

Baseball 口論義運動公園の野球場

全3面の野球場で 色々なスポーツにチャレンジ!

口論義運動公園では、全3面の野球場を完備しています。
3面が繋がって設置されているため、イベントや大会を行うにはベストな環境です。
野球以外にも、アルティメットやラクロス・音楽フェス等、多様なスポーツ・イベントに
ご利用頂けます!

※利用種目により、利用方法が大きく異なりますので施設へ直接お問い合わせください。

利用時間	4月～9月	8:00～18:00
	10月～3月	9:00～17:00

利用料金	時間	2時間	4時間	8時間
	1面の料金	2,000円	4,000円	6,100円

【貸出し備品あります】
イス…40円/1脚 長机…140円/1台 テント…390円/1張

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

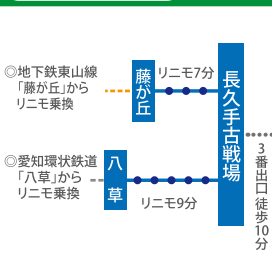


団体利用大歓迎!
25m・50mプール完備!!

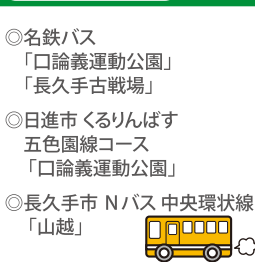
Access



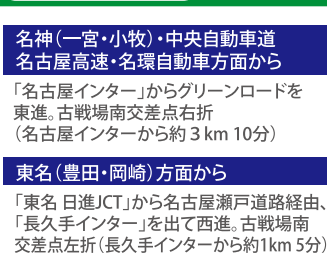
電車ご利用の方



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の情報をお届け

KOUROGI SPORT

[こうろぎ スポーツ]

TAKE FREE

vol. 12
2019.spring



女子ラクロス

ラクロスってどんなスポーツ?
今号では女子ラクロスについてご紹介します。



直撃!

愛知学院大学女子ラクロス部

イベントレポート

つばめスポーツ振興協会 ヤクルト野球教室

大好評のヤクルト野球教室を開催しました!

口論義スポーツ研究所

春は野菜活用がおすすめ!
「アサリと春キャベツのクリームパスタ」

PICK UP LESSON 今話題のテニス教室
春のスポーツ&カルチャー教室一覧



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」2019年3月号(第12号) 愛知県口論義運動公園 編集・発行

イベントレポート

つばめスポーツ振興協会

野球教室

実施報告

2018年

12月16日(日)
9:00~13:00開催

12月16日(日)、大好評の「つばめスポーツ振興協会ヤクルト野球教室」を開催しました。当日は雨が心配されましたが、皆さんの楽しみにしている気持ちが通じ、晴れ間も見せる天気となりました。参加者は定員120名を超える大盛況ぶり、沢山の子ども達が参加してくれました。

この教室では、保護者の方も実際にグラウンドの中に入って見学することができ、時には指導のお手伝いもしてもらいます。子どもが頑張っている姿をグラウンド内で間近に見てもらうことができるとても、この教室の魅力です。

最初は緊張気味の子もたちですが、ヤクルト講師陣からの楽しく実になる指導を受けているうちに夢中になり、徐々に緊張もほぐれていきます。最終的には真剣な眼差しと笑いもある、和やかなムードで指導を受けていました。

専門的なスキルの指導や合間の個人指導など、普段とは違う指導に熱中する子どもたちがとても印象的でした。

講師陣から多くを学んだ子どもたちの、これからの成長が楽しみです！

教室内容

1 記念撮影

2 開校式

3 実技指導

アップに始まり、ベースランニング、守備、打撃等の指導

4 抽選会

5 閉校式

東京ヤクルトスワローズOBから、技術はもちろん、人格を形成する上で大切な挨拶や礼儀についても指導を受けます。技術指導は各ポジション(バッテリー、内野手、外野手)に複数の講師が配置され、参加選手一人ひとりのふれあいを大切にしながら、個別指導のようにきめ細かく行われます。

受付・記念撮影・開校式



講師陣からのあいさつと紹介。そして記念撮影！



ウォームアップ・団体指導



しっかりウォームアップを行ったらいよいよ指導開始！まずは団体指導から。

東京ヤクルトスワローズOB

元プロ野球選手による指導が大好評！

ポジション指導・個人指導

バッテリー練習



投手捕手に分かれての個人指導を受けた後、球速UPのフォーム指導と、実際に捕手を座らせてのピッチング練習。



捕手はフィールディングを含めたホーム周りの指導と、キャッチング技術の指導を受けました。

内野・外野練習



内野外野に分かれての捕球姿勢と、実際にノックを受けてのスローイングの指導。

バッティング練習



実際にプロのスイングを間近で見た後、トスバッティング！「インパクト」とピッチャー方向に「壁」を作る指導を受けました。

抽選会・閉校式



教室の最後は抽選会開催。「元気賞」として、特に元気だった子どもたちにヤクルトスワローズ特製グッズをプレゼント！

礼に始まり礼に終わる！最後は講師陣に感謝のあいさつ。

ヤクルト野球教室はテクニックのみではなく、野球に取り組む姿勢やスポーツに対する礼儀なども身につけることのできる教室です。今後も定期的に開催を検討しています。開催の際は、是非ご参加ください！！

主催：株式会社西三河エリアワン
協賛：株式会社ヤクルト東海、株式会社ヤクルト本社
協力：NPO法人つばめスポーツ振興協会
講師：井原 慎一郎、赤井 喜代次、松岡 弘、渡邊 孝博、井上 洋一、大木 勝年、奥蘭 満



口論義スタッフ監修

口論義スポーツ研究所

アサリと春キャベツの クリームパスタ

材 料 (2人分)

- パスタ …………… 200g
- アサリ …………… 100g
- ベーコン …………… 2〜3枚
- 春キャベツ ……… 1/4 カット
- ほうれん草 ……… 1/2 束
- バター …………… 15g
- 塩・コショウ ……… 少々
- 生クリーム ……… 100cc
- 牛乳 …………… 125cc
- コンソメ顆粒 ……… 小さじ 1
- 醤油 …………… 大さじ 1
- 黒コショウ ……… お好みで

作 り 方



1 パスタを茹でてザルにあげておきます。指定時間より1分早くあげて下さい。



2 ベーコン・ほうれん草・春キャベツを食べやすい大きさにカットします。



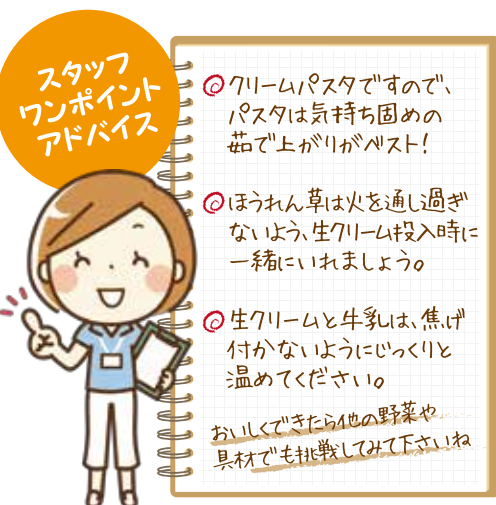
3 鍋にバターを溶かし、アサリ・ベーコンを炒めます。程よく炒めたら、春キャベツを入れ、塩・コショウ・醤油を入れて炒めます。



4 鍋に生クリーム・牛乳・ほうれん草・コンソメを加え、味を整えながら煮ます。



5 味が整ったら、茹でておいたパスタを入れ、さっと全体を絡めたら出来上がり！お好みで黒コショウをかけて下さい。



旬のものを旬の時期に食べる！

一般的に、春キャベツと冬キャベツで栄養にそれほど違いはないと言われています。しかし、旬のものを食べた方が栄養価が高く、味も良く、値段も安いので、その時期に合ったものを選ぶのがオススメです。特に春キャベツは、免疫力をアップさせ風邪の予防や疲労回復に効果的なビタミンCが通常の1.3倍、アンチエイジングに効果があるとされているカロテンは通常の3倍も含まれているそうです。安くても効率的に栄養を摂取できる！春は野菜をオススメします！

※効果には個人差があります。



TENNIS ACADEMY FOR KIDS & JUNIOR

テニスアカデミー 〈キッズ・ジュニア〉

Pick UP

3つのポイント

- ★初めてのお子様でも楽しく！
レベルに応じた硬さのボールを使って練習するので、初めてのお子様でも楽しくラリーが続けられます。
- ★運動能力の向上
コーディネーショントレーニングを取り入れ、運動能力の向上を目指します。
- ★社会性・自主性を育てる
あいさつ、ルールを厳守、整理整頓など集団行動に必要な社会性・自主性を習得できるようにしていきます。

教室情報

キッズ	【時間】 16:00〜16:50 【料金】 ¥7,200
ジュニア	【時間】 17:00〜18:00 【料金】 ¥8,000
開催日 月曜日	4月 15日・22日 5月 13日・20日・27日 6月 3日・10日・17日 (※予備日6/24、7/1)

2019年度 第1期 4月.5月.6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	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	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	骨盤体操 10:00〜11:00
トーナメントテニス 11:40〜13:40	初級テニス 10:00〜12:00	水泳教室 経験者コース 10:00〜11:30		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	卓球教室(初級) 11:30〜13:00	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	水泳教室 初級 12:00〜13:00	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
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		かけっこ教室
キッズビクス 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		Aコース 9:00〜10:00 Bコース 10:15〜11:15
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		
癒しのヨガ教室 20:00〜21:00	シェイプアップヨガ 19:50〜20:50	初めての太極拳 15:15〜16:15		
		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	
			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。各教室、定員になり次第募集を締め切ります。
※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。
※申込方法が異なるクラスがあります。詳しくはお問合せください。

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/>

日進市内のトレーニングジムはコチラ！

