

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、LED照明を設置し、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。

■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。



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

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

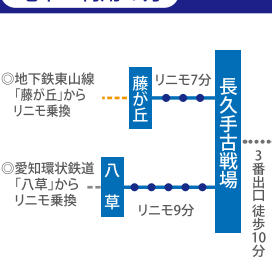


団体利用大歓迎!
25m・50mプール完備!!

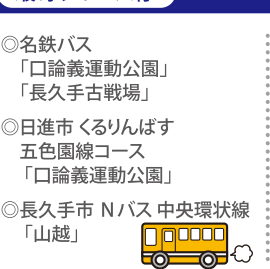
Access



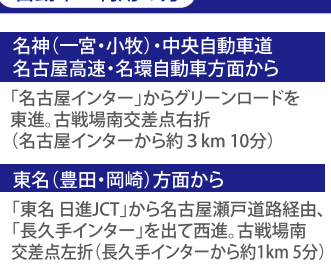
電車ご利用の方



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(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29年12月・冬号(第7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

愛知県口論義運動公園の情報をお届け

KOUROGI

TAKE FREE

[こうろぎ スポーツ]

SPORT

vol. 07
2017.winter

特集

意外と知らない!?

卓球講座



卓球の基本、卓球にまつわる珍しい話 等



イベントリポート

■秋の大抽選会&ニュースポーツ
「アルティメット」体験会



口論義スポーツ研究所

■冬こそ栄養補給!ハニーパンケーキ



テニス教室特集

冬のスポーツ・カルチャー教室一覧

スポーツ
教室

カルチャー
教室

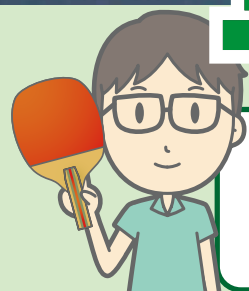
新規講師募集開始!

口論義で教室を開いてみませんか?



意外と知らない!?

卓球講座



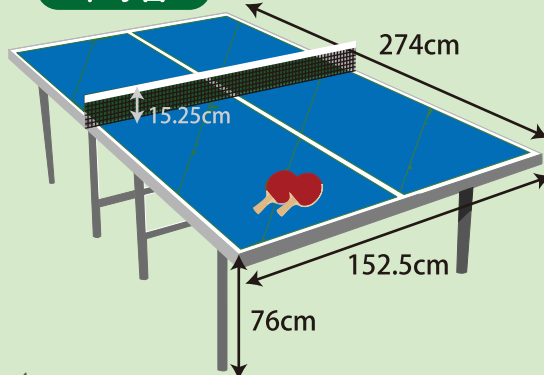
一般的によく知られているスポーツ『卓球』。一度はやってみたいことのある方も多いのでは？2016年に開催されたリオデジャネイロオリンピックでも日本代表選手が活躍し、注目を浴びました。今回はそんな卓球の意外と知らない!?基本をご紹介します！



そもそも卓球って？

卓球とは、『雨の日でも屋内でテニスをやりたい』という発想から、屋内テーブルを使用して行われるようになり、『テーブルテニス』というスポーツが誕生したのが始まりと言われています。2017年現在、卓球は世界中に広まり、競技スポーツの中でも有数の競技人口になります。老若男女問わず一緒にプレーができる珍しいスポーツであり、日本でも愛されているスポーツになります。競技人口はなんと3億人と言われており、競技としてだけでなく、娯楽としても楽しめる、世界に深く浸透しているスポーツです。

卓球台



ちょっとだけ紹介 試合ってどうやるの？

基本は相手コートにラケットで返球するのですが、ルールが存在します。ちょこっとだけ紹介！

基本は相手コートに返球！

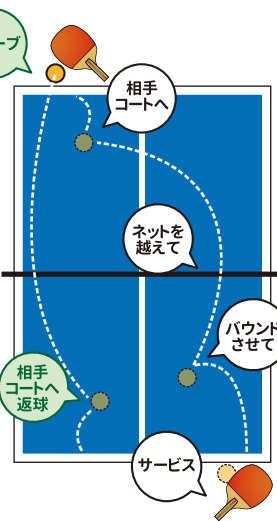
まずは、どちらが先にサービスをするかレシーブをするかを決めます。サービスとは、**自分のコートに1回、ネットを越えて相手コートに1回バウンドさせるように打ちます。**

サービスが打たれたら、レシーブで打ち返していきます。レシーブとは、**サービスされたボールを、相手コートにバウンドさせるように打ち返す球で、相手コートにバウンドさせることができれば成功です。以後、交互に打ち返しを繰り返し、返球に失敗すると相手に1点が入ります。**

サービスは2本交代・1ゲーム11点制

サービスは、**2本(2点入るごと)打つごとに交代**していきます。先に11点取ると、1ゲーム勝利となります。そして1ゲームごとにコートチェンジを行い、3ゲーム先取した方が勝利となります！(5ゲーム先取、7ゲーム先取などもあります。)

※ただし、10対10になった場合、サービスは1本交代となり、相手を2点リードするまで続けられ、**先に2点リードできれば勝利**です。



いくつか知ってる？ 卓球用語集

ここでは卓球に使用する用具、基本用語を説明します！

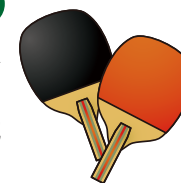
シェークハンドラケット

握手するように握るラケットの為、シェークと名前がつけました。シェークの中でも、攻撃用、守備用、オールラウンド用など、細かく分類されています。



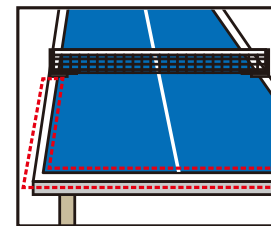
ペンホルダーラケット

ペンを持つように握るラケットの為、ペンホルダーと名前がつけました。ペンホルダーの中でも、日本式、中国式、反転式など、細かく分類されています。



エッジ

卓球台表面のふち、またはふちの角に当たったボールを指します。(有効打)



サービス

ラリーの1球目をサービスと言います。サービスを打つ人をサーバーと言います。

レシーブ

サービスを返球する事をレシーブと言います。レシーブを打つ人をレシーバーと言います。

個性が生ける!? 卓球の醍醐味

先にも記述しましたが、卓球は老若男女問わず一緒に楽しめるスポーツになります！ボールを打つラケット一つとっても、ペン型、シェーク型と違いがあり、握り方も異なってきます！必ずしも身体能力のみで勝敗がつくものではなく、そこがまた卓球の醍醐味であるとも言えますね！プレースタイルも選手それぞれの個性があり、スイングにも基本はあれど正解はありません。自分のスタイルを見つけることが卓球上達には必要不可欠かもしれませんね！



幅広い年代で楽しめる！

え!?本当!? 卓球にまつわる珍しい話

皆さん、卓球のラケットって、どんな形をイメージしますか？きっと大体の形はイメージできますよね。では、大きさといったらどうでしょうか？

実は、ラケットに関していくつか規定があります。

- ・素材として天然の木を85%以上使用しているもの
- ・ラバーが全面に貼られていること
- ・縁にテープを貼る場合は外側にでないこと
- ・ラバーで覆う場合は、打球面でそれぞれ異なる色でなければならない

とあるのですが、**【大きさ】に関する規約は存在しないのです！つまり、2mのラケットでも使用可能!?**なんですね…。もちろんその他細かい規定はあるものの、2mのラケット…考えただけでもワクワクしますね(笑)

スタッフKがオススメする理由! 卓球の魅力はココ!

卓球とは、肉眼で捉えることができないほどの回転をかけてレシーブするかと思えば、ネットの手前でショートボールをひたすら打ち合うなど、戦術に富んだスポーツであると考えています。ピンポン球は約2.7gしかなく、それをあの空間とスピードの中で激しい攻防、駆け引きをしていると考えると、走り回りながら頭脳スポーツをしていると感じます！ただ打ち返していると思うのではなく、以上のような観点から観戦してみると、また新しい楽しさに気づけるかもしれませんね！

口論義運動公園で卓球にチャレンジ!!

口論義運動公園では、管理棟にて3台卓球台を完備しております！小学、中学、高校、大学、社会人と幅広い年齢層が卓球を行っており、エンジョイ卓球をしています！必要な用具はすべて口論義で貸出、販売していますので、手ぶらで来館OK！気軽に初めてみませんか？皆様の御来館お待ちしております！！



大抽選会&NEWスポーツ 無料体験会実施報告

平成29年 11月26日(日)開催

口論義運動公園野球場にて、大抽選会と当施設初の試みとなるイベント、「NEWスポーツ無料体験会」を開催しました！

今回皆さんに体験して頂いたスポーツは「アルティメット」と呼ばれるもので、フライングディスク(いわゆるフリスビー)を使用した7人制のチームで行うスポーツです。身体接触が禁止されており、紳士的な理念に基づいた、審判を置かずに試合を行う珍しいスポーツです。

講師には、アルティメットの元日本代表選手 大庭崇史氏を迎え、参加者の皆さんに指導して頂きました。

まずは体をほぐすためのウォーキングから始め、フライングディスクの投げ方や受け取り方などを丁寧に教えてもらい、その後は、実際にディスクを使用しての練習。最後には試合形式でも楽しんで頂きました。最初は皆さん緊張していましたが、実践していく中で徐々にのめり込んで行き、気づけば夢中になってディスクを追いかける姿が印象的でした！

当日は寒い日ではありましたが、多くの方にご参加頂き、貴重な体験をし、楽しい時間を皆で共有することができました。



講師プロフィール
オオバ タカシ
大庭 崇史氏
出身：静岡県磐田市
大学：愛知学院大学
現所属：A.GFunks
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)



今後のイベント開催情報

2018年 1/7 (日曜日) **新春! 運試し抽選会**

新年に口論義で運試し!豪華景品も!
【時 間】9:00~17:00 【対 象】どなたでも
【参加費】1回100円

2018年 2/13 (火曜日) **バレンタインデー**
2018年 3/13 (火曜日) **ホワイトデー**

彼氏・彼女・お父さん・お母さんへ、日頃の感謝を込めてハート型の用紙にメッセージを書こう!ご参加頂いた方には参加賞プレゼント!
【対 象】どなたでも 【定 員】先着100名 【参加費】無料

冬の寒さが厳しくなってきましたね!今年度は寒い冬になるそうです。冬でも関係なく運動するスポーツマンの方、ちびっ子の皆、『夏』だと汗をかいたりして、積極的に栄養補給しているかと思いますが、冬の運動後はいかがでしょう?実は、冬の方が積極的にカロリー燃焼をしているってご存知でしたか?冬こそ栄養面を管理する季節なんです。今回は、そんな時の栄養補給に『はちみつ』をおすすめしたいと思います!『はちみつ』と言えば甘い♡甘いと言えばおやつ♡と言うことで、ちびっから大人までみんな大好き♪『ハニーパンケーキ』をご紹介します♪



Honey Pancake

材料(3~5枚分)

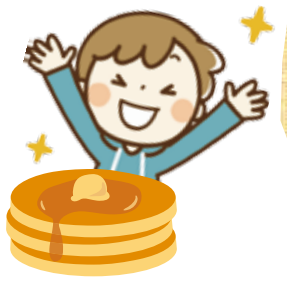
- 薄力粉 100g
- はちみつ 25g
- 溶かしバター(無塩)..... 10g
- 牛乳 110g
- ドライイースト 2g
- 卵(Mサイズ) 1個

★お好みで★

トッピングは生クリームやはちみつフルーツなどお好きなもので♪



- ① ビニール袋に薄力粉とドライイーストを入れ、よく振っておきます。
- ② 卵を割りほぐしておきます。
- ③ 鍋に牛乳を入れ温め、はちみつを入れて溶かします。※沸騰させるのはNG!
- ④ 耐熱容器にバターを入れ、レンジで溶かします。
- ⑤ ①をボウルに入れ、③を加えます。その後、泡だて器でざっくり混ぜていきます。この段階では粉気が残っている状態でOK。※混ぜすぎはダメになります。
- ⑥ さらに②を加えて、滑らかになるまで混ぜます。
- ⑦ さらに④を加えて、混ぜます
- ⑧ ボウルにラップをして、30分室温に置いて発酵させます。
- ⑨ 30分後、ヘラで混ぜてガスを抜きます。
- ⑩ 熱したフライパンに生地を落とします。
- ⑪ 1分30秒程焼き、生地の中央に細かい穴が空いてきたらひっくり返し、裏面を1分程焼きます。
- ⑫ お皿にのせ、トッピングをして出来上がり!!



ワンポイントアドバイス

- 料理をはじめる前に、すべての材料を計量しておくとしスムーズに行えます。
- フライパンはテフロン加工を使用すれば、オイルレスでヘルシーに!
- ドライイーストは、冷凍庫保存をオススメ。古い物を使用するとふわふわになりません。

なぜ栄養補給ではちみつ?

はちみつは、ブドウ糖と果糖として多くの方に親しまれていますが、実は栄養に関しても優秀で、ビタミンA、B1、B2、B6、葉酸、カルシウム、カリウム、鉄、有機酸、その他酵素を多く含んでおり、吸収率もかなり優秀です。効果としては栄養補給の他にも、老化防止、脳の活性化、整腸機能、貧血改善、眼精疲労回復等、かなりの効果が期待できるスーパーフードなのです!

パンケーキとホットケーキの違い

パンケーキとホットケーキの違いとは、厳密な定義はないようですが、日本ではパンケーキは薄くて甘さ控えめで食事向きなもの、そば粉を使用したガレットもこちらにあたるかもしれませんね。対してホットケーキは、厚めでメイプルシロップなどをかけて食べるおやつやデザート向きなものとの区別されている傾向があるようです。おやつか食事が、悩むところですね!



はちみつを使用したパンケーキを紹介致しました!砂糖を使用する場面ではちみつを代用できるのであれば積極的に代替していきたいですね!栄養補給の効率化をはかりましょう!

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

1月 15日・22日・29日 2月 5日・12日・19日・26日 3月 5日(12日・19日)



2017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	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	子ども水泳教室 10:00～11:00
トーナメントクラス 11:40～13:40	バランスボール 11:30～12:30	卓球教室(中級) 10:00～11:30		Let's 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・上級コース 12:00～13:00	水泳教室 初級 12:00～13:00	アクアウォーキング 12:00～13:00	
スイム & ウォーク 13:00～14:00	アクアウォーキング 13:00～14:00	スイム & ウォーク 13:00～14:00	水泳教室 初級 13:00～14:00	子ども水泳教室 13:00～14:00
テニスアカデミー(キッズ) 15:30～16:20	楽しいパステル画教室 13:30～15:30	卓球教室(初級) 13:00～14:30		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) 16:30～17:30		健康太極拳 13:30～15:00		
キッズビクス Aコース 16:15～17:15 Bコース 17:20～18:20		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		
癒しのヨガ教室 20:00～21:00	体バランス 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	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。(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。

STAFF
募集

スポーツ好きな人、子ども好きな人、
一緒に楽しく動きませんか？



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】
15:30～16:20/16:30～17:30

用 意 履歴書(写真付き)



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) スポーツの好きな方

日 時 [平日]17:00～21:30
[土日] 7:00～21:30
(シフト応相談)

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、希望時間応相談

用 意 履歴書(写真付き)

室内温水プール監視員募集

仕 事 25m・50mプールの監視員

時 給 920円～

雇用形態 アルバイト

応募方法 まずはお問合せください。



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 業務委託契約書となります。
※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 水野まで

◆講師履歴書
必要事項をご記入ください。(経歴書は要写真貼付)

◆講座内容説明書をご準備ください。
・講座内容が分かる資料・作品、ダンスや演奏が分かる写真など
・取得の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

まずはお気軽にお問合せください。 連絡先 愛知県口論義運動公園 ☎0561-73-8959 担当:金澤(カナザワ)・加納(カノウ)