

Tennis

口論義運動公園の第2テニス場

ナイター
利用OK!

料金
据え置き!!

全14面 砂入り人工芝コートに
リニューアルオープン!

第2テニス場が新しくなりました!

グループやファミリーでのレクリエーションはもちろんのこと、大規模な大会にも対応可能です。
ご予約は、予約専用フォーム「ネットあいち」からご予約頂けます。
※ネットあいちの利用者登録が必要となります。

利用時間	4月～9月	1～7番コート 8:00～18:00	8～14番コート 8:00～21:00
	10月～3月	1～7番コート 9:00～17:00	8～14番コート 9:00～21:00

利用料金	時間	2時間	4時間	8時間	照明代1時間
	1面の料金	700円	1,400円	2,100円	500円

※その他、椅子・長机などの貸出しをしています。(有料)

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

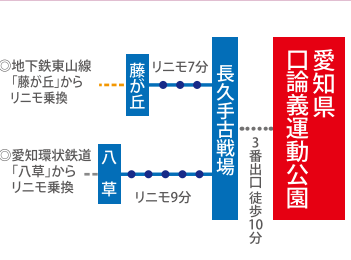


団体利用大歓迎!
25m・50mプール完備!!

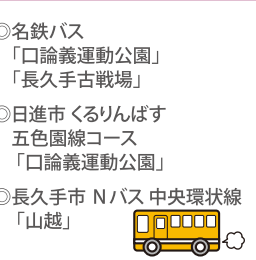
Access



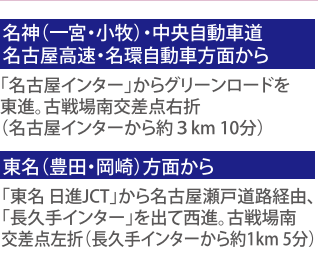
電車ご利用の方



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

【こうろぎ スポーツ】

SPORT

TAKE FREE

vol. 08
2018.spring

Enjoy
Tennis!

特集

口論義運動公園の

TENNIS

第2テニス場リニューアル
口論義運動公園のテニス教室

元プロ野球選手から直接指導!



イベントリポート

つばめスポーツ振興協会 野球教室

口論義スポーツ研究所

今が旬!春キャベツの料理!

Pick Up教室「ナイターテニス教室」
春のスポーツ&スクール教室一覧



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(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30年3月春号(第8号)愛知県口論義運動公園 編集・発行

特集 口論義運動公園のTENNIS

口論義運動公園の第2テニス場

リニューアルオープン!!

The tennis court of the Aichi Kourogi Sports Park became new.

口論義運動公園の第2テニス場が、クレーコートから、砂入り人工芝コートにリニューアルオープンしました！しかも！ナント！！利用料金はこれまでと変わりなくご利用※いただけます！ラケットのレンタルや、硬式ボールの販売も行っていますので、新しくなったコートで、思う存分お楽しみ下さい！※ご利用には、ネットあいカード登録が必須になります。



砂入り人工芝コートとは

ウェットでもドライでも、適度な滑りと弾力性の保持が容易で、足腰への負担が少ないコートになります。雨降りの後も短時間でプレーが再開できることから、雨の多い日本では広く普及しています。また、コートの呼び名は、オムニコート、スパックサンド、ダイヤサンドなど、作っている会社によって異なります。

この他にもテニスコートの種類は多種多彩！

■ハードコート

セメントやアスファルトの上に、化学樹脂がコーティングされているコート。コートが乾きやすく、テニス4大会のうち、全豪オープン・全米オープンで使用されています。

■クレーコート

土でできたコート。アンツーカーコートと呼ばれるレンガを砕いて作った粉が使用されています。テニス4大会のうち、全仏オープンで使用されています。

■グラスコート

別名ローンコートと呼ばれる、天然芝のコート。芝の維持管理に手間がかかるため、採用している所は少ないです。テニス4大会のうち、全英オープンで使用されています。

■カーペットコート

絨毯を敷き詰めているようなコートで、屋内スクールなどに広く使われています。維持管理に手間がかからず、球速が速いのが特徴です。

スタッフKが考えるテニスの魅力

テニスは実際にプレーすると、想像以上に難しいスポーツだと思います。ラケットでボールを打ち、しかもライン上を狙うという、素人では考えられない緻密なショットが求められます。いかに自分のスイングでボールの軌道を再現できるかという、再現性を求めるスポーツではないかと考えています。皆さんもテニスをする際に、色々なイメージを膨らませながら行くと、新しい発見があるかもしれませんね！！

TENNIS 豆知識

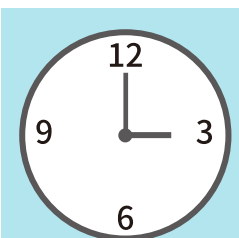
テニスでの点数のカウント

テニスでは、点数を数える時、独特な数え方をします。4ポイント先取で1ゲーム獲得となりますが、

0ポイント→0(ラブ) 1ポイント→15(フィフティーン)
2ポイント→30(サーティ) 3ポイント→40(フォーティ)

と数えます。なぜ、15・30・40という数え方なのでしょう？これには、世界で諸説ありますが、その中で、中世ヨーロッパの60進法が由来という説があります。1時間は60分ですが、当時は針が15分刻みで、文字盤を利用してテニスの得点を数えたためと言われていました。そして45であるはずの数字が、40になったのは単純に、フォーティファイブと毎度発音するのが億劫になった紳士達が、「フォーティ！（40）」と発音するようになったのだと言われています。

※カウントの由来は諸説あります。



テニスの点数はもともと時計の文字盤を使って測定していた？

Tennis School in Aichi Kourogi Sports Park

口論義運動公園テニス教室

口論義運動公園では、曜日ごとに段階的なテニス教室を開催しています。今回は、口論義運動公園で開催している教室を一挙にご紹介しちゃいます！

テニスをやったことのない初心者の方から、もっと上手になりたいと思っている中級・上級者の方まで、ご自身のレベルに合わせた教室でテニスを習いませんか？楽しいテニス仲間ができるかもしれませんよ！



プロテニスコーチ
テニスアカデミー口論義講師
中野 文高コーチ

テニス教室一覧

■初級クラス（火曜日・金曜日）

テニスを始めてみたい方、基本的な動作、ルール、技術、を学びたい方。

■中級クラス（木曜日）

更なる技術向上と、活用できる応用技術を学びたい方。

■中上級クラス（月曜日）

技術の応用や、試合の戦術を学びたい方、レベルアップを図りたい方。

■トーナメントクラス（月曜日）

ゲーム形式の練習で、実践レベルの技術、戦術を学びたい方。

■テニスアカデミー キッズ（月曜日）

初めてテニスをやってみたい5歳～小学3年生くらいを対象としたクラス。

■テニスアカデミー ジュニア（月曜日）

よりテニスを楽しみたい小学4年生～6年生を対象としたクラス。

■ナイターテニスクラス（月曜日）

4月からの新規教室です！
初心者大歓迎！各ショットをマスターし、レベルごとの指導を行います。夜開催なので昼間忙しい方、お仕事帰りなどにぜひ。

以上の様に、参加者のニーズに細かく対応できるように教室を開催しています。自分がどのレベルで、どこに入れば良いかわからない...というそのあなた！全体練習はもちろん行いますが、一人一人に適したアドバイスをもらえる環境を整えているので、自分のイメージするレベルの教室に安心してご参加下さい！趣味として始めてみたい方、運動不足解消で始めたい方、技術向上目的の方など、沢山の方にご参加頂いています！！



PICK UP クラス

テニスアカデミー〈キッズ・ジュニア〉



テニスアカデミーでは、テニスの能力向上はもちろん、各ショットのマスターを目指していますが、ゴールデンエイジならではの成長部分を育てることを目標として指導を行っています。
口論義運動公園では、「テニス」を媒体として、礼儀や社会性・自主性を育てるプログラムや、コーディネーショントレーニング及びファンクショナルトレーニングにより、テニス能力以外に運動神経向上も目指しています。さらに、年齢に合ったボールを使用し、テニスは「難しい」というイメージを取り払い、技術を楽しく習得、飽きがこないよう続けていける環境を整えています。

NEW クラス

ナイターテニスクラス

月曜日 19:00～20:30

4月からは新しくナイターテニス教室を開催します！！テニスをやりたかったけど時間が合わない、昼間は忙しくて夜しか空かないそのあなた！一緒に始めてみませんか？
新規教室になるので、皆様新規参加者になります！初めての習い事、初めてのテニス、初めてのチャレンジ、色々な初めてを口論義運動公園で始めてみませんか？



イベントレポート

元プロ野球選手(東京ヤクルトスワローズOB)による指導が大好評!

つばめスポーツ振興協会

野球教室

平成29年

12月9日(土)
9:00~13:00開催

実施報告

参加チームとヤクルト講師陣
記念撮影

口論義運動公園にて、前回(平成28年)好評だった「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!

東京ヤクルトスワローズOBを講師に迎え、技術はもちろん、挨拶や礼儀についても指導を行っていただきました。教室は、団体指導から入り、各ポジション(バッテリー、内野手、外野手)に分かれた指導や個人指導などもあり、充実した内容となりました。冬場の開催にも関わらず、5チーム計74名の子ども達が参加!保護者の皆さまには、観客席からの遠目の見学ではなく、実際にグラウンドの中に入ってもらい、時には指導のお手伝いをしてもらいながら、自分の子どもが頑張っている姿を間近で見てもらいました。

最初は緊張した顔つきだった子ども達ですが、ヤクルト講師の皆様からの丁寧な指導に徐々に緊張もほぐれ、終始和やかなムードで進行。そんな中でも、専門的なスキルや、合間の個人指導など、普段とは違う指導に対して夢中になり、真剣な表情で話を聞く子ども達の表情がとても印象的でした。

開校式



講師陣からのあいさつと紹介。そして記念撮影!

準備運動・アップ・走塁練習



まずはしっかり準備運動。全員でのランニングやストレッチ、走塁練習などで体を温めます。もちろん準備運動からヤクルト講師陣の指導は始まっています!体を動かし始めると、徐々に緊張もほぐれてきたようです。

自然と熱が入るよ! ポジション指導!!

キャッチボール練習

しっかり体を温めたら外野・内野手、キャッチャー、ピッチャーと分かれてキャッチボール。ボールの握り方や投げ方など基本的な所からしっかり教わります。

キャッチャーの
捕り方の基本ゴロを上手く
捕るためには?

ノックで守備練習

ナイスキャッチ!

投球フォームを
チェック&修正

バッテリー練習



投手にはストレートの投げ方とピッチング、捕手には実践レベルのキャッチング技術を指導

バッティング練習



プロのスイングを間近で見た後、トスバッティング!一番のポイント、『インパクト』に関してしっかり指導

ココがうれしい♪
個別指導・特別練習直接指導に
ドキドキ!

元プロ野球選手からの個別指導は、この野球教室ならではの!

低学年・初心者のための基礎練習



野球を始めたばかりでも安心!ボールに慣れることから始めよう!

閉校式



教室の最後には、「元気賞」と称して、参加者の中で特に元気だった子どもたちに、ヤクルト特製の記念品としてバットやグローブなどをプレゼントしました!!

最後は参加者を代表して
しっかりあいさつ!

教室で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、充実した内容となりました。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、渡邊 孝博、赤井喜代次、松岡 弘、井上 洋一、大川 章、萩原 多賀彦

やさしい
甘み

春らしい
彩りを食卓に

キャベツの栄養

キャベツは胃腸を丈夫してくれる成分が、多く含まれています。胃腸障害に有効であるビタミンU、胃痛に対して有効なビタミンK、いわゆる知れたビタミンCを多く含んでいます。このような栄養素に関しても、冬時期のキャベツより春時期のキャベツの方が栄養素が高いようです。

キャベツはあまり味に癖がなく、多くの料理で
使いやすい食材だと思います！
その他の料理にも積極的に取り入れて、
「旬」の食材を活用していきましょー！！

段々と暖かくなってきて、春が近づいてきましたね。今回は、季節にちなんだ「旬」の食材「春キャベツ」を利用した料理を紹介します。旬の食材は、通常と比べて、栄養も美味しさも全然違います。機会があれば、料理をする際に、旬の食材を積極的に取り入れていくことをおすすめします！

えびの甘さ、春キャベツの甘さを活かし、だし風味で味付け

春キャベツとパプリカと えびのくず煮

■材料 (2人分)

春キャベツ 200g
えび（むき身）..... 100g
パプリカ 1/2個
白だし 大さじ2
料理酒 大さじ1

A $\left[\begin{array}{l} \text{片栗粉} \cdots \text{大さじ}1/2 \\ \text{水} \cdots \cdots \cdots \text{大さじ}1 \end{array} \right.$

1 えびは塩を少々ふって揉んだ後、流水で洗います。
ペーパータオルで水気を取り、酒大さじ1/2をふっておきます。

2 キャベツを一口大に、パプリカは細切りにします。

③ 鍋に水300mlを熱し、沸騰したらパプリカを加えて煮ます。

4 ③に白だし、酒大さじ1/2、①を入れてひと煮し、キャベツを加えます。

5 キャベツに火が通ったら、(A)でとろみをつけて完成です!!



Pick Up

新規
教室

NIGHT TENNIS CLASS

新教室 ナイターテニスクラス

初 心 者 歡 迎

★レベルに応じて、基本的なことから、試合に活かせるようなテクニックなどを学びます

テニスの基本から、各ショットをマスターし、レベルごとの指導を行います。

★週に一回なので、仕事帰りなど、
気軽に通えます

昼間はお仕事や家事で忙しくて来られない方にオススメです。



教室
情報

時 間 19:00~20:30 料 金 ¥8,500 曜 日 月曜日

日程 4月 2日・9日・16日・23日 5月 7日・14日・21日・28日
6月 4日・11日(18日・25日)

2018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	新設 新設 新設 9:45~10:30
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	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 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	初級テニス 10:00~12:00	ロコモトレニング 10:45~11:30
トーナメントテニス 11:40~13:40	バランスボール 11:30~12:30	卓球教室(初級) 11:15~12:45		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・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	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	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) 16:00~16:50	楽しいパステル画教室 13:30~15:30	卓球教室(初中級) 13:00~14:30		日 曜
テニスアカデミー(ジュニア) 17:00~18:00		健康太極拳 13:30~15:00		かけっこ教室
キッズピクス 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		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		楽しいフラダンス 18:30~19:30	
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	体バランス 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。

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。