



目指せ！
アマチュア
スポーツの聖地

口論義 みらい フェスティバル

2019.1.14(月・祝) 9:00~17:00

主催 / 口論義みらいスポーツコミュニティ

サッカー大会
JFA公認人工芝のサッカー場で、キッズサッカー大会を開催します。
会場 サッカー場 時間 9:00 ~ 17:00

テニスフレンドリーマッチ
砂入り人工芝にリニューアルオープンしたテニス場で、フレンドリーマッチを開催します。
会場 第2テニス場 時間 9:00 ~ 16:00

スポーツ鬼ごっこ体験会
遊びの原点！スポーツ鬼ごっこ体験会を開催！お申込み・詳細は、口論義運動公園管理棟受付までお問合せください。
会場 野球場 時間 13:00~16:00 ※要事前申込

スタンプラリー
口論義運動公園内のスタンプを集めて、賞品をゲットしよう！

抽選会
各イベント終了後に豪華景品が当たる抽選会を開催します。

Access

電車ご利用の方
●地下鉄東山線「藤が丘」からリニモ乗換
●愛知環状鉄道「八草」からリニモ乗換

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)

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28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12月号(第11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. 11
2018.winter

ストレッチ専門店
「ドクターストレッチ」



実は奥が深い！ ストレッチ特集

ストレッチって一体何がストレッチ？
プロストレッチトレーナーに聞くストレッチ！
家でもできるセルフストレッチの紹介

口論義みらいフェスティバル 直前情報公開！

口論義スタッフがイベント詳細教えます。

口論義スポーツ研究所
栄養を丸ごと摂取！「明太チーズミルク鍋」

冬のスポーツ&スクール教室一覧
教室講師大募集！



スポーツの秋も終わりに近づき、冬の足音が近づいてきました。冬でも様々なスポーツを行う方はたくさんいらっしゃいます。しかし寒い中、さすがにいきなり運動するというわけにはいきませんよね。準備運動して、身体をほぐしたあと運動を始めると思います。今回はその準備運動時に行う「ストレッチ」に焦点を当て、プロストレッチトレーナーの方からのお話も交え、色々をご紹介します。

特集 実は奥が深い！ ストレッチ



ストレッチって？

そもそもストレッチとは何なのか？今回はスポーツ分野におけるストレッチについてお話します！ストレッチとは、筋肉を良好な状態にする目的で、筋肉を引っ張って伸ばすことを示します。

ストレッチのメリット

- 1 筋肉の柔軟性を高めて関節の動く範囲を広げ、怪我を予防する
- 2 呼吸を整えたり、精神的な緊張を解いたりなど、心身のコンディション作り
- 3 筋肉を収縮、弛緩し、リラクゼーション効果を高める

ストレッチの種類

ストレッチといっても、どんなものがあるのでしょうか？ここでは「静的ストレッチ」「動的ストレッチ」という2種類のストレッチをご紹介します。

静的ストレッチ

筋肉を反動をつけずゆっくりと伸ばし、やわらかくして動く範囲を広げるストレッチを「静的ストレッチ」と言います。通常、運動前にはこのようにゆっくり伸ばすストレッチを行うことが多かったのですが、近年、運動前の静的ストレッチは怪我を発生させやすくすると言われており、運動前ではなく運動後に静的ストレッチを導入する流れになってきています。時間は様々ですが、約20秒程度同じ箇所を伸ばすといいとされており、部位別にストレッチを行うことが多いです。静的ストレッチは、動く範囲を広げることが目的であることから、身体が硬い人にオススメです。

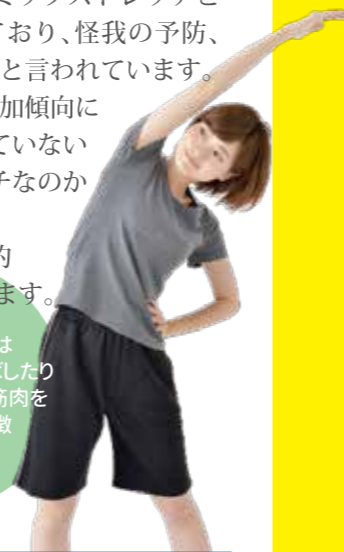


筋肉を一方に伸ばすのが静的ストレッチの特徴

動的ストレッチ

「動的ストレッチ」は、その名の通り、体を動かして行うストレッチです。別名ダイナミックストレッチと呼ばれ、運動前に行うのに適しており、怪我の予防、パフォーマンス向上に有効であると言われています。動的ストレッチを行う人が近年増加傾向にありますが、動作の定義が決まっていないため、どんな運動が動的ストレッチなのかは定まっています。例として、日本のラジオ体操は動的ストレッチに近いとも言われています。

動的ストレッチはねじったり、曲げ伸ばしたり体を動かしながら筋肉を伸ばすのが特徴



スタッフKもおすすめ！

体が硬くてストレッチは苦手…と思っている方、ストレッチはした方がいいですよ、と言われていても、ついメインの運動ばかりで終わらせてしまっていた方も多いのではないのでしょうか？ストレッチの効果は近年、身体を柔らかくするだけではないと言われています。特に動的ストレッチは、様々な筋肉を動かし、運動神経向上にも繋がるそうです。運動への効果、体の柔軟性を高くすることはもちろん、リラクゼーション効果も得られるストレッチは心身共にいい影響を与えてくれます。お子様の運動などに、ぜひストレッチを取り入れてみてください！



今回は、ストレッチ専門店として、関東エリア 約80店舗、関西エリア 約30店舗、福岡県 5店舗、愛知県 3店舗(近鉄名古屋、エスカ、サカエチカ)、海外 約10店舗など全国に店舗を置き、活躍されているストレッチ専門店「ドクターストレッチ」のスタッフ、成瀬さんにお話を伺いました。

ドクターストレッチトレーナー
成瀬 義明
1989年3月16日生まれ / 名古屋市出身
皇學館大学卒業後、宮崎県青島神社にて神主として従事。2018年9月にフュービック(ドクターストレッチ)へ入社し、現在は、ドクターストレッチ近鉄名古屋店にトレーナーとして勤務。中学から大学まで野球に打ち込んでいた。



プロの Dr.ストレッチ ストレッチトレーナーに聞いてみた！

Q1. ドクターストレッチとは何ですか？

海外で高く評価されたプロスポーツ選手のメンテナンスであり、独自の作法(コアバランスストレッチ)でストレッチを行い、体質改善等を目指すストレッチです！

Q2. コアバランスストレッチとは何ですか？

筋肉のコアな部分「深層筋」にアプローチする独自の技術で、トレーナーとマンツーマンで行うものです。受け手は、完全脱力・寝ているだけでOKのストレッチになります。セルフケアや揉みでは届かないコア(体幹・深層筋)をトレーナーが意図的に動かし、関節の可動域拡大、柔軟性をアップさせます。体質改善を目的としており、健康増進・姿勢改善・ダイエット・怪我防止・パフォーマンス向上に効果があります。パートナーで行うことで、1人で行うストレッチやマッサージでは届かない不快ポイントにアプローチしたり、体幹や左右の筋肉バランスを整えることができます。



Q3. ドクターストレッチを受ける際の注意点などはありますか？

- はい。3つの点において知って頂きたいと思います。
- ① マッサージとは違うので、痛さやキツさが伴います。
 - ② 後日、筋肉痛になることがあります。
 - ③ 体質改善を目的としているので、ストレッチを習慣づけしてもらうためにも、通ってもらうことが非常に重要です。

※①②には個人差があります。

Q4. 実際にはどんなストレッチをするんですか？

- ドクターストレッチでは、
- ① シェイキング…筋肉を揺らして脱力させる技術
 - ② ムービング…筋肉の筋繊維を整えるために行う技術
 - ③ ROM UP(ロムアップ)…可動域を広げていく技術の3段階で行っていきます。

家でも簡単にストレッチ！

プロがオススメするセルフストレッチ

猫背改善に効果絶大な、「キャットバック」を紹介します！その名の通り、猫のような動きを行い、脊椎の柔軟性を高めるとともに、肩甲骨周りのコリをほぐすことのできるストレッチです！ぜひご自宅でお試ください。



- ① まず、腕、足が地面に対して直角になるよう、四つん這いになります。(これが難しい!)
 - ② 骨盤を後ろ倒しして、腰→胸→首の順番に、脊柱を丸めるように動かします。
- ※この時、自分のヘソを見るようなイメージで身体を丸めていくと、写真のような丸まり方ができますよ！



- ③ しっかりと丸まった後、今度は逆に、背中が反るように動いていきます。順番としては、腰→胸→首の順番に反っていきます。
 - ④ 肩甲骨同士がくっつくくらいまで反り、視線はなるべく上を向きます。
- ※反るときは身体全体が前に行く事が多いので、四つん這いの姿勢は崩さないように！

丸まって反る動作を、ゆっくり20秒程度かけて行っていきます。反りや丸まりには個人個人で限界があると思いますので、無理をしないようにしてください！



成瀬さん、ありがとうございました！ストレッチといっても、奥が深いですね。勉強になりました。私も一度体験に行ってみたく思います。プロのトレーナーのストレッチ、ぜひ一度お試しください!!

Dr.ストレッチトレーナー派遣実績

- | | | | |
|-----------|--------------------------------|-----------|--|
| チーム
帯同 | ・横浜FC
・FC東京
・女子バスケット代表 他 | 個人
愛用者 | ・玉田圭司 / 元サッカー日本代表
・成田緑夢 / スノーボード・トランポリン
・井上尚弥 / プロボクサー 他 |
|-----------|--------------------------------|-----------|--|

口論義 みらいフェスティバル

直前情報

こっそり 教えちゃいます!

昨年度3月に開催した周年祭イベント
「口論義みらいフェスティバル」を今年も開催!!

口論義 みらいフェスティバルとは...

口論義運動公園を利用いただいているお客様、近隣住民の皆様、日頃のご愛顧に感謝して、口論義運動公園の施設を活用し、楽しんでいただくイベントです!!
昨年度の3月に初開催し、大変ご好評いただきました。口論義みらいフェスティバル終了後、「今度はいつやるの?」「今までにないようなことをまたやってほしい」という嬉しいお声をいただき、今年度も開催することが決定しました!

初開催から1年...

口論義みらいフェスティバルを振り返るスタッフ

- 川上 昨年度は色んな事をやったよねー。
加納 そだねー(´▽`)笑 まず何と言っても、サッカー大会だよ!
川上 そうそう!!メダルやトロフィーも準備して、口論義主催で大きな大会したの、初だったよね!
加納 子どもたちがものすごく頑張っていたよね!そして、今年もなんと!!
川上 開催することが決定しましたー!!パチパチ
加納 去年かなり白熱していたし、なにより子どもたちが頑張る姿はいつ見ても感動します(´;w;)
川上 最近、小学生のサッカーレベルも上がってきているし、見ごたえのある試合ばかりで、ワクワクしたよね!



サッカー大会開催 会場 サッカー場 時間 9:00~17:00

口論義運動公園では、全面人工芝を利用して、キッズサッカー大会を開催致します!!
開会式や表彰式も行われる本格的な大会です!
寒さに負けず、頑張っている子どもたちを、ぜひ応援してください!!

スタンプラリー!!

- 川上 それと、忘れちゃいけないのが、...!
加納 **スタンプラリー!!**
川上 口論義みらいフェスティバル開催中は、個人の利用客もいないから、色々動き回って探せて楽しいよね!
川上 そうそう!無料でだれでも参加できるし、スタンプ全部集めたら、景品ももらえるし、参加するしかないよね!!
加納 でもでも、公園広いし、探すのなかなか苦労しそう...(´w´)
川上 大丈夫!!なかなか見つからなくても、スタンプ用紙にヒントが書いてあるから問題なし!!



スタンプラリー開催

公園全体で約252,000平方メートル、東京ドームが5個入ってしまうぐらいの敷地の中から、スタンプが隠されている場所を探し出す、冒険心をくすぐるイベント。大人から子どもまで楽しめるイベントになっています!

SPORTS & NATURE
AICHI KOUROGI
SPORTS PARK



- 加納 そして今年、新しいことに挑戦するんだよね!!
川上 そうそう!野球場を使用して、「スポーツ鬼ごっこ」を開催します!
加納 スポーツ?鬼ごっこ?って、いったいどんなものなの???
川上 子どものころ、遊びで鬼ごっこをやっていたよね?
加納 うんうん
川上 その鬼ごっこに戦略戦術を混ぜて、チームで対戦するスポーツだよ!
加納 なにそれ楽しそう(´◇´)!でもなー、鬼ごっこって、どうしても足の速い人が有利だったり、身体能力が高い人が有利な印象があるんだけど...
川上 確かに、子どもの頃にしていた鬼ごっこなら、そうなるかもねでも、その身体能力を戦略戦術で打破して、チームで勝つ所が醍醐味なんだよ!!



スポーツ鬼ごっこ体験会開催 ※要事前申込

会場 野球場 時間 13:00~16:00 対象 小学生以上

昨年度にはなかった新イベント!専用の用意等はまったく必要ありません!団体申込OK!個人での申込OK!
ただし...申し訳ありませんが、皆に楽しんでもらうため、先着120名で締切らせていただきますm(__)m楽しいこと間違いなしの貴重なこのイベントに、ぜひご参加ください!



- 加納 いやー!今年度もワクワクするイベント目白押しだね!
川上 そうだね!しかも、今回から口論義みらいフェスティバル用の横断幕とのぼりも作ってるらしいよ!
加納 す、すごい...力の入れ方がすごい...
川上 みんなに楽しんでもらえるよう、当日までしっかり準備していかないとね(´w´)
加納 もちろん! あー待ち遠しい!
.....って、あれ?今年度はいつやるの?
川上 **2019年 1月14日(月・祝)!!!!**
加納 でしたね(´;w;) 忘れません絶対に!!
川上 よし!そうと決まれば準備を進めよう!

- 加納 なるほど...でも!!ルールとか複雑そうだし、1日じゃわからなさそうだな...
川上 フッフッフ
加納 ???
川上 今回のイベントには、説明練習も含まれているんです!!それに、ルール自体も超簡単だよ
加納 ほんと!?!?
川上 しかも、初心者の方が集まって開催するから、最初からガチガチに固まって行ったりはしないよ(^^)/
加納 行きたい!行きます!行かせてください!
川上 管理棟受付で募集しているから、気になったらぜひお問合せください!!

楽しいイベントを提供できるよう、頑張って準備します!
皆さまのご来館をお待ちしております!



STAFF紹介
川上
楽しいことを常に探し続ける
口論義イベント担当。
口癖は「もう勘弁して!」
【趣味】サッカー・スーパー巡り



STAFF紹介
加納
野球以外はたんでダメな、
口論義広報担当。
口癖は「ヤンヤンつけボー美味しい」
【趣味】野球・料理



イラスト作成
©2018 CHARAT

冬にありがちな
体トラブル
解消に効果!?



栄養を丸ごと摂取!

明太チーズ ミルフィーユ鍋

材 料 (三人分)

- 白菜 1/4切
- 豚こま切れ肉 300g
- えのき 150g
- 明太子 70g
- ピザ用チーズ 100g
- 餃子の皮(大判) 15枚
- しそ お好みで

【出 汁】

- 昆布茶または昆布だし(素) 小さじ 2
- 酒 大さじ 2
- みりん 小さじ 1
- 水 50cc

※下準備として出汁用の材料を混ぜておきましょう

作 り 方

- 白菜を広げ、豚肉、餃子の皮、明太子、えのきの順にのせてください。
- その上から白菜をかぶせ、鍋の厚さに合わせてカットしていきます。
- これを繰り返し、鍋にギュウギュウに敷き詰めます。
- 敷き詰めたと、その上にチーズをまんべんなく散らします。
- 下準備として用意した出汁を入れ、火にかけ、煮立たせます。
- 煮立ってから10分程弱火にかけます。
- 最後にお好みでしそをのせたらできあがり!



※写真はイメージです。



スタッフ ワンポイント アドバイス

- 淡泊になりがちな鍋に餃子の皮を入れてボリュームプラス!!
- 白菜の湾曲している方を上に向けて具材を乗せると、最後に切りやすくなります!
- しっかり敷き詰めた方が、見栄えも良くできあがります!
- 鍋は思っているよりも焦げやすいです! 弱火でじっくりと!



栄養を余すことなく!

熱を加える調理の段階で、どうしても素材自体の栄養は外に出てしまいます。せっかく野菜炒めを作っても、残り汁までとることはなかなか…。その点、鍋にしまえば、栄養は出汁に溶けだし、さらにその出汁が違う具材に染み込み、栄養を逃さず摂取することができます!!
また、豚肉は肌の乾燥解消、白菜は体のむくみ解消、チーズには髪の毛の乾燥解消など、冬にありがちな体のトラブルを改善してくれる働きもあります!是非一度お試しください!

※効果には個人差があります。

2018年度 第4期 1月.2月.3月 スポーツ、カルチャー教室一覧

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	■ 書 画 書 画 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) 13:30~13:00	アクアウォーキング 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	アクアウォーキング 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 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	アクアウォーキング 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。

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
- 時 間** 開催曜日・時間等については、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
◆講師履歴書(要写真貼付)のご用意をお願いします。
◆講座内容説明資料をご用意ください。
・講座内容が分かる資料・写真など
・取得資格がございましたら、その資格の認定証コピー
・個人で教室をお持ちの場合は、その教室のチラシなど

日進市内のトレーニングジムはコチラ!

最新トレーニングマシンが勢揃い!

日進市スポーツセンター

〒470-0122 愛知県日進市蟹甲町家布58-1

TEL:0561-75-1888

【休館日】毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)及び年末年始

【ホームページ】<https://www.nissin-sc.jp/>

