり、この筋肉が低下すると様々な痛みなどの原因となり、ひいては、五十肩や肩こりなどに繋がります。



## エクササイズの一例

- ①肘を曲げて、親指を胸の上につける。
- ②親指を胸につけたまま、肘を肩より高く上げる。
- ③ ①と②を繰り返し、ゆっくり 10 回、2～3セット行う。



監修 中部大学 宮下 浩二 教授

## トレーニング室の紹介

春日井市温水プール 2階

●トレーニング機器が約80機種揃っています。

●トレーナーが常駐しております。

初めての方でも安心してご利用いただけます。

●開場時間／9:00～21:30

●休場日／月曜日(月曜日が祝日の場合は、その直後の祝日でない日)

※中学生は保護者の付き添いが必要です。保護者1名につき中学生2名まで利用できます。

※初めてご利用される方は初回に会員登録(会員カード発行・利用案内)を行います。

登録券(200円)が必要です。

# TRAINING



●利用料／一般300円、中学生100円、シルバー優待100円、ロッカー50円

※シルバー優待は、市内在住の60歳以上の方で、シルバー優待証明カード、かすがいシティバス高齢者カード、運転免許証、住基カード、健康保険証、パスポート等公的機関が発行した書類のいずれかの提示によりシルバー優待料金となります。(住所、生年月日の確認をさせていただきます。)



# 平成28年度学校体育館・武道場開放の受付



皆さんの健康の保持増進・体力の向上を図るため、スポーツ活動の場として市立小中学校の体育館や武道場を開放しています。



**開放日時:**平成28年4月1日～平成29年3月15日(12月29日～1月3日と学校などの使用日を除く)

**対 象:**市内在住か在勤の人で構成する、次の条件を満たす10人以上の団体



- 成人の責任者1人と成人の副責任者2人を有すること
- 年間を通して決まった曜日、時間、種目で毎週使用すること
- 営利目的での使用、政治活動、宗教活動を行わないこと



| 施 設     | 時 間                                                                                                        | 実費徴収金                    |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 小学校の体育館 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 月曜日～金曜日午後6時～9時</li> <li>● 土・日曜日午前9時～正午、午後1時～4時、午後6時～9時</li> </ul> | 1回500円<br>(丸田小・出川小は800円) |
| 中学校の体育館 | 午後7時～9時                                                                                                    | 1回800円                   |
| 中学校の武道場 | 午後7時～9時                                                                                                    | 1回500円                   |

■ 学校により、利用可能日時、種目が異なります。

■ 申し込み方法などの詳細については、広報春日井平成28年1月15日号に掲載予定です。

## フィットネスプログラムの紹介

日程等についてはP1をご覧ください。

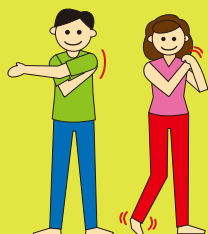
|                                                                                                                         |                |                                                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
| <div style="writing-mode: vertical-rl; text-align: center;"> <b>多め</b><br/>↑<br/><b>運動量</b><br/>↓<br/><b>少なめ</b> </div> | <b>パワフルエアロ</b> | <b>慣れた方にオススメ!</b><br>大きな動きや跳ねる動きを取り入れたエアロビクスです。少し難しい動きにトライしてみましょう。    |  |
|                                                                                                                         | <b>脂肪燃焼エアロ</b> | <b>少し慣れた方にオススメ!</b><br>シンプルな動きで全身を大きく使います。効率良く脂肪を燃焼しましょう。             |  |
|                                                                                                                         | <b>ソフトエアロ</b>  | <b>初めてのの方にオススメ!</b><br>ウォーキングやステップタッチ中心の簡単な動きです。リズムに合わせて動くことから始めましょう。 |  |
|                                                                                                                         | <b>はじめてエアロ</b> | <b>初めてで運動不足の方にオススメ!</b><br>エアロビクスの基本的な動作を、イチから学べます。まずは、はじめてエアロからスタート! |  |

### ヨ ガ

健康と美容を意識する方にオススメ! リラックスしながら色々なポーズを実践します。ココロとカラダを整えましょう。(初めての方でも安心です!)

#### ～ ロコモエクササイズ ～

- ① 自重の筋力トレーニング
  - ② 軽い有酸素運動
  - ③ 脳トレ
- の3要素で構成する、  
ロコモティブシンドローム  
対策クラス



#### ～ 美ボディエクササイズ ～

簡単な動きを中心に構成する、スタイル向上を目的とした初心者対象のクラス





前を向け。  
未来たち。

追いかけて来い。追い抜いて行け。  
若い君たちの可能性こそが未来だ。

スポーツは育てることできる。

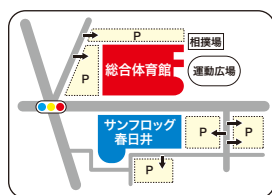


toto・BIGの収益は、未来のメダリストの  
発掘・育成に役立てられています。

www.toto-dream.com 19歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売：独立行政法人日本スポーツ振興センター

## お問い合わせ

### >>アクセス<<



#### 総合体育館・サンフログ春日井(温水プール)

##### ●公共交通

JR中央線「春日井駅」下車、  
名鉄バス「小牧駅」「大草」又は「パナソニックエコシステムズ」  
行きで「総合体育館前」下車

##### ●道路交通

名二環(勝川インター) → 国道19号多治見方面 → 「瑞穂通5」交  
差点左折 約2.3km  
東名高速(春日井インター) → 国道19号名古屋方面 → 「春日  
井インター西」交差点右折 約3km

#### 総合体育館

**TEL(0568)84-7101**

〒486-0804 春日井市鷹来町4196-3  
<http://www.spofure-kasugai.or.jp/gymnasium/>

#### サンフログ春日井(温水プール)

**TEL(0568)56-2277**

〒486-0841 春日井市南下原町2-4-11  
<http://www.spofure-kasugai.or.jp/pool/>

#### 落合公園体育館

##### ●公共交通

JR中央線「春日井駅」下車、  
名鉄バス「小牧駅」「桃花園」行きで「東山」下車又は「大池住宅前」  
行きで「下原本町」下車

##### ●道路交通

〈名古屋方面より〉「春日井インター東」交差点左折 → (約600m)  
→ 高速道路のガード下をくぐって左折  
〈多治見方面より〉→ 国道19号線 → 「春日井インター東」交差点右  
折 → (約600m) → 高速道路のガード下をくぐって左折

#### 落合公園体育館

**TEL(0568)85-1116**

〒486-0817 春日井市東野町字茨沢15-5  
<http://www.spofure-kasugai.or.jp/ochitai/>

#### 市民球場

##### ●公共交通

JR中央線「高蔵寺駅」下車、  
名鉄バス「内々神社」行きで「尾張明知」下車

##### ●道路交通

〈名古屋方面より〉国道19号線 → 「明知町北」交差点右折、約600m

#### 市民球場

**TEL(0568)88-3067**

〒480-0303 春日井市明知町463-1  
<http://www.spofure-kasugai.or.jp/stadium/>