

Soccer

口論義運動公園のサッカー場が JFA公認の人工芝にリニューアル!

本施設のサッカー場が約半年の改修工事を終え、新しく生まれ変わりました!JFA公認の人工芝に張り替え、ナイターを設置し、夜間利用ができるようになりました。サッカー場の全面利用、ジュニアコート用としての半面利用、フットサルコートでは4面までの利用が可能となり、様々なスポーツを楽しめます。

大きく変わった点

JFA公認の人工芝



21:00までナイター利用可能 LED照明設置

■開場時間

4月～9月	8:00～21:00
10月～3月	9:00～21:00

■利用料金

利用設備	単位	区分	利用料金
グラウンド利用	2時間	全面	7,000円
		半面	3,500円
照明	30分	全面	1,300円
		半面	700円
本部室		1室	無料
拡声装置	1日	1式	1,900円
会議室	2時間	1室	1,000円
シャワー	使用の際は、事前にスタッフまでお声がけください		

※その他、椅子、長机など貸出し致しております。

利用種目により利用方法が大きく異なります。施設へ直接お問合せください。

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



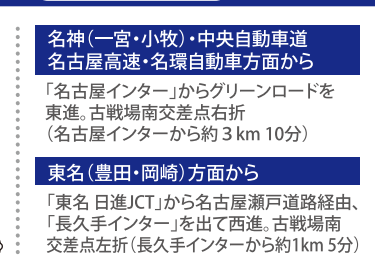
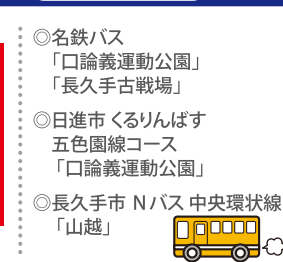
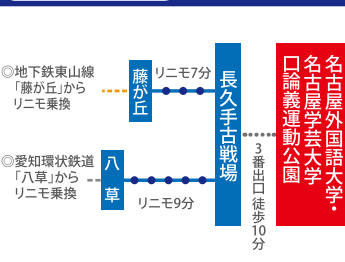
団体利用大歓迎!
25m・50mプール完備!!

Access

電車ご利用の方

最寄りのバス停

自動車ご利用の方



名古屋外国語大学・名古屋学芸大学口論義運動公園 ☎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

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. 05
2017. summer

特集

注目のNEWスポーツ

アルティメット

■アルティメットってどんなスポーツ? ■元日本代表選手にインタビュー



イベントリポート

■竹林整備とたけのこ掘り体験会

口論義スポーツ研究所

■疲労回復に効果抜群のレシピ紹介

テニス教室特集

夏のスポーツ・カルチャー教室一覧

【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29年6月夏号(第5号)名古屋外国語大学・名古屋学芸大学口論義運動公園 編集・発行



人気急上昇中のNEWスポーツ

アルティメット Ultimate

アルティメット元日本代表選手にインタビュー

今回は、U-23日本代表にも選ばれ、現在もアルティメットを行っている選手にインタビューしました！

アルティメットってどんなスポーツ？

アルティメットとは、フライングディスク（いわゆるフリスビー）を使用した7人制のチームスポーツです。100m×37mのコートでフライングディスクを落とさずにパスしながら運び、敵陣の奥にあるエンドゾーンで味方からのパスをキャッチすることでポイント（1点）となります。

球技にはないディスクの飛行特性を操る技術や走力、さらにスピードや持久力を必要とすることから「究極(Ultimate)」の名前が付けられました。

アルティメットでは、身体接触が禁止されており、紳士的な基本理念に基づき、審判を置かずに選手同士の判断によるセルフジャッジを採用しています。選手は競技者と審判の役割を同時に求められ、意見の相違が発生した場合には、選手同士が話し合い、お互いが納得する見解を見つけ出し、試合を進行するという珍しい競技でもあります。



浮いているディスクを飛びつきながら掴む「ダイビングキャッチ」などダイナミックなプレーが魅力



基本ルール

- 1.フィールドの端にあるエンドゾーン内でディスクをキャッチすると得点
- 2.ディスクを持っている人は歩いてはいけない(10秒以内にパスをする)
- 3.ディスクが地面についたら攻守交代
- 4.身体接触は禁止
- 5.自己審判制(セルフジャッジ)で試合を進める

競技人口は世界的にも急上昇中！

全世界におけるアルティメット愛好者人口は約6,000万人、競技人口は700万人に達すると言われており、世界大会も行われています。

実は、日本は強豪国！

世界的に見て、日本は強豪国なんです。日本人はやはり、海外選手に比べると体格では劣りますが、女子は世界ランク首位を獲得、男子も世界ランク5位に入ったこともあります。さらに世界大会では、女子日本代表が優勝するなど、世界での活躍を見せています！



オオバ タカシ
大庭 崇史 選手

出身：静岡県磐田市
大学：愛知学院大学
現在所属：A.G.Funks
主な経歴：
2013アルティメットU-23日本代表
(同年ミックス部門銅メダル)



アルティメットとの出会いはいつですか？

大学1年の時に会いました。元々高校まで野球をやっていたのですが、大学でも身体を動かそうと思い、当時の友達とアルティメットに興味本位で見てみたら、そこから夢中になっていました！

アルティメットの楽しいところは？

他の球技にはない、ディスクが浮遊する独特の飛行特性のおかげで、今まで感じたことのないダイナミックなプレーができる場所です！今でも日々新しい発見が沢山あります！

どんな服装で行うんですか？

基本は運動できる服装ならなんでも良いです。そういう自由なところもアルティメットの特徴ですね。ただ、スパイクに関してはポイントスパイクのみ使用OKです！

アルティメットのアピールをお願いします

アルティメットは第2のオリンピック「ワールドゲーム(IOC後援)」の公式種目に採用されており、日本でもアルティメットをオリンピック種目にするために、様々な活動が行われています。

2011年に、日本フライングディスク協会内に日本アルティメット協会が設立され、2012年度には中学校の新学習指導要領に採用されるなど、日本全国で注目されています。是非一度ご覧になってください！



回論義運動公園野球場やサッカー場でチャレンジ！

口論義運動公園では、野球場、蹴球場でアルティメットができる環境があります！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！



イベントレポート

竹林整備と たけのこ掘り 体験会 実施報告

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で、竹林整備とたけのこ掘り体験を行いました。毎年好評を頂いているイベントで、今年は、前年の85名を超える122名もの方にご参加頂きました！

竹林整備では、間伐した竹や、枝払いをした竹、笹を整備し、それらを各地点に集めて積み重ねるという整備をしました。

たけのこ掘りでは、今年は大変不作という状況もあり、なかなかたけのこを探すことができず、皆さん悪戦苦闘しましたが、施設スタッフも協力して探し出し、なんとか体験して頂くことができました。

皆さん、整備とたけのこ探しに奮闘しつつも、楽しく、笑顔で終了できました。来年はたけのこが不作ではないことを願いつつ、今後も、貴重な体験を提供できるイベントが開催できるよう、スタッフ一同一丸となって準備を進めて参ります。また、今後も地域の方々にご協力頂き、竹林及び施設の美化に取り組んで参ります。



4月23日(日)に実施しました！

多くの方にご参加頂きました。ありがとうございました！



たけのこ
採れるといいね♪

まずは受付！
親子で参加頂いた方もたくさん♪



ケガには
気を付けて慎重に

皆さん一生懸命
整備してくださいました！感謝です！



参加者は
122名も！

イベントの流れや注意点を
皆さんにしっかり伝達。



ドキドキ
わくわく♪

竹林へGO!!
いよいよイベントスタート♪



たけのこは
どこに？

今年はたけのこが不作で
なかなか見つかりません…(泣)



ありがとうございました！

最後には、たけのこを1家族1つ
プレゼントさせて頂きました！

今後のイベント開催情報

6/23
[金曜日]

7/7
[金曜日]

七夕～笹に願いを～

願いを書いた短冊を
笹の葉に結ぼう！

【時間】9:00～20:30
【対象】どなたでも
【参加費】無料

7/29
[土曜日]

ウォーキング& アロマワックスバー体験会

施設内をウォーキングしながら、落ちていた花や
葉っぱ・枝・木の実などを採集。
採集したものを利用して、オリジナルのアロマ
ワックスバーを作ります！

【時間】10:00～12:00
【対象】どなたでも
【参加費】1,000円(中学生以下500円)
【定員】30名

ふんわりと
優しい香りを
楽しめます♪



口論義
スタッフK
監修

口論義スポーツ研究所

今年も暑い夏がやってきましたね!

暑い日が続くと、動いていないのに体力が消耗してしまったり、なんとなく体調がすぐれない、やる気が起きない...そんなこと、ありませんか?

今回は「口論義スポーツ研究所」と称して、夏場の疲労回復に大活躍のレシピをご紹介します!

疲労回復におすすめ!

レモンのハチミツ漬け

材料
・レモン 1~2個
・ハチミツ レモンが浸かる程度の量

作り方

- ①レモンの皮を塩でもみ洗いし、お湯でよく洗った後、好みの太さに輪切りカットします。(食べやすいように種も取っておきます)
- ②輪切りにしたレモンをタッパーなどの容器に入れ、レモンが少し浸かる程度にハチミツを入れます。
※はちみつがない場合は、砂糖漬けでもおいしく頂けます。
- ③その後、容器のまま冷蔵庫に入れ、一晩寝かせます。
※数時間おきにチェックしてみて、もしハチミツが分離している場合は、スプーンで軽く混ぜて馴染ませてあげてください。
- ④置いておく時間はお好みですが、2日程浸けておくと、よりハチミツの味がレモンに染み込み、甘さも程よく美味しく仕上がります。



※写真はイメージです。

ただ漬け込むだけなのでとっても簡単!!



スタッフK
おすすめ
アドバイス

- もう少し甘みが欲しいと砂糖を使用される方もいますが、個人的には砂糖とハチミツの甘さが混ざるのを控えるため、ハチミツの甘さだけで調整するのがおすすめです。
- レモンの皮は残したままの方が、食感があっておすすめです。(気になる方は、お湯で洗った後、皮をむいて漬けてください。)
- ハチミツは熱処理されていないハチミツを使用すると、より健康面に効果的です。

これからの 夏対策に

完成したレモンのはちみつ漬けは、そのまま食べるのが一番おすすめです! 子どもの頃、このレモンのはちみつ漬けが運動後の疲れた体を癒してくれた思い出があります。個人的に一時期ハマったのが、このハチミツ漬けを炭酸水で割って飲む、レモンのはちみつ漬けソーダ! 夏に最適な飲み物になります! これからさらに暑い時期が続きますが、レモンのはちみつ漬けを食べて、乗り切りましょう!!

レモンのはちみつ漬けソーダ

※疲労回復効果には個人差があり、必ず回復するものではありません。

Pick UP

TENNIS ACADEMY FOR KIDS & JUNIOR

テニスアカデミー〈キッズ・ジュニア〉



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で必要な社会性・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】 15:30~16:20
【料金】 ¥7,200
ジュニア 【時間】 16:30~17:30
【料金】 ¥8,000
日程 月曜日 9月 4日・11日・25日 10月 2日・16日・23日・30日 11月 6日(13日・20日)



2017年度
第2期

7月.8月.9月

スポーツ、カルチャー教室一覧

(※テニスの第2期は、9月・10月・11月となります。)

月 曜	火 曜	木 曜	金 曜	土 曜
中上級テニス教室 9:30~11:30	リフレッシュ健康体操 10:00~11:30	親子ふれあい体操教室 10:00~11:30	水泳教室 女性教室 10:00~11:30	キッズ & ママのフラダンス 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	水泳教室 経験者コース 10:00~11:30	楽しい絵画教室 10:00~12:00	Let's アクアビクス 11:00~12:00
トーナメントテニス教室 11:40~13:40	初級テニス教室 10:00~12:00	中級テニス教室 10:00~12:00	初級テニス教室 10:00~12:00	体幹を鍛えるフラダンス 11:15~12:15
水泳教室 初級 12:00~13:00	水泳教室 中級・上級コース 12:00~13:00	卓球教室(中級) 10:00~11:30	アクアウォーキング 12:00~13:00	日 曜 かけっこ教室 Aコース 9:00~10:00 Bコース 10:15~11:15
スイム & ウォーク 13:00~14:00	アクアウォーキング 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 15:30~16:20 ジュニア 16:30~17:30	楽しいパステル画教室 13:30~15:30	卓球教室(初級) 13:00~14:30		
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	アクアウォーキング 14:00~15:00	楽しいフラダンス 18:30~19:30	
韓国語教室 19:00~20:30	筋膜リリース・ピラティス 18:45~19:45	卓球教室(初中級) 14:45~16:15	韓国語教室 19:00~20:30	
癒しのヨガ教室 20:00~21:00	Let's エクササイズ 20:00~21:00	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	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。

本チラシに掲載されていない教室の詳細については、ホームページをご覧ください。直接お問合せください。