



TAJIMI
AMATEUR
SPORTS
ASSOCIATION

発行/多治見市スポーツ協会
多治見市笠原町2072-5 笠原体育館内
TEL.0572-43-6285

多治見市スポーツ協会



TASA

令和5年度 多治見市スポーツ指導者講習会
愛工大名電高校 野球部監督

倉野光生氏 講演会

甲子園出場回数はなんと16回！
愛工大名電高校の名将から学ぼう

日時：令和6年1月20日(土)

時間：19:00~20:30

場所：バロー文化ホール (多治見市文化会館)
大会議室

定員：100名

参加費：無料

申込み：受付中

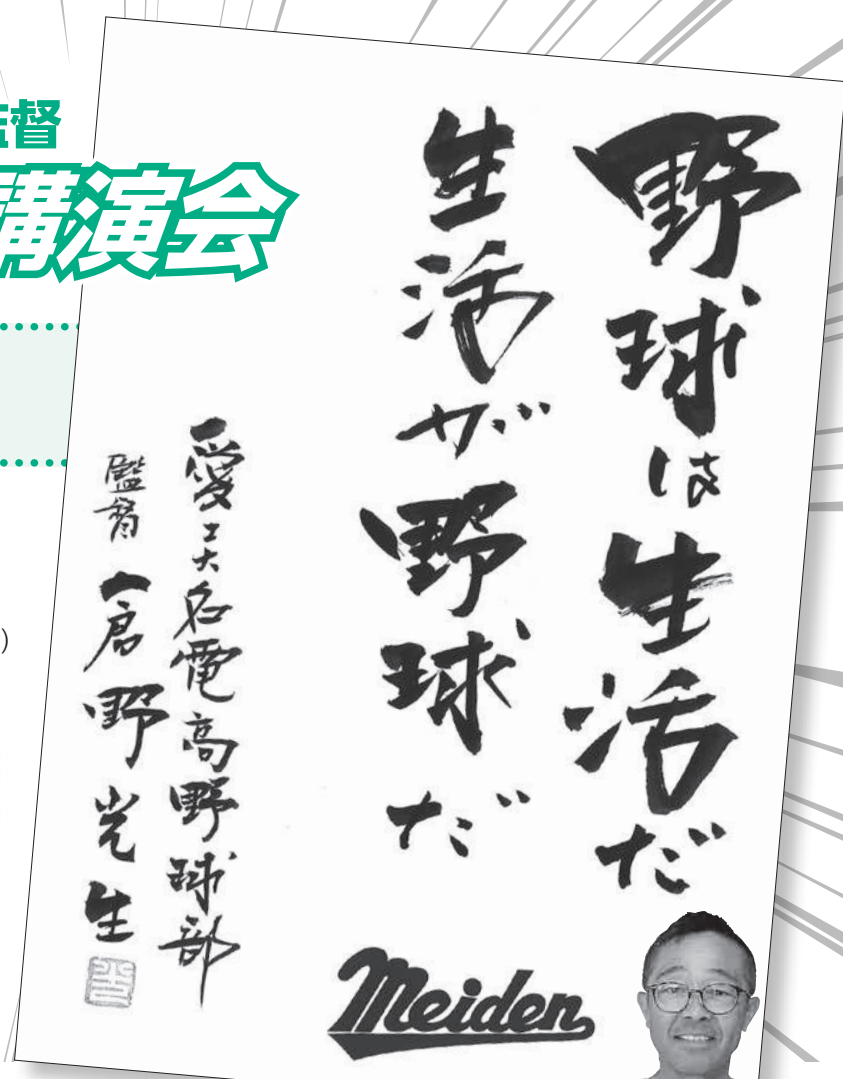
右のQRコードから
お申し込みください
(多治見市スポーツ協会ホームページ)



問合せ：笠原体育館 ☎43-6285

CONTENTS

スポーツ指導者講習会	1
スポーツ協会だより	2・3
種目協会だより、賛助会員紹介	4
スポーツ観戦情報、保健センターだより	5
感謝と挑戦の TYK 体育館だより	6
屋外スポーツ施設だより	7
スポ少だより、スポ推だより	8
市内公民館だより	9
笠原体育館だより	10
冬のスポーツ教室	11
スポーツ指導者養成講習会	12



倉野光生 氏

くらのみつお・愛知工業大学名電高等学校野球部監督

愛知工業大学卒業後、愛工大名電高校のコーチに就任。工藤公康や山崎武司、イチローの指導にあたった。1997年に監督へ就任し、現在に至る。2005年、第77回選抜高等学校野球大会で優勝に導く。現在、全国高等学校野球選手権大会に愛知県代表として3年連続出場するなど、愛知県高校野球界を代表する名将の1人に挙げられる。



※金額表記のある場合、金額はすべて税込です。

※掲載する全てのイベントにつきましては、内容が中止・変更となる可能性があります。詳細はスポーツ協会または主催者へお問合せください。



2023年12月1日

燃ゆる感動 かがしま国体・燃ゆる感動 かがしま大会

特別国民体育大会

2023年10月7日(土)～10月17日(火)

— 特別全国障害者スポーツ大会 —

2023年10月28日(土)～10月30日(月)

許可番号 05かがしま国体承認1-118号

～多治見市から31人の選手・監督らが出場～

特別国民体育大会「燃ゆる感動 かがしま国体」および特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動 かがしま大会」に、多治見市から選手・監督等合わせて31名が出場しました。9月に行われた激励会では「岐阜県代表として貢献し、入賞を狙います」「鹿児島国体はコロナで一度無くなってしまったが、どうしても行きたかったので出場できることになって嬉しい」など、熱い思いを語っていただきました。



大会では井澤優選手(馬術少年女子ダービー)の6位入賞、村瀬大河選手(ボウリング成年男子団体)の7位入賞など、多治見市選手の活躍が輝きました。

(敬称略 順不同)

競技	監督・選手	氏名	勤務先・学校
特別国民体育大会「燃ゆる感動かがしま国体」			
バスケットボール	選手	西尾 南美	県立岐阜商業高等学校
	選手	佐野 翔太	平成サンケイ株式会社
ソフトボール	監督	上松美香子	多治見西高等学校(教員)
	コーチ	小沢佳那子	
	選手	渡辺 華奈、岡田 蓮菜、吉岡 若葉、久野日奈多、知野見桃子、別府 柚良、村上美沙希、大嶽 真依、工藤穂乃花、市川 幸奈	多治見西高等学校
水泳	監督	藤原 俊典	多治見西高等学校(教員)
	選手	牧 咲良	多治見西高等学校
ボクシング	監督	古田 貴久	多治見工業高等学校(教員)
	選手	三代川武聖	多治見工業高等学校
	セコンド	田中 亮明	中京高等学校(教員)
高等学校野球	選手	黒田 航輝	中京高等学校
ボウリング	選手	村瀬 大河	株式会社 TYK
ライフル射撃	選手	小瀬田益実	岐阜県警察
馬術	選手	井澤 優	多治見北高等学校
柔道	監督	後藤 哲史	美濃加茂高等学校(教員)

特別全国障害者スポーツ大会「燃ゆる感動かがしま大会」			
陸上競技	選手	前堀ともゑ	多治見市
フライングディスク	選手	加藤 朔来	多治見市
ソフトボール	選手	藤本 幸吉、船戸 英司、湊谷 彰、伊里 裕二	多治見市
バレーボール	選手	永井 優花	多治見市



世界マスターズ水泳選手権で第3位の快挙

今年8月、福岡市で開催された「世界マスターズ水泳選手権」で共に第3位に輝いた伊藤和宏さん（50m バタフライ60～64歳区分）、小嶋健司さん（100m 平泳ぎ45～49歳区分）。

今回は、おふたりに大会までの道のりと普段の生活についてお伺いしました。

ー銅メダル獲得、おめでとうございます。世界マスターズに挑戦しようと思ったきっかけは何でしたか。

小嶋：日本開催というのが一番大きな理由です。

伊藤：世界最高峰の大会、かつ日本で37年ぶりに開催されるということで参加しました。会場は世界水泳と同じなのです。世界水泳はテレビで放映していましたから、同じ会場装飾を見てテンションがあがりました。

ーメダルを取った時はどんな気持ちでしたか。

小嶋：電光掲示板に表示された順位を見て、嬉しくてガッツポーズをしました。退場するときには感動で泣きながら歩いていましたね。

伊藤：僕は電光掲示板の表示がすぐが変わって見えなかったのです。3着と一瞬見たような気がしたのですが…。健司（小嶋さん）が「3だよ」と教えてくれたのですが半信半疑で、レース直後の「やった！」という気分を逃してしまいました。

ー年々体力は衰えていきますが、体を維持しようというモチベーションはどこにありますか。

伊藤：タイムが客観的に出るので、去年の自分のタイムを維持したいという点です。年だから体力が落ちて当たり前と思ってしまうと、とめどなく落ちていくので。

小嶋：こんな先輩がいるから、僕はやめられないです（笑）。言い訳できないですからね。

ー競技を続ける上で、食生活には何に気を付けていますか。

小嶋：毎日同じ食事。食事というより栄養補給です。ラーメンは全然食べないですね。お酒は1滴も飲みません。40歳を超えたあたりからお腹周りに肉が付きやすくなったので気をつけています。

伊藤：食事面のあらゆることに気を付けています。たんぱく質などの栄養素をしっかり摂ることや、腸内環境を整えることなどです。これを習慣化しています。若い頃はトレーニングをすれば良いタイムが出ました。しかし、40代からは故障も出始め、がむしゃらにトレーニングをやれば記録が維持できるという状況ではなくなってきました。では、さらにできることは何だろうと考えた時、身体の中から整えるしかないと思ったわけです。そこから栄養の勉強を始め、食事面を改善しました。



伊藤和宏さん(左)、小嶋健司さん(右)

ー読者のみなさんに「まずこれをやるといい」というアドバイス。

伊藤：食事の際に「摂るべきもの」と「避けるもの」を意識し、これを習慣化することをお勧めします。例えば「たんぱく質を毎食摂る」、「砂糖は極力摂らない」といった目標が良いので、まずは1カ月続けてみましょう。1カ月続くと「せっかくここまで続けたのだから継続しないともったいない」となって、習慣化していきますよ。習慣化すれば我慢という感覚もなくなります。ただし、適切な知識を身につけることは必要です。テレビで「〇△が良い」とか報道されると飛びつきがちなのですが、なぜ良いのか、本当に良いのかをきちんと理解していないと、ブームで終わってしまいます。これを摂取することで身体の中で何が起るのか、だから身体に良い悪いという理屈がきちんと理解できれば続けられると思います。運動も同じで、やみくもにやっても効果は上がりません。やっても結果が出ない場合は、正しいフォームや練習方法などの知識をきちんと身につけると良いと思います。

ーその習慣化の先に世界マスターズでの活躍があるのですね。

伊藤：元オリンピック選手などは天性の才能もあるでしょうが、才能がなくてもきちんと適切な知識で身体を整えトレーニングしていけば、そのうち同じ舞台で競うこともできるようになりますよ。

小嶋：僕は、元日本代表の選手と一緒に泳ぎました。さすがにぶっちぎりで速かったのですが、同じ舞台で戦い1位と3位で同じ表彰台に立てました。努力を続けて良かったと思いました。

第15回 岐阜県民スポーツ大会開催！

第15回岐阜県民スポーツ大会が8～10月に中濃地区で開催されました。郡市代表種目43種目のほか、フリー参加種目10種目、交流体験4種目もあり、どの会場も賑わいました。

多治見市からは、昨年度より4人多い200人が出場。各種目で選手の活躍が光りました。

成績上位種目

ソフトテニス	総合、女子、成壮年	2位
ゴルフ		2位
クレー射撃	スキート	3位
ソフトボール	壮年男子、エルダー	3位



ソフトボール

クレー射撃



護身術と合気道を体験してみませんか？

危険の多い昨今、自分と大切な人の命を守るために護身術を身につけておきたいものですね。合気道は、稽古を通して自分を磨き、柔軟で強い心身を作る武道です。この合気道には護身術に応用できる動き・技があります。

この機会に、ぜひ護身術と合気道を体験してみませんか。

教室は2日間で1コースとし、最後の1時間は合気道志鵬館で行います。2回とも内容は同じです。

【日時】 1回目：12月9、23日（土） 13:30～15:30
2回目：2月10、17日（土） 13:30～15:30

【場所】 根本交流センター
合気道志鵬館（多治見市北丘町1-44）

【指導責任者】 松井慶康（合気道四段）

【参加費】 1回（2日間）1,000円

【申込・問合せ】 多治見市合気道協会 小林隆
☎070-8991-6294
メール [xl x 49746@gmail.com](mailto:xl@49746gmail.com)



合気道道場案内（多治見市内）

至誠会多治見道場

問合せ：佐久間恭介 ☎090-9918-7898

合気道志鵬館

問合せ：小林 隆 ☎070-8991-6294

令和5年度 賛助会員のご紹介

日頃より多治見市スポーツ協会への

深い理解とご理解を賜り、誠にありがとうございます。

令和5年度にご協力をいただきました会員のみなさまをご紹介します、心からの謝意を表します。

医療法人社団啓仁会 安藤クリニック	伊佐治建設(株)	(株)石玉石材	(株)エフエムたじみ	大垣共立銀行 多治見支店	奥村政徳税理士事務所
オリエンタル商事(株)	(株)加藤組	協和自動車工業(株)	小境電気工事(株)	サンメッセ(株)	(株)志濃原
十六銀行多治見支店	昭洋商事(株)	新興建設(株)	(株)大和設備	(株)田口石油店	医療法人仁寿会 タジミ第一病院
多治見陶苑(株)	多治見リバーサイド ロータリークラブ	(株)多治見 パークレーンズ	タニカ電器(株)	陶都信用農業協同組合	東濃防災工業(株)
とよおか動物病院	(株)中川	日研(株)	(株)NeviQo	(株)林電機商会	(有)ヒカリセラミク
(株)樋口	藤垣窯業(株)	(株)藤本組	(株)フジモリ	北辰税理士法人	(株)松正
丸理印刷(株)	医療法人誠仁会 水野皮膚科医院	(株)光秀	明和工業(株)	ヤマカ(株)	ヤマカ陶料(株)
ヤマ松 加藤松治郎商店	(株)吉川組	ラ・メール・ブランシュ	リード進学塾	サッカー協会	山岳連盟
スケート協会	ソフトテニス連盟	卓球協会	軟式野球連盟	ハンドボール協会	赤塚 正嗣
荒木 康夫	加藤 芳久	加納 忠行	後藤 嘉宏	斉藤 寿男	田辺 敦啓
土松 達哉	原 国夫	牧田 信行	松田 光弘	水野 鉄治	水野 正信
三輪 康夫	村瀬 登志夫	渡辺 博司			

※掲載許可をいただいた個人・法人のお名前を掲載しています（敬称略 順不同）

※令和5年10月現在

第48回 日本ハンドボールリーグ (2023-24シーズン) 多治見大会

昨年、日本選手権と日本リーグで3年連続優勝を果たし、社会人選手権と合わせて3冠を達成した豊田合成ブルーファルコンのホームゲームが多治見で開催されます。対戦相手はトヨタ自動車東日本レガロツ。

日本を代表する選手を擁したハンドボールチームの迫力あるプレー。ぜひ、直接会場で観戦ください。

チケット情報は、日本ハンドボールリーグのホームページ等でご確認ください。

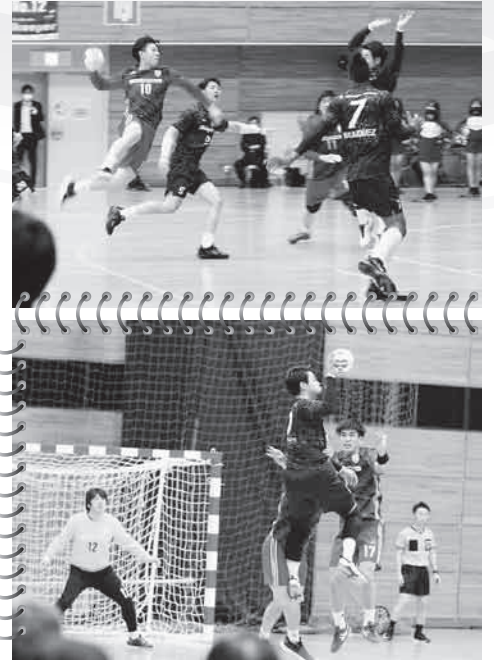
【日にち】 2月17日 (土)
13:00 試合開始

【場 所】 感謝と挑戦の TYK 体育館
(多治見市大畑町2-150)

【主 催】 日本ハンドボールリーグ

日本ハンドボールリーグ HP
<https://japanhandballleague.jp/>

昨年の様子 (4枚とも)



保健センター 健康だより

多治見市では市民が健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまちを目指して、「たじみ健康ハッピープラン」を推進しています。「食生活」「運動」「喫煙対策」を3本柱に、年代別の行動目標を掲げています。気軽にできるウォーキングから健康づくりを始めましょう。

全コース
共通

【参加費】 無料 【持ち物】 タオル、帽子、飲み物 ※ペット同伴はご遠慮ください。

※雨天中止 (中止についての問い合わせは当日8:30以降にお電話ください)

【問合せ】 多治見市保健センター 健康づくりグループ ☎23-5960 (土日祝 ☎22-1111)



1/13 ㊥

初詣で 開運厄除け 五社詣



中級 駅北庁舎から白山神社、本土神社、新羅神社、多度神社、佐倉宗吾大明神の順に市内有名五社を巡ります。

初級 3社詣 (白山神社・本土神社・新羅神社) のコースもあります。

【集合時間】 9:30

【集合場所】 多治見市役所駅北庁舎
正面玄関前
(音羽町1-233)

※できる限り公共交通機関でお越しください。

【距離】 いずれも5.0km

【所要時間】 3時間

【予約】 不要

3/9 ㊥

姫川沿い ポールウォーキング

短時間で安全に運動効果高められるウォーキング法として注目されるポールウォーキングを体験してみませんか。ダイエットにも効果抜群です！

【集合時間】 9:30

【集合場所】 南姫公民館 (大針町283-1)

【距離】 4.5km

【所要時間】 2時間

【予約】 不要



多治見市保健センター ～健康づくりインフォメーション～

LINE公式アカウント はじめました！

ID : @811puwus

子どもから大人まで、健康づくりに役立つ情報や各種イベントなどの情報をお届けします。下のQRコードでお友だち登録！



感謝と
挑戦の

TYK 体育館

TAJIMI CITY TYK GENERAL GYMNASIUM

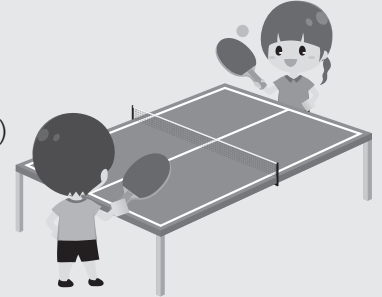
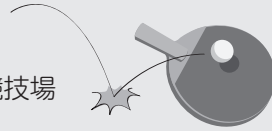
多治見市総合体育館

だより

第22回 Ping Pong たじみ卓球大会

毎年恒例、早春の卓球大会を今年も開催！
仲間でチームを組んで参加しませんか？

- 期 日** 3月16日 土曜日
- 時 間** 9:00~16:00 (予定)
- 場 所** 感謝と挑戦のTYK 体育館 第1 競技場
- 競技方法** 団体戦
- 部 門** ①一般の部 (小学生以上)、②シニアの部 (男性50歳以上/女性40歳以上)
※ただし、申込状況により特別ルールを設定します。
- 申込期間** 2月1日(木)~2月29日(木)
- 参加費** 大人 1,000円、高校生以下 800円
- 申込方法** 1チーム5人以上で編成し、参加費を添えてお申し込みください。



新年、家族や友人と一緒に運動を始めませんか？定期的な運動で身体も心もリフレッシュ！

おのれ コース型教室

キレイになるヨガ

ヨガを通して身体と呼吸を整えます。
ダイナミックに身体を動かして、
ゆったり心を緩めていきます。

- 曜 日** 月曜日
- 時 間** 10:30~11:30
- 対 象** 高校生以上
- 定 員** 10人
- 参加費** 6,400円/全8回2カ月1クール



キックボクシングエクササイズ

キックボクシングの動きをベースにした全身運動で基礎代謝アップ！ストレス発散しながら太りにくい身体をつくりましょう！

- 曜 日** 水曜日
- 時 間** 13:10~14:10
- 対 象** 高校生以上
- 参加費** 6,400円/全8回2カ月1クール



行ってみよう！トレーニング室

スタッフが常駐しているから安心！
トレーニングマシンの使い方から運動のアドバイスまで、
気軽にスタッフにお尋ねください！

- 利用料** 220円/1回
※10回分の料金(2,200円)で12回利用できる、お得な回数券もあります。
- 対 象** 高校生以上
- 持ち物** 運動のできる服装、室内シューズ、タオル、水分補給できるもの等
※初めてご利用される方は、トレーニング室利用者講習会(500円・要予約)の受講が必要です。



問合せ
申込先

感謝と挑戦のTYK 体育館
☎22-4111 (火曜日休館)
多治見市大畑町2-150



施設
ホームページ



イベントは
こちら



教室は
こちら

屋外 スポーツ施設だより



イベント参加者募集中!!



楽しいイベント盛りだくさん！親子揃って楽しめますよ。

人気「ミニ門松」作り

縁起物「ミニ門松」を手作りしてみませんか。毎年人気のワークショップ「ミニ門松」作りを今年も開催します。

新しい年を迎えるために家の入り口に飾る「門松」を今年は自分で手作りしましょう。門松作りに必要な材料はすべて用意いたしますので、お気軽にご参加ください。

- 【日 時】 12月26日 火曜日 10:00～12:00
- 【対 象】 どなたでも
(小学校3年生以下は保護者同伴をお願いします)
- 【定 員】 30人
- 【参加費】 ① 500円コース(高さ15cm程度)
② 1,000円コース(高さ20cm程度)
- 【場 所】 星ヶ台競技場 会議室
- 【持ち物】 エプロンまたは汚れても良い服装
- 【申込み】 12月1日(金) 10:00～



ボンボネーラサッカー教室

Jリーグを目指す FC.Bombonera (ボンボネーラ) サッカーチームの現役選手が楽しくテクニックを指導する、本格的なサッカースクールです。

- 【日 程】 2カ月8回コース
(途中からの参加OK)
- 【曜 日】 火曜日
- 【時 間】 18:30～19:30 (小学1年生～3年生)
19:45～20:45 (小学4年生～6年生)
- 【対 象】 小学生
- 【参加費】 1,500円/回 8回コース 12,000円
(途中から参加される方はご相談ください)
- 【持ち物】 運動靴、飲み物
タオル、サッカーボール

無料体験
できます
(1回のみ)



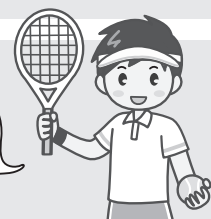
屋外スポーツ施設だより

KGIテニス教室

リーズナブルにできるテニス教室！2カ月8回1クール制
指導者はプロテニス協会認定で安心！



無料体験も随時受付中！
お試しください！！
※おひとり様1回限り



曜 日	コート	クラス名	対 象	開催時間	担 当	開催日
木曜日	星ヶ台	ステップアップ	初級～中上級	10:00～11:20	曾我	1,100円×回数
		ゲーム	初級～中上級	11:30～12:50		
		エンジョイナイター	初心～中 級	19:00～20:20		
金曜日	脇之島	ステップアップ	初級～中上級	11:30～12:50	酒井	日程詳細は お問合せください
	共 栄	ステップアップナイター	初心～中 級	19:00～20:20	曾我	
		ジュニア	小学生	17:00～18:20		

問合せ
申込先

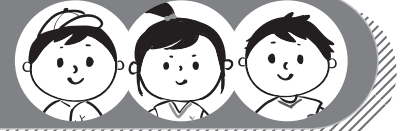
星ヶ台管理事務所
☎22-2564 (受付時間 9:00～19:30)
多治見市星ヶ台3-20



施設案内

スポーツを通して子どもの
こころとからだを育てます

スポ少だより



野球のチームが駅伝で優勝!? ～東濃地区スポーツ少年団 駅伝交流会～

「スポーツ少年団」は、スポーツに親しむ子どもたちの組織であり、東濃地区にもバレーボール、空手、陸上などの少年団があります。これら東濃地区のスポーツ少年団が一堂に集まって競う一大イベントが、12月に開催される「駅伝交流会」です。さまざまな交流会がある中で、実は一番盛り上がる大会です。昨年はコロナ禍で自粛モードが広がりながらも、35チームが参加しました。

「駅伝だから陸上のスポーツ少年団が一番速いはず」と思いきや、意外とそうではないのが面白いところ。昨年開催された駅伝交流会の優勝チームは、男子が土岐市の野球少年団、女子が瑞浪市のソフトボール少年団でした。出場した多治見中央スポーツ少年団は4年



生以下のチームでしたが、17位と大健闘。子どもたちはとても楽しかったようで、「来年も絶対出たい」と話していました。

今年の駅伝交流会は12月2日(土)、中津川公園陸上競技場で開催されます。この情報誌が発行される頃にちょうど号砲が鳴りますね。多治見のスポーツ少年団たちはどんな順位になるでしょうか。

スポーツ少年団は毎年4～8月に登録します。駅伝を体験する機会はありませんので、ぜひ来年はスポーツ少年団に加入して駅伝交流会に参加しませんか? どんなスポーツでも、スポーツ少年団に入会可能です。

【問合せ】スポーツ少年団事務局 猪野 ☎ 43-6285 (笠原体育館内)

私たちが運動の場を
作るお手伝いをします

スポ推だより



ボウリング場でなくとも楽しめるボウリング、その名も ビーンボウリング

ビーンボウリングは、現在の室内ゲームで大型機械化されたボウリングを、ピン配列を工夫し、横に並べ簡便化したものです。

その名の通り、豆がはじけるようにピンにボールが当たると反転したり、自動的に元にもどるようになっています。コントロールやバランスを競うゲームで、体格や体力に関係なく、老若男女だれでも楽しめる軽スポーツです。さあ皆さん、ビーンボウリングをやってみましょう!



ゲームの進め方

プレイヤーは、ボールを転がして、9本のピンに当て、反転したピン数を得点とする。ただし、反転後リバウンドし、元にもどったピンは得点として加算されない。(ガター)

- ・ジャンケンによって先行(赤)後攻(白)を決め、主審のコールにより、プレー開始。
- ・プレイヤーは、1フレーム2球(同色球)ずつ投球する。
- ・基本的に3フレームごとに5m、7m、9mと距離を変えて9フレームの合計点で競う。(9フレームとも投球距離を等距離にしても良い)

詳しい遊び方は
You Tube [tasaTV] を
みてね!



(スポーツ推進委員 星野 保隆)

【問合せ】スポーツ推進委員会事務局 茂木 ☎ 43-6285 (笠原体育館内)



冬～春に市内各地で開催される健康講座のご案内です。地域外の人でも参加できますので、ぜひ参加してみませんか。詳細につきましては、問合せ先に直接ご確認ください。

小泉公民館

認知症予防運動「コグニサイズ」

全身を使った簡単な運動と、頭を使った課題を同時に行います。できなくても大丈夫。みんなで笑って楽しみましょう！

- 【日 時】 2/7 水曜日 10:00～11:30
- 【場 所】 小泉公民館 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【定 員】 30人程度
- 【講 師】 深尾由美 【参加費】 300円
- 【持ち物】 運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物
- 【申込み】 12/2(土) 9:00～窓口、10:00～電話予約
- 【問合せ】 小泉公民館 ☎29-1377

精華交流センター

さわやか体操♪・冬

椅子に座ってできる運動など、無理なく楽しく体を動かし笑顔でさわやかな1日を過ごしましょう！

- 【日 時】 1/15・29、2/5・19、3/4 月曜日 全5回 13:30～15:00
- 【場 所】 精華交流センター 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【講 師】 阪井睦子 【参加費】 2,500円
- 【持ち物】 室内シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
- 【申込み】 受付中
- 【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

精華交流センター

コグニサイズで健康長寿・冬

頭と体を同時に動かすことで、脳の活動を活発にします。笑って楽しい時間を過ごしましょう！

- 【日 時】 1/24、2/14・28、3/13 水曜日 全4回 10:00～11:30
- 【場 所】 精華交流センター 大ホール
- 【対 象】 どなたでも 【定 員】 20人
- 【講 師】 深尾由美
- 【参加費】 2,000円
- 【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物
- 【申込み】 受付中
- 【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533



根本交流センター

自力整体でセルフケア・冬

自分の体を自分自身でケアします。自然治癒力を高めましょう。

- 【日 時】 1/9・23、2/13・27、3/12 火曜日 全5回 13:30～14:45
- 【場 所】 根本交流センター 遊戯室
- 【対 象】 どなたでも (託児希望の方は要問合せ)
- 【定 員】 22人
- 【講 師】 神ノ川惟香子
- 【参加費】 2,500円
- 【申込み】 12/3(日) 9:00～窓口、10:00～電話予約
- 【問合せ】 根本交流センター ☎27-5500

南姫公民館

ひめの朝時間

ラジオ体操、ひめちゃん健康体操、お米体操など、みんなで楽しく体操しましょう。

- 【日 時】 毎週月曜日 9:30～(15分程度)
- 【場 所】 南姫公民館 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【講 師】 長野ますみ
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物
- 【申込み】 不要
- 【問合せ】 南姫公民館 ☎29-4880



養正公民館

エンジョイ卓球

月に1度卓球台を1時間単位で1台貸し出します。(全5台)
※1台には卓球マシン練習機があります。

- 【日 時】 12/23、1/20、2/17 土曜日 9:00～12:00(1時間単位)
- 【場 所】 養正公民館 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【定 員】 1時間あたり5組
- 【参加費】 中学生以下:ひとり 50円/1時間
高校生以上:ひとり100円/1時間
- 【持ち物】 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
- 【申込み】 受付中
- 【問合せ】 養正公民館 ☎25-3622

脇之島公民館

体験しよう！ 「男性アクティブストレッチ」

硬くなりがちな筋肉や関節をほぐすことで痛みを軽減します。アクティブな毎日をも！

- 【日 時】 12/20、1/10 水曜日 13:00～14:00
- 【場 所】 脇之島公民館 大ホール
- 【対 象】 男性8名
- 【講 師】 岡田真依 【参加費】 無料
- 【持ち物】 室内用シューズ、ヨガマット、飲み物
- 【申込み】 受付中(体験はいずれか1回)
- 【問合せ】 脇之島公民館 ☎25-5611

旭ヶ丘公民館

ラジオ体操で楽しいひとときを！

毎日の健康習慣にラジオ体操はとてもオススメ！筋力をつけると介護予防にもなりますよ。

- 【日 時】 毎週月～木曜日 ①9:20～ ②9:40～
- 【場 所】 旭ヶ丘公民館 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【定 員】 各30人程度
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 室内シューズ(あれば)、飲み物
- 【申込み】 不要
- 【問合せ】 旭ヶ丘公民館 ☎27-6826

市之倉公民館

いちのくら卓球ひろば

テレビで紹介された手作り卓球マシン「B・T・S」の体験コーナーを開催！実力に合わせたボールの打ち出しが可能です。初心者も大歓迎！

- 【日 時】 1/7 日曜日 13:30～16:00
- 【場 所】 市之倉公民館 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【参加費】 100円
- 【持ち物】 ラケット(無料貸出あり)、室内シューズ、タオル、飲み物
- 【申込み】 受付中(当日参加も可)
- 【問合せ】 市之倉公民館 ☎22-3776

寒～い冬こそ…

トレーニング室で体を鍛えよう！

～ 笠原体育館 ～

冬になると外での活動がづらい…そんな時にぜひ利用したいのが、トレーニングジム。空調管理された室内で、季節や天候に左右されず体を鍛えられます。

笠原体育館のトレーニング室は、1回170円という安心のお値段で好きな時間に自由にトレーニングできます（利用初回は講習が必要）。クリスマスやお正月、忘年会や新年会と、体がなまりがちなのこの季節。ぜひトレーニングジムで体を鍛えませんか？

定期的に通っています！



カロリー消費なら

“有酸素トレーニングマシン”がおすすめ！

ウォーキングマシン（トレッドミル）、エアロバイク、エリプティカルで無理なく歩くことから始めましょう♪

これ、実は腹筋マシン！



トレーニング室「お年玉」キャンペーン



笠原体育館トレーニング室を年明けに利用すると、次回に使えるトレーニング室の利用無料券をプレゼント！

膝や足首に優しいウォーキングマシン！



- 期間** 令和6年1月4日(木)～10日(水)
- 対象** 笠原体育館トレーニング室利用者
- 内容** 上記期間のトレーニング室利用1回につき、無料券を1枚進呈(有効期限1月末日まで)
- 問合せ** 笠原体育館 ☎43-6285

お腹の引き締め効果も！



太りにくい体は

“ウエイトトレーニング”で作り上げよう！

肩、腰、胸、腕、脚などの部位別にさまざまなトレーニングマシンが勢ぞろい。

多治見市体育施設 一時閉鎖のお知らせ

下記の施設は、改修工事等のため、下記期間中は使用できません。ご理解、ご協力をお願いいたします。
※工事の状況によっては、期間の延長または短縮の可能性があります。

体育館

施設	閉鎖期間	
感謝と挑戦のTYK体育館	第2競技場	令和5年12月11日(月)～12月25日(月)
	第3競技場	令和5年11月27日(月)～12月11日(月)
	第4競技場	令和5年12月11日(月)～12月25日(月)
笠原体育館	全館	令和5年12月11日(月)～12月28日(木)

屋外体育施設

施設	閉鎖期間	
星ヶ台第1テニスコート	No.1～3コート	令和5年11月28日(火)～12月12日(火)
	No.4、5コート	令和5年12月13日(水)～12月27日(水)
星ヶ台第2テニスコート	全面	令和5年12月1日(金)～ ※令和6年12月から多目的広場として供用開始予定
旭ヶ丘弓道場	全施設	令和5年12月5日(火)～12月22日(金)

【問合せ】文化スポーツ課 ☎22-1191

冬のスポーツ教室

参加者募集

正月太りはここで解消! 朝の“ちょこっと”体幹トレーニング

年末年始の怠惰な生活と体を、体幹トレーニングでリセットしませんか。本格的に鍛えたい人も、親子連れも大歓迎。予約不要ですので、お気軽にお越しください。

【日時】①1/5 金曜日 ②1/7 日曜日
いずれも9:15~9:45
※各回とも単発講座

【場所】笠原体育館 第3競技場

【定員】50人

【対象】どなたでも

小学3年生以下は保護者も一緒に参加してください。

【参加費】大人110円、高校生以下50円（1人1回あたり）

【講師】笠原体育館スタッフ

【持ち物】タオル、飲み物

【申込み】不要



柔道教室

ケガをしないための「受け身」を体験してみませんか。教室では、大きな声でのあいさつを大切にしています。技も礼儀も身につく、楽しい教室へようこそ。

【日時】2/3・10・24、3/2 毎週土曜日 全4回
13:00~15:00

【場所】感謝と挑戦のTYK 体育館
第3競技場

【定員】30人

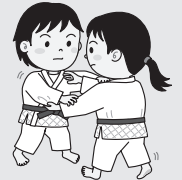
【対象】5歳~一般 【参加費】無料

【講師】多治見市柔道協会

【持ち物】飲み物、タオル ※柔道着は用意します

【申込み】12/3(日) 7:00~
インターネットで受付

※定員に余裕のある場合12/4(月)以降に電話でも受け付けます。



卓球の日をリニューアルします 毎月第3土曜日

毎月大人気の「卓球の日」。おかげさまで毎回多くの参加者があり、たいへん賑わっている状況が続いています。そこでより多くの方楽しんでいただけるよう、令和6年1月の開催日から2区分に分け、13:00~15:00は親子及びコーチング希望者を対象とします。それ以外の参加者は、15:00から利用できます。

【日時】1/20、2/17、3/16 ※12月は休み
①13:00~15:00、②15:00~17:00

【場所】笠原体育館 第3競技場

【対象】①小学生以下の親子、及び先生のアドバイスを希望する人
②どなたでも

【参加費】大人110円/1時間、高校生以下50円/1時間

【申込み】不要



鉄棒・跳び箱の日 毎月第3月曜日

鉄棒・跳び箱の練習が自由にできます。
16:00~17:00は先生のアドバイスもあります。

毎月恒例

【日時】1/15、2/19、3/18 毎月第3月曜日
15:00~18:00（講師は16:00~17:00）
※12月は休み

【場所】笠原体育館第3競技場

【対象】小学6年生以下
（3年生以下は保護者同伴）

【参加費】50円/1時間
（大人の付添いは無料）

【申込み】不要

※基本的に職員は常駐しません。予めご了承ください。



予告!

スポーツ体験フェスティバル

3月17日(日) 開催

詳細は次号にて発表します
お楽しみに♪

問合せ
申込先

笠原体育館

TEL 43-6285 FAX 43-6286

多治見市笠原町2072-5 (9:00~21:00)



Instagram

@tajimi_sports



Facebook

TAJIMI.A.S.A



X

@tajimi_sports

令和5年度 スポーツ指導者養成講習会

スポーツをしている子どもや、生涯スポーツを親しむ大人の指導について、共通的な事項を学びます。これから指導者を目指す人はもちろん、指導法のブラッシュアップを目的とした現役指導者、自身のトレーニングを見直したい方の受講も歓迎します。1講座から受講できますので、お気軽にご参加ください。

共通事項

- 場 所** ヤマカまなびパーク(豊岡町 1-55) 学習室 501 **定 員** 25人
- 講 師** 安藤貴通(良トレ代表・NSCA 認定ストレンクス&コンディショニングコーチ)、松岡大介(中京大学硬式庭球部監督)
- 参加費** 1講座 500円 ※1日(3講座)通しで受講する場合は1,200円
- 申込方法** 12/3(日) 7:00～インターネットで受付 右のQRコードからお申し込みください。
※定員に余裕のある場合、12/4(月)以降に電話でも受け付けます。



DAY 1 1月27日(土) 「トレーニングを始める際の留意点」

指導者としてトレーニングを開始する際、どのようなことを考えればよいでしょうか。選手を目指す姿に向かって計画を作りトレーニングを実践するうえで必要なことを、理論と実践で学んでいきます。

講座 1 >> 9:15～10:15

トレーニング計画を立てよう
～年間の期分けを考える～



講義

講座 2 >> 10:30～12:00

ウォーミングアップ指導の
スキルアップ



実技

講座 3 >> 12:45～14:15

ウエイトトレーニング
基礎種目の習得



実技

DAY 2 2月10日(土) 「トレーニングの効果を高めるために」

運動指導をおこなう時、技術の向上だけを考えていませんか? 種目の技術も重要ですが、けがをしない体作りや士気を高める雰囲気作りなど、広い目で捉えて指導する必要があります。2日目は指導の総括的な意味合いとして重要事項をお伝えします。

講座 4 >> 9:15～10:45

クールダウンとセルフケアの
バリエーション



実技

講座 5 >> 11:00～12:30

体力の変化に合わせた
運動指導



実技

講座 6 >> 13:15～14:15

運動指導における
コーチング理論



講義

問合せ
申込先

笠原体育館
TEL 43-6285 FAX 43-6286
多治見市笠原町2072-5 (9:00～21:00)



Instagram

@tajimi_sports



Facebook

TAJIMI.A.S.A



X

@tajimi_sports