

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!!

愛知県口論義運動公園の情報をお届け

KOUROGI SPORT

[こうろぎ スポルト]

TAKE FREE

vol. 10
2018.autumn

特集1 女子ソフトボールの 基本と魅力

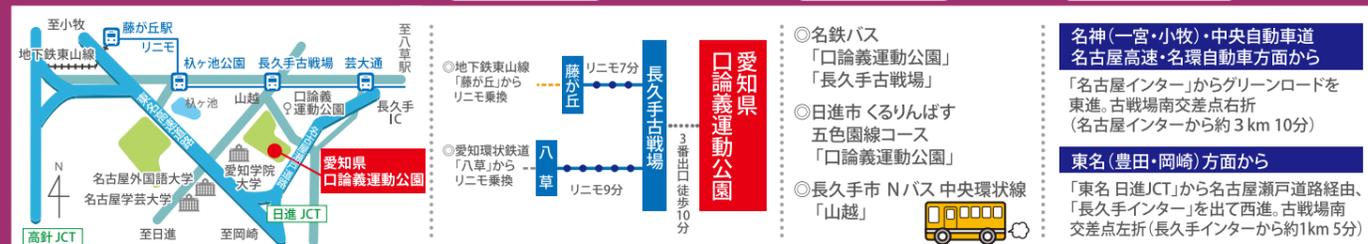


特集2 テニスに 期待できる効果

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

Access



電車ご利用の方

最寄りのバス停

自動車ご利用の方

- ◎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」

- 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)

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9月号(第10号)愛知県口論義運動公園編集・発行

女子ソフトボールの魅力！



ソフトボールって、どんなスポーツ？

スポーツに詳しくない人からするとソフトボールと野球は一見同じようにみえますよね？実は、いろいろルールが異なっているのです。具体的に何が違うのか野球と比較して解説していきます。
まずソフトボールは、野球から派生した球技で、野球とは投げ方やグラウンドサイズ、使用球、ルールなどが大きく異なってきます。狭い土地でも行うことができるスポーツで、日本では壘球（るいきゅう）とも呼ばれています。



SOFTBALL

野球と比較して違いを見てみよう！

ボールの大きさ

	
ソフトボール	野球
177.5 ~ 198.8g (6.5 ~ 7 オンス)	141.7 ~ 148.8g (5 ~ 5.25 オンス)
30.2 ~ 30.8cm (12 インチ)	22.9 ~ 23.25cm (9 ~ 9.25 インチ)

国際大会や日本リーグでソフトボールは、黄色い革ボールを使用します。またボールが大きい分、野球よりも細かいバットを使用しています。

ピッチャーとキャッチャーの距離

	
ソフトボール	野球
13.11m ※男子：14.02m	18.44m

ソフトボールは野球と比べると塁間も含めて、短い距離で試合を行います。ピッチャープレートからホームベースまでの距離も短くなるので、ピッチャーが投げる球が実際のスピードよりも速く感じることも魅力の1つです。
ちなみに、女子ソフト投手の体感スピードは、野球で表すと、150kmになるそうです！速すぎる…！

選手交代に関して

ソフトボール	スターティングプレイヤーは交代されても、一度に限り再度出場する事が認められています。ただし、自分と交代した選手でないと再出場は認められません。
野球	交代した選手の再出場は認められていません。

日本の女子ソフトはめっちゃうちゃ強い！？

<女子ソフトボール日本代表戦績>

- 2001年 世界大会準優勝（トロント）
- 2002年 世界大会準優勝（アメリカ）
- 2003年 世界大会優勝（オーストラリア）
- 2004年 IBAF 女子ワールドカップ準優勝
- 2006年 IBAF 女子ワールドカップ準優勝

このように女子ソフトボールは数々の功績を残してきています。2016年には、世界ランキング一位になったこともあり、このように、半端ない強さが日本の女子ソフトの特徴です！

そんな女子ソフトですが、五輪で数々のドラマを生んできました！ところが、1996年から五輪種目になったのですが、2012年のロンドン五輪に正式種目から外れてしまいました。
しかし2020年東京五輪では、開催都市の追加種目として、実施されることになりました！今後どのように活躍されるか楽しみですね！

世界最速ストレートは日本女子

女子ソフト界では、最速のボール、121km/h を記録した女子選手が存在します！日本女子ソフト界のエース、上野由岐子選手です！
121kmのスピードは野球での体感速度160-170km/hに匹敵するらしく、投球後にキャッチャーミットに入るまでの時間は、なんと0.3秒だそうです！すごすぎる・・・！

ソフトボールピッチャーの魅力を解剖！

ソフトボールのピッチングはかなり特殊！

ソフトボールピッチングは野球と違ってアンダースローでなくてはなりません。（野球でもアンダースローのピッチャーは稀にいます）ソフトボールのピッチングは技術的に特殊であり、初心者には難しい技術です。投法には、ウィンドミル、スリングショット、エイトフィギュアの3つがあります。今回は、最もポピュラーな腕を一回転させるウィンドミル投法を解剖していきます！！

ウィンドミルってどんな投げ方？

ウィンドミルとは、腕を大きく一回転させる投げ方で、最もポピュラーな投法です。ウィンドミルというのは風車のことで、腕を風車の羽根のように回してその遠心力でボールにスピードを与えるのがウィンドミル投法です。腕を回す遠心力でボールにスピードをつけますので、ボールはできるだけ前でリリースするのがウィンドミル投法のコツです。ソフトボールの投法の中でもダイナミックなピッチングフォームであり、スピードボールを投げやすく、変化球にもキレが生まれやすいので、多くのピッチャーがこのフォームで投げています。日本代表の上野由岐子投手もこの投法です！



ピッチングのコツ

ソフトボールのピッチングの基本で重要なのは手からボールを離すタイミングです。上投げのキャッチボールとは全く感覚が異なるため、はじめはゴロになったり（離すタイミングが早い）、フライになったり（離すタイミングが遅い）など、うまくいかないことも多々あると思います…。下投げのキャッチボールでボールが手から離れるタイミングを練習すると次のステップにスムーズに移れます！風車をイメージして練習してみましょう！

口論義スタッフKがオススメする理由

まず、ソフトボールと聞くと何を連想しますか？

あ〜、あの毎年やっている町内対抗戦だよ

ピッチャーは下から投げるスポーツだよ

ボールがやたらでかいヤツだよ

どれも正解ですが、これはレクリエーションでのソフトボールの話です。なぜソフトボールは、町内対抗や企業内のレクリエーションに多く使われるのでしょうか？それは簡単に試合ができるからです！ボールは大きく、あまり飛ばません。また塁間が狭く投げる距離も短くてすむからです。
下手投げなのでスピードが遅く、ストライクが入りやすいので打者もボールに当てやすいです。よほどのパワーがない限り、恐ろしく速い打球は少ないので守備側もボールを取りやすいのです。



なんと言ってもスピード感がすさまじい！

1塁までの到達時間は野球だとイチローで3.5秒。女子ソフトだと、一塁到達までになんと約2.8秒で到達します！塁間が狭いからなのですが、試合のスピード感を実際見るとすごいです！
私が競技のソフトボールを初めて見たときにびっくりしたのが、サードの守備位置です。普通では考えられないくらい前で守備をしていました。スピードで出塁することがソフトの醍醐味であるため、左バッターでプレイする人が大多数で、いかにスピードで勝つか？という勝負が見れるのが魅力の一つです！！



レクリエーションのソフトボールも楽しいですが、私は競技ソフトの観戦も推します！競技のソフトボールは迫力があり楽しむことのできるスポーツです！



◆口論義運動公園野球場でチャレンジ！

口論義運動公園では、野球場でソフトができる環境がございます！サークルや部活で場所にお困りの場合は、是非一度口論義運動公園までお電話下さい！

0561-73-8959

今話題のスポーツ! TENNIS



教えて!テニスのちょっとした疑問!?

子どもの頃からテニスをやると、何がいの?

テニスに関して、小さい頃から始めると良い、とよく言われますけど、実際なんで良いの??という疑問を良く耳にします。そこで今回は、子どもの頃からテニスをやると期待できる効果について大きく3つに分けて紹介します!!



効果① 基礎体力の向上に期待!

子どもがテニスを習ってまず最初の効果として実感できるのは、基礎体力の向上です。定期的に体を動かすことで体力が付き、疲れにくい体となります。そもそもテニスは広いコートを前後左右に激しく動くスポーツのため、瞬発力と下半身の筋肉もバランス良く鍛える事ができます。また、ラケットでボールを強く打つ動きは肩甲骨を使うため、上半身の筋肉も鍛えることができます。スポーツは、心肺機能を鍛え、骨格や筋肉の形成の手助けにもなります。特にテニスは、「走る・飛ぶ・打つ」という色々な運動能力が必要となり、総合的な運動能力が高められると言えます。そのため、大人になってからも病気やケガをしにくいと感じる人が多いのが現状です。

効果② 考える能力が身につく!

次に期待できる効果は「考える能力の向上」です! テニスは、一球一球をどんな配球にするのかを頭で考えながら体を動かさないといけません。瞬時の判断が必要なことはもちろん、テニスというゲームをイチから組み立て、道筋を決めていかないと勝てないスポーツです。さらに、常に対戦相手に対する戦略をたて、自分が何をすべきか、相手に何が有効なのかなど、あらゆることを常に考えながら進めるスポーツになります。このように勉強ではなく、実際に体を動かすことで常に考える能力を引き出し、日常生活にも良い効果をもたらすスポーツであると言えます。

効果③ コミュニケーション能力の向上に期待!

3つ目の効果は「コミュニケーション能力の向上」への期待です!!テニスはシングルス、ダブルスという区分がありますが、一緒に行く仲間や対戦相手がいなければ成立しないスポーツです。客観的に見てくれる仲間や、切磋琢磨できるライバルが現れたりする環境にすることで、人と人のコミュニケーション能力の向上が期待できます!そういった意味でも多くの仲間と練習を行うテニス教室は特に期待できるのではないのでしょうか。また、お互いにアドバイスしあうなど、コミュニケーション能力を養わないと上達しないスポーツでもあります。



以上、3つの良い効果を PICK UP してみました!

口論義運動公園では、キッズ、ジュニアのテニス教室も開催しています! スポーツの秋に、始めてみませんか??

詳しくはコチラをご覧ください。

Tennis School in Aichi Kouroggi Sports Park

口論義運動公園テニス教室

口論義運動公園では、曜日ごとに段階的なテニス教室を開催しています。開催している教室を一挙にご紹介! テニスをやったことのない初心者の方から、もっと上手になりたいと思っている中級・上級者の方まで、ご自身のレベルに合わせた教室でテニスを習いませんか?楽しいテニス仲間ができるかもしれませんよ!



プロテニスコーチ
テニスアカデミー口論義講師
中野 文高コーチ

テニス教室一覧

■初級クラス (火曜日・金曜日)

テニスを始めてみたい方、基本的な動作、ルール、技術、を学びたい方。

■中級クラス (木曜日)

更なる技術向上と、活用できる応用技術を学びたい方。

■中上級クラス (月曜日)

技術の応用や、試合の戦術を学びたい方、レベルアップを図りたい方。

■トーナメントクラス (月曜日)

ゲーム形式の練習で、実践レベルの技術、戦術を学びたい方。

■テニスアカデミー キッズ (月曜日)

初めてテニスをやってみたい5歳~小学3年生くらいを対象としたクラス。

■テニスアカデミー ジュニア (月曜日)

よりテニスを楽しみたい小学4年生~6年生を対象としたクラス。

■ナイターテニスクラス (月曜日)

初心者大歓迎!
各ショットをマスターし、レベルごとの指導を行います。夜開催なので昼間忙しい方、お仕事帰りなどにぜひ。

以上の様に、参加者のニーズに細かく対応できるように教室を開催しています。自分がどのレベルで、どこに入れば良いかわからない...というそのあなた!全体練習はもちろん行いますが、一人一人に適したアドバイスをもらえる環境を整えているので、自分のイメージするレベルの教室に安心してご参加下さい!趣味として始めてみたい方、運動不足解消で始めたい方、技術向上目的の方など、沢山の方にご参加頂いています!!



PICK UP クラス

テニスアカデミー (キッズ・ジュニア)



テニスアカデミーでは、テニスの能力向上はもちろん、各ショットのマスターを目指していますが、ゴールデンエイジならではの成長部分を育てることを目標として指導を行っています。口論義運動公園では、「テニス」を媒体として、礼儀や社会性・自主性を育てるプログラムや、コーディネーショントレーニング及びファンクショナルトレーニングにより、テニス能力以外に運動神経向上も目指しています。さらに、年齢に合ったボールを使用し、テニスは「難しい」というイメージを取り払い、技術を楽しく習得、飽きがないよう続けていける環境を整えています。

おすすめ クラス

ナイターテニスクラス

月曜日 19:00~20:30

ナイターテニス教室も開催しています!!テニスをやりたかったけど時間が合わない、昼間は忙しくて夜しか空かないそのあなた!一緒に始めてみませんか??週に一回のスクールなので、仕事帰りなど気軽に通えます。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。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。



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、基本的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月より受付開始しています。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



週間教室スケジュール一覧

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	子ども水泳教室 10:00~10:45
アクアピクス 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 11:00~11:45
トーナメントテニス 11:40~13:40		中級テニス 10:00~12:00		アクアピクス 11:00~12:00
水泳教室 初級 12:00~13:00	水泳教室 中級 12:00~13:00	卓球教室(初級) 11:30~13:00	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	水泳教室 初級 12:00~13:00	水泳教室 初級 13:00~14:00	子ども水泳教室 増設 14:00~15:00
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	スイム&ウォーク 13:00~14:00		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		卓球教室(初中級) 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		健康太極拳 13:30~15:00		
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	アクアオーキング 14:00~15:00		
韓国語教室 19:00~20:30		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	

申込みに関しては、口論義公園管理事務所までお問合せください。

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。



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/>



【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

【お問合せ】日進市スポーツセンター

☎0561-75-1888

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 火曜日[大人に指導] 10:00~12:00
月曜日(子どもに指導)①16:00~16:50
②17:00~18:00
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(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
※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
資格 20歳以上
勤務時間 開催曜日、時間等、契約時相談の上、決定
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(写真付き)
◆講座内容説明書をご準備ください
・講座内容がわかる資料・写真など
・取得資格があれば、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)※スポーツ好きな方
日時 [平日] 17:00~21:30
[休日] 7:00~21:30
待遇 ユニフォーム支給、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
働きませんか?

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
☎0561-73-8959 担当: 加納(カノ)