

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	全面利用	半面利用
グラウンド	2時間	7,000円	3,500円
	4時間	14,000円	7,000円
	8時間	21,000円	10,500円
照明	30分	1,300円	700円
本部室(1室)		無 料 ※全面利用、かつ大会利用時に限る	
拡声装置(1式)	1日	1,900円	
会議室(1室)	2時間	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。 ※表記は税込です。

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

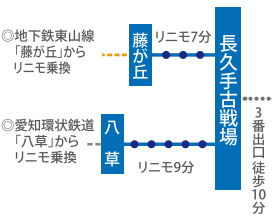


団体利用大歓迎!
25m・50mプール完備!!

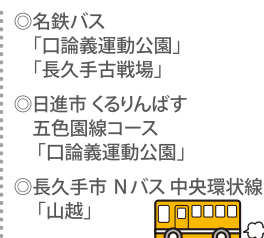
Access



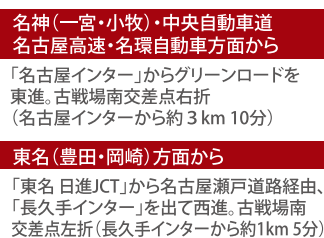
電車ご利用の方



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

TAKE FREE

[こうろぎ スポルト]

SPORT

vol. 06
2017. autumn

特集 いまさら聞けない!?

野球の基本

野球ってどんなスポーツ?野球の基本にお答え!

公益財団法人
愛知県サッカー協会の事業紹介



イベントリポート

『ウォーキング&アロマワックスバー体験会』

口論義スポーツ研究所

『集中力アップ!?おすすめ“ハマチの漬け丼”』

テニス教室特集

秋のスポーツ・カルチャー教室一覧



今さら聞けない!?

野球の基本



野球を始めてみたいけど、野球ってどういうスポーツ? そんな野球初心者の方のために、「野球」という球技の説明や、選手の守備位置などを口論義運動公園きっての野球好き、スタッフKが紹介します。

口論義スタッフK

初めまして! 口論義の野球マニア、Kです! 幼稚園から野球をやり始め、野球経験20年を越えています! それでもまだまだ奥が見えない野球の世界感、楽しさを少しでもお伝えできればと思います!



野球ってどんなスポーツなの?

野球という競技は、9人ずつの選手からなる2チームで、両チームが攻撃と守備を繰り返し、得点を取り合う球技です。守備側の選手がボールを投げ、それを攻撃側の選手がバットで打つということが基本となります。

英語ではベースボール (Baseball) と呼ばれており、9人 (nine) で試合を行うことから、チームのことを「ナイン」と呼びます。

ひとくちメモ

11人で行うサッカーは「イレブン」と呼びます

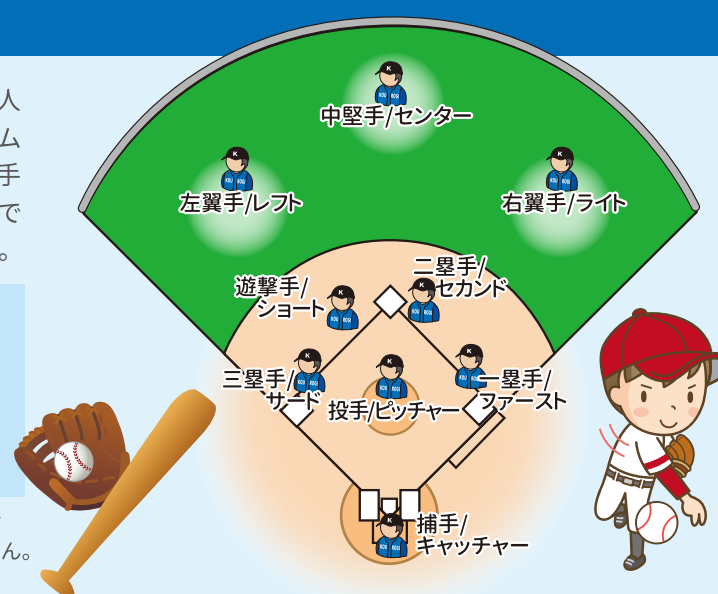


野球の守備位置 (ポジション) って??

野球は守備を行う際、9人でグラウンドの中を守ります。その9人には守る守備位置 (ポジション) が定められており、攻撃チームに対してボールを投げる選手 (投手) 1人、投げる球を受ける選手 (捕手) 1人、内野と呼ばれる選手4人、外野と呼ばれる選手3人で構成されています。それぞれの名称と守備位置をご紹介します。

【投手】	【内野手】	【外野手】
投手/ピッチャー	一塁手/ファースト	左翼手/レフト
	二塁手/セカンド	中堅手/センター
【捕手】	三塁手/サード	右翼手/ライト
捕手/キャッチャー	遊撃手/ショート	

※ピッチャーとキャッチャーに関しては、投球時にいるべき位置は設定されていますが、極論それ以外の7人は守備位置が異なっても問題ありません。

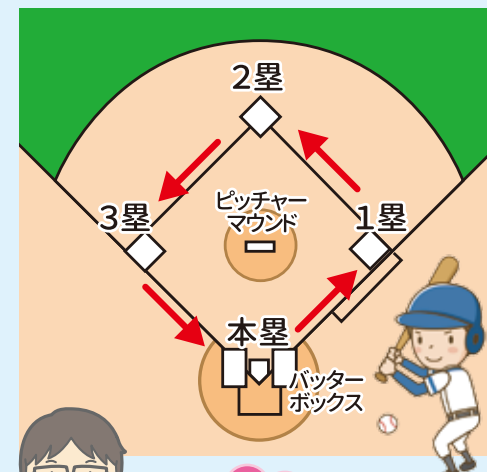


野球の進め方

はじめにご紹介したように野球は、守備側の投手が投げ、攻撃側の選手 (打者) がバットで打つのが基本となります。攻撃側は、バットで打ち返し、決められた範囲内にボールを打ち返す事が出来れば、グラウンド内に置かれた塁という場所まで進む事が出来ます。攻撃側の選手は、打席からスタートし、本塁 (打席) → 1塁 → 2塁 → 3塁 → 本塁と進み、一周することができれば得点となります。

また、先に攻撃を行うチームを『先攻』と言い、先に守備を行うチームを『後攻』と言います。攻撃側のチームは、守備側のチームに3回『アウト』を取られると攻撃の権利を失い、相手チームの攻撃に変わります。両チームがそれぞれ1回ずつ攻撃し、守備を行うことを『イニング (回)』と言い、先攻チームが攻めている時を『回の表』、後攻チームが攻めている時を『回の裏』と言います。

基本、小学生、中学生は7イニング、高校生以上は9イニングでゲームは終了し、その時点で相手チームより得点の多いチームが勝利となります。両チームの得点と同じ場合は、延長戦、もしくは引き分けとなります。



ひとくちメモ

テレビ中継で、「1回の表」とか「9回の裏」ってよく聞きますよね!

高校野球がアツい!!



各スポーツのテレビ放映は行われていますが、『高校』のスポーツをあれだけテレビ放映するのは、野球だけではないでしょうか!? それだけ国民の野球に対する関心度が伺えます。

高校野球について

全国大会は年2回!!

高校野球の全国大会は『甲子園』と呼ばれていますが、『夏』だけやっていると思っていませんか? 実は高校野球では、春と夏、毎年2回全国大会が行われています!

【春】選抜高等学校野球大会

春休みの期間に行われる大会です。出場校は32チームで、前年の秋季大会、地域大会等の結果をもとに、選考委員会によって決められます。地域性や21世紀枠などの選考要素があり、一概に強いだけで選ばれるわけではありません。また、開会式に前年度流行した曲を使用して入場行進を行うのも特徴です。

【夏】全国高校野球選手権

夏休みの期間に行われる大会で、世間一般的にはこちらが『甲子園』と呼ばれています。出場校は49チームで、各都道府県の地区大会を勝ち抜いた1校 (北海道は南北海道、北北海道、東京は東東京、西東京に分かれており、各ブロックから1校) が出場できます。出場校はすべての都道府県の代表で、国民の関心も高く、この大会が終わると基本的に3年生は引退するため、ドラマ性の強い大会となっています。

野球の魅力とは? スタッフKがオススメする理由!!

野球は、チーム対チームという団体競技でありながら、打者と投手という個人対個人の戦いが見られる! という部分が魅力ではないでしょうか。

野球は一球の失投、がむしゃらに振った1スイングで、わずか数秒で勝敗が決定するというドラマもあります。制限時間のないスポーツでありながら、たった数秒で決着がついてしまうこともある、こんなジビれるスポーツを私は知りません!

口論義運動公園では、小学、中学、高校、大学、社会人と幅広い年齢層が野球を行っており、土日は多くの熱戦が繰り広げられています!

野球をはじめよう! となると色々ハードルはあるかもしれませんが、気軽に観戦から初めてみませんか?



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、野球ができる環境が3面あります! サークルや部活で場所にお困りの場合は、ぜひ一度口論義運動公園までお電話下さい。

皆様の御来館お待ちしております!!!



ご存知ですか？

公益財団法人
愛知県サッカー協会
AICHI FOOTBALL ASSOCIATION

サッカー協会はサッカーやスポーツの普及と強化を両輪に各種の事業を行っています。競技会の開催だけでなく、各年代の強化練習会や指導者や審判員、スポーツマネジャーの養成講習会等も行っています。また、キッズやファミリー等のフェスティバルや社会貢献活動にも力を注ぎ、「スポーツを身近にすることで、人々が幸せになる環境を作り上げる。」というサッカー協会のビジョンの実現に向けて活動をしています。

愛知県サッカー協会(AIFA)の 事業の一部をご紹介します！

キッズサッカーフェスティバル

多くの人々にボールを蹴る楽しさや家族でスポーツをする喜びを味わってもらうため、さまざまなフェスティバルを開催。その中のキッズサッカーフェスティバルは10歳以下の年代を対象に、県内各地で多くのキッズが参加しており、毎年7月にナゴヤドームで行われるフェスティバルには千人以上のキッズが参加しています。



日本サッカー協会(JFA) スポーツマネジャーズカレッジ サテライト講座

「目標」や「想い」を実現するための
「考え方を学ぶ場」です。

誰もが、いつでもスポーツを身近に心から楽しみ、生活を豊かにするスポーツ組織やスポーツクラブをつくる。
ビジョンを描き、戦略や行動計画を立てる。
この講座では、他の人と意見交換を行い、楽しみながら、その方法を身につけていきます。

AIFAでは、JFAとともに
社会貢献活動にも取り組んでいます。

ユメセン(DREAM~夢があるから強くなる~)

このスローガンのもと、子ども自身の健全な成長に寄与することを目的に取り組んでいる活動です。Jリーガーやなでしこジャパン、日本代表として活躍している新旧選手が「夢先生」として小学校の教壇に立ち、「フェアプレイ精神」や「夢を持つことのすばらしさ」、「それに向かって努力することの大切さ」、「失敗や挫折に負けない心の強さ」を子どもたちに伝えています。

グリーンプロジェクト

JFAは、芝生の校庭や広場が21世紀のスポーツや豊かな地域社会の形成に重要な役割を果たすと考え、Jリーグとともに校庭や公共グラウンドの芝生化を推進しています。
ヒートアイランド現象や埃の緩和のみならず、転んでもケガしにくく、また、適度の温度で風邪を予防するなど、数々の効果が挙げられています。実際に愛知県では小学校の校庭や保育園の園庭に導入しています。

EVENT REPORT

イベントレポート

ウォーキング&アロマワックスバー

体験会実施報告

7月29日(土)、多くの方に参加頂き「ウォーキング&アロマワックスバー体験会」を開催致しました。

まず最初は、参加者のみなさんと講師で口論義運動公園内で、木の実や花を集めながらのウォーキングを楽しんで頂き、その後アロマワックスバー作りを体験。講師の方に教えてもらいながら、ウォーキングで集めた花や木の実を蜜蝋の上に自由に配置し、アロマワックスバーを作成しました。

みなさん終始笑顔でお子様はもちろん、大人の方も夢中になって取り組んでおり、思いのこもった個性的な作品がたくさん出来上がりました。

今回のイベント内容は初めての試みでしたが、みなさんに貴重な体験と楽しい時間を提供することができました。

今後もこのようなイベントが開催できるよう、スタッフ一丸となって準備を進めていきます。

また、地域の方々にご協力頂き、新しいイベントも提供できるよう取り組んでいきます。イベントにご参加下さったみなさん、ありがとうございました！



まずは公園内をみんなでウォーキング！



途中落ちてくるお花や実を拾いながら
テケテケテケテケ



講師の方に教わりながら
アロマワックスバー作りスタート！



好きなお花や香りを選びます。
どれにするか迷っちゃいますね。



好きな素材を自由に配置して自分
だけのアロマワックスバーに♪



完成です！個性豊かなたくさんの
アロマワックスバーが出来上がりました♪

アロマワックスバーとは？

火を灯さないキャンドルで、ボタニカルサシェとも言われています。作成の際、蜜にアロマオイルを染み込ませるため、芳香剤としての人気も高いです。



今後のイベント開催情報

10/16
[月曜日]

10/31
[火曜日]

ハロウィンボーリング

10/1~15の間に施設利用者
先着100名様にハロウィンボー
リング挑戦チケットをプレゼント！
10/16~31でボーリングに
チャレンジして頂き、倒した本数
に応じてプレゼント進呈！！

【時 間】10時~15時 【定 員】先着100名
【対 象】どなたでも可 【参加費】無料

10/20
[金曜日]

11/5
[日曜日]

フォトコンテストIN口論義

口論義公園内の「自然」をテーマに
フォトコンテストを開催！
管理棟内に掲示致します。

【対 象】どなたでも可
【参加費】無料
【受付日】後日HPにてお知らせ
▶▶http://www.kourougi.jp/



10/28
[土曜日]

10/31
[火曜日]

ハロウィンプレゼント

期間中にハロウィンの仮装をして
来館された方にプレゼント差し上げます！

【時 間】9時~20時30分
【対 象】どなたでも可
【定 員】先着100名
【参加費】無料



口論義
スタッフ
監修

口論義スポーツ研究所

夏も終わりに近づき、秋の匂いを感じる日も増えて
きましたね!秋といえば、『スポーツの秋』『読書の秋』
など、色々な秋があります。今回は運動や読書を行う
際に必要な『集中力』をアップさせ、秋に旬を迎える
『ハマチ』を使用した『漬け丼』を紹介致します。

集中力アップに ハマチの漬け丼

- 材料**
- ご飯……………200g
 - ハマチ……………100g
 - 小口ネギ…適量
 - ゴマ……………小さじ1
 - 大葉……………1枚
 - 醤油……………90ml
 - 本みりん…30ml
 - 料理酒…30ml
 - ショウガ…一欠けら
 - にんにく…一欠けら
- ※基本は醤油3: 本みりん1: 料理酒1の割合で調合します。

作り方

- ①本みりんと料理酒を混ぜ合わせ、鍋で沸騰させ、アルコールを飛ばします。
その後、醤油を加えて、ひと煮立ちしたらすぐ火を止めます。
(煮立ちさせすぎると醤油の風味が飛んでしまうので注意!)
- ②冷ました漬けタレに、お好みですりおろしたショウガやにんにくを加えます。
- ③できあがった漬けタレにお好みの厚さで切り分けたハマチを漬け込んで下さい。
時間は約半日程度です。(漬けすぎると醤油辛くなってしまうので注意!)
- ④ご飯をよそい、漬けにしたハマチをのせてゴマとネギを適量かけ、大葉を散らします。
後は、ほおばるのみ!!



スタッフ
ワンポイント
アドバイス

- ショウガやニンニクが苦手な人は、柑橘系の柚子などを加えても
爽やかに仕上がります!
- マイルドな味がお好みでしたら、完成後に卵黄をのせてもGOOD!!
- 漬けタレの割合は、甘目が良いのであれば本みりんを、辛いキレ味が
ほしいのであれば醤油の量を増やしてみてください!

※写真はイメージです。



漬けてご飯にのせるだけ!ぜひお試しください!



秋のスタートダッシュにピッタリ!

漬けはそのままガツガツ食べるのもオススメです、個人的にオススメなのは、
漬け丼に温かいだし汁をかけた、『だし茶漬け』です!!
さっぱりと食べたい時は、冷たいだし汁でもOKですよ!今回は、秋にオススメの
集中力アップ&旬の美味しい魚料理を紹介しました!
汎用性の高いハマチの漬け、是非一度ご賞味あれ!!

※効果には個人差があります。

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3期

10月.11月.12月

スポーツ、カルチャー教室一覧

月 曜	火 曜	木 曜	金 曜	土 曜
	リフレッシュ健康体操 9:45~11:15	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 バランスボール 11:30~12:30	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	子ども水泳教室 10:00~11:00
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	Let's アクアビクス 11:00~12:00
スイム & ウォーク 13:00~14:00	アクアウォーキング 13:00~14:00	卓球教室(初級) 13:00~14:30	水泳教室 初級 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
キッズビクス Aコース 16:15~17:15 Bコース 17:20~18:20	楽しいパステル画教室 13:30~15:30	健康太極拳 13:30~15:00	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	アクアウォーキング 14:00~15:00	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	卓球教室(初中級) 14:45~16:15	ダイエット骨盤メソッド 19:45~20:45	
		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		

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
か直接お問合せください。