



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6年度 多治見市生涯スポーツセミナー

人生100年時代を 健康に生きる土台作り

～心と体の健康を作る姿勢～

2月8日(土)
14:00～15:30

バロー文化ホール
(多治見市文化会館)
2階 大会議室

参加無料

お申し込みは
電話(☎43-6285) またはインターネットから



講師 清水哲也(しみずてつや)

鍼灸整体院meguru院長
鷺沼カイロプラクティック鍼灸院代表
放送大学「姿勢と健康」講師

成長期に過度な運動(バスケットボール)により脊椎分離症・すべり症になる。その後10年以上、日常的に腰痛に悩まされていたことがきっかけで、姿勢について学ぶ。以後、整体師として活躍する傍ら、姿勢教育指導士として「姿勢が変われば、人生が変わる」をモットーに、各種講演会や教室等で姿勢の大切さを伝えている。



CONTENTS

生涯スポーツセミナー	1
スポーツ協会だより	2、3
種目協会だより	4
スポ少だより、スポ推だより	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
公民館健康だより	8
多治見市からのお知らせ	9
笠原体育館だより	10、11
スポーツ指導者養成講習会	12

※金額標記のある場合、金額はすべて税込みです。
※掲載するすべ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。



2024年12月1日

第78回国民スポーツ大会「SAGA2024」および第23回全国障害者スポーツ大会「SAGA2024」に、多治見市から選手・監督合わせて27人が出場しました。9月に行われた激励会では「スポーツができる環境に感謝し、精一杯戦います」「岐阜県代表として入賞に貢献したいです」など、熱い思いを語っていただきました。



大会では高等学校野球が優勝、ソフトボール女子が3位に入賞するなど、随所で多治見市選手の活躍する姿が見られました。



(敬称略 順不同)

競技	監督・選手	氏名			学校名 (生徒・教職員のみ)
第78回 国民スポーツ大会「SAGA2024」					
陸上競技	選手	小川 福太郎			麗澤瑞浪高等学校
		水野 はる華			
ボウリング	選手	村瀬 大河			
ホッケー	選手	犬飼 遥月			岐阜各務野高等学校
		小池 咲代			
ソフトボール	監督	上松 美香子			多治見西高等学校 (教員)
	選手	渡辺 華奈	知野見 桃子	広瀬 理央	多治見西高等学校
		長友 彩莉	市川 幸奈	村上 美沙希	
		久野 日奈多	齋藤 春花	別府 柚良	
		佐藤 涼菜	大嶽 真依	佐々木 杏愛	
高木 菜夏					
水泳	選手	牧 咲良			多治見西高等学校
柔道	監督	後藤 哲史			美濃加茂高等学校 (教員)
サッカー	選手	谷野 龍虎			美濃加茂高等学校
ローイング	選手	梶 ひまり			加茂高等学校
クレー射撃	選手	森 あかり			
高等学校野球	選手	黒田 航輝	垣内 惺矢	仲谷 晃	中京高等学校
第23回 全国障害者スポーツ大会「SAGA2024」					
陸上競技	選手	前堀 ともゑ			
フライングディスク	選手	田中 亮太郎			

快挙!

U18・U17日本代表に
4人が選出される!

ソフトボール
ホッケー

このたび多治見市から、ソフトボール女子 GEM 3 (U18) 日本代表選手に3人、ホッケー U18・U17女子ユース日本代表選手に1人の高校生が選出されました。トップレベルの選手として、多くの経験を積まれることを期待しています。

渡辺華奈さん、知野見桃子さん、長友彩莉さん (多治見西高等学校)
小池咲代さん (岐阜各務野高等学校)

多治見市選手団が大躍進！

～第16回岐阜県民スポーツ大会～

第16回岐阜県民スポーツ大会が8～10月に東濃地区で開催されました。今年は東濃地区開催のため開催地枠を得ることができ、276選手が多治見市代表として出場しました。各地で選手の活躍が光り、多くの種目で上位に輝きました。

成績上位種目

優勝

ソフトテニス、弓道

第2位

テニス、卓球

第3位

バレーボール、サッカー、クレー射撃、ソフトボール



テニス



卓球



バレーボール



サッカー



クレー射撃

<ソフトテニス>4年ぶり2度目の総合優勝

9月15日に中津川市で行われたソフトテニス競技において、多治見市チームは総合成績で4年ぶり2度目の優勝を果たしました。種目別では一般男子及び成壮年の部が1位、一般女子の部が7位の成績で、岐阜市と同点優勝となりました。

多治見市チームは、まさに老若男女が一丸となって戦った成果でした。



<弓道>男女とも強さを見せつけての総合優勝

弓道競技の部は、3人チームで1回戦12射と2回戦12射の合計24射の的中数を競います。多治見市チームは総合優勝の栄誉を受けました。

男子の部は1回戦9中で折り返し単独首位、後半可児市に11中の猛追を受けるも、何とか10中を射抜いて合計19中で逃げ切り優勝。女子の部は、1回戦6中と奮わなかったものの、後半10中と優勝候補の貫禄を見せました。しかしながら大垣市も譲らず合計16中の同中となり、射詰競射は2-1で敗れ、惜しくも準優勝となりました。



小学生ソフトテニス全国大会で入賞！

ソフトテニス連盟

8月1日～4日に岡山市で開催された第41回全日本小学生ソフトテニス選手権大会に、多治見ジュニアクラブから5人の選手が出場しました。

熱戦の結果、女子個人戦で渡辺千夏さん(6年生)が3位に入賞、山田鈴乃さん(5年生)と大矢芽依さん(5年生)が出場した団体戦でも3位に入賞しました。また、男子の部に出場した高尾采知さん(6年生)と山田陽也さん(6年生)は個人戦、団体戦ともに9位入賞を果たしました。

大会期間中は全国的な猛暑が続く炎天下で行われ、技術力とともに精神力も試される大会となりました。その中でも出場した5人は岐阜県代表としての誇りを持ち、個人戦と団体戦で何試合も熱戦を繰り広げました。



女子個人3位 渡辺・榎本ペア



女子団体3位



男子個人9位 高尾・山田ペア



男子団体9位

スポーツ協会だより

多治見ジュニアテニスクラブ 会員募集

テニス協会

小学1年生～中学生の会員を募集しています。
硬式テニスを楽しみたい方、大会に出場したい方、是非一度無料体験にお越しください。

レベル別にクラスがあり、各クラスを指導経験や選手経験が豊富なコーチがレッスンしています。
よろしくお願いいたします！

【活動日時】

毎週土曜日 9:00～11:00

【活動場所】

星ヶ台第1テニスコート

【問合せ】

服部新吾

080-3619-8077

Instagram

@tajimi_jr



@TAJIMI_JR



今年も開催しました トップおとめピンポンズ名古屋 卓球教室

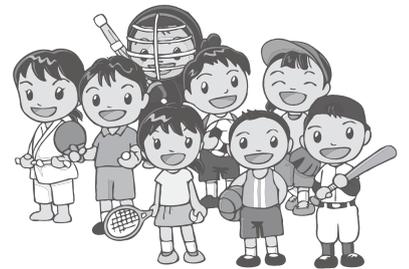
卓球協会

10月26,27日の「トップおとめピンポンズ名古屋 多治見ホームゲーム」に先立ち、トップおとめピンポンズ名古屋のスタッフによる卓球教室を開催しました。参加者は小学生からシニアまで幅広く、卓球の人気の高さを物語っていました。

講師からアドバイスをもらったり、時には講師と打ち合いをしたりして、さまざまなことを学びました。参加者からは「いつものコーチと違う人から学べる良い機会となった」「もらったアドバイスをぜひ実践に活かしたい」と喜びの声が聞かれました。



各地で大会や教室を開催！ 参加してみませんか？



☆各種目情報☆

期 日	競 技	大会・教室名	場 所	参加	観覧
12月8日(日)	ソフトボール	ソフトボール総合クリニック	旭ヶ丘運動広場	○	○
3月9日(日)	テニス	ミックスマックスダブルステニス大会	星ヶ台第1テニスコート	○	○

令和6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
深い理解を賜り、誠にありがとうございます。

令和6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)	(有)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)	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)	医療法人仁寿会 タジミ第一病院	(株)多治見中日 サービスセンター	多治見陶苑(株)	多治見リバーサイド ロータリークラブ
多治見 パークレーンズ	陶都信用農業協同組合	東濃設備工業(株)	東濃防災工業(株)	(株)トーカイ薬局	とよおか動物病院
日研(株)	(株)NeviQo	(株)林電機商会	(有)ヒカリセラミク	(株)樋口	(株)藤本組
(株)フジモリ	北辰税理士法人	(株)松正	丸理印刷(株)	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	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	赤塚 正嗣	荒木 康夫
加藤 芳久	加納 忠行	川村 美富	後藤 嘉宏	斉藤 寿男	土松 達哉
原 国夫	原 輝道	牧田 信行	松田 光弘	水野 正信	三輪 康夫
村瀬 登志夫	渡辺 純也	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6年10月現在

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



こんないいことがあったよ 運動会で大活躍！

小学校のスポーツイベントといえば「運動会」。今年も各小学校で行われました。

ところで、某小学校ではちょっとした驚きがありました。

なんと、各学年の代表選手が走る「(学校ごとに名称は違いますが)選手リレー」で、スポーツ少年団の団員が勢ぞろいしていたのです。特に5、6年生は、ほとんどの選手が団員だったとのことで、指導者のみなさんは大喜び！「それはもう、見ていて楽しくて。この子も、あの子も！と、応援にも熱が入りましたよ。」と、団長が話してくださいました。



多治見市のスポーツ少年団は、3団とも野球を中心に活動しています。「特に走ることに特化しているわけではないのだけど、それでもやはり継続して運動をしているから筋力がついているのかな。」と、保護者が分析していました。確かに、定期的にスポーツをしないとでは、学童期の体力に大きく差がつく可能性があります。

身体を動かすのは、野球でなくとも、どんなことでもよいでしょう。ぜひ子どものうちからスポーツに親しんでみてはいかがでしょうか。今からスポーツを始めれば、来年はリレーの選手に選ばれるかもしれませんね。

【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



“ゆっくり歩き”と“^{はや}速歩き”「インターバル^{そくほ}速歩」とは？

ゆっくり&速歩きで、より健康な体にしましょう！

インターバル速歩とは「ゆっくり歩き」と「速歩き」を交互におこなう歩き方です。3分間が理想ですが、最初は2分間ずつで始めても良いです。

インターバル速歩を行う前には、けがをしないように準備運動が大切です。肩と膝を回し、股関節を開いて内ももを伸ばす、アキレス腱とふくらはぎを伸ばす、太ももの前を伸ばすことを意識して、入念にストレッチをしてください。

歩くときは背筋を伸ばして、少し大きめの歩幅で踵から地面に着くようにし、遠くを見て歩きます。体幹・下半身の多くの筋肉を使うように歩きます。腕は肘を90度に曲げて手のひらは握らず開いて、後ろに大きく引くことを意識して振り、腰への負担を減らします。

筋肉に負荷の少ない「ゆっくり歩き」(有酸素運動)と、負荷をかける「速歩き」(無酸素運動)を合わせることで、筋力・持久力を向上させ、骨密度の増加や心臓の病気・糖尿病など生活習慣病リスクの改善などにも効果があるそうです。



インターバル速歩後30分以内に糖質と乳製品を摂ると、使われて傷んだ筋肉の修復が促され、筋肉量が増加して熱中症や体の故障等の予防になるといわれています。歩いた後には、ぜひ牛乳を飲みましょう。

歩く時間は1日30分週4回か、1週間で120分以上であればOKです。続けてこそ、結果が出てきます。さあ、歩きましょう！



(スポーツ推進委員 星野 保隆)

【問合せ】スポーツ推進委員事務局 茂木 ☎ 43-6285

感謝と
挑戦の

TYK 体育館

多治見市総合体育館

だより

TAJIMI CITY TYK GENERAL GYMNASIUM

NEW

姿勢改善！マットピラティス

マット1枚でお手軽にできる、マットピラティスを始めてみませんか。お腹の引き締め効果や、肩こり・腰痛・猫背を改善する効果が期待できます。

期 間 12月～1月の2カ月間 全7回

曜 日 金曜日

時 間 13:00～14:00

場 所 感謝と挑戦のTYK 体育館

参加費 5,600円

※期間により変動あり
(800円×回数)



第23回 Ping Pong たじみ卓球大会

初心者
大歓迎

日 時 3月30日 日曜日 9:00～16:00

場 所 感謝と挑戦のTYK 体育館

参加費 高校生以下 800円/1人

大 人 1,000円/1人

競技方法 団体戦/1チーム5名以上で構成

※男女は問いません

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

申込方法 参加費を添えて体育館窓口へ

申込期間 2月1日(土)～2月28日(金)

※大会の詳細はお問合せください。

※内容は予告なく変更になる場合があります。



コース型教室 生徒募集中!!

コース型 教室とは

1年を通して開催している教室で、月毎や期毎(2カ月毎)の単位で参加していただく教室です。コース型教室は、いつも同じ講師が担当しますので、参加者の理解も深まり、効果の得やすい教室といえます。月毎や期毎のみのお申込みも可能ですが、運動は“続ける”ことがとても大切です。ぜひ長く続けられるよう、ご自身に合った教室を見つけてください。

キックボクシングエクササイズ

キックやパンチでストレス発散! 全身運動で代謝もアップ! 太りにくい身体づくりをしていきましょう!

【曜 日】 水曜日

【時 間】 13:10～14:10

【対 象】 高校生以上

【参加費】 6,400円/2カ月
全8回



屋内テニス教室

初心者大歓迎のテニス教室です! 指導者はプロテニス協会認定コーチで安心です。

【曜 日】 金曜日

【時 間】 9:10～10:30

80分レッスン

【対 象】 高校生以上

【参加費】 5,720円/月4回



わくわく体育教室

鉄棒・マット・とび箱を使用し数多くの運動を体験します。運動好きな子どもになることを狙いとしています。

【曜 日】 金曜日

【時 間】 ①16:30～17:20

②17:30～18:20

【対 象】 ①幼保育園児

②小学生

【参加費】 4,400円/1カ月
全3回



コーディネーション運動教室

運動能力を伸ばすことを目的とした教室です。楽しみながらラダーやマーカ―等を利用しスポーツ競技に必要な7つの能力(バランスやリズム能力など)を身につける教室です。

【曜 日】 金曜日

【時 間】 ①16:00～16:50

②17:00～17:50

③18:00～18:50

【対 象】 ①年中～小2 ②小1～小4

③小2～小6

【参加費】 5,200円/1カ月 全4回



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



楽しいイベント盛りだくさん！親子揃って楽しめますよ。

12月2日(月)
受付開始

大人気！「ミニ門松」作り

お正月の定番、縁起物の「ミニ門松」をみなさんと一緒に作りませんか？
本物の植物を使った、本格的ながらも可愛い大きさが魅力で、毎年受講者であふれ返る人気の教室です。今年もみなさまのご期待にお応えして開講します。先着順です
のでお早めにお申し込みください。

【日 時】 12月26日 木曜日 ①10:00受付～ ②11:00受付～

【場 所】 星ヶ台競技場 会議室（現地に直接お越しください）

【対 象】 どなたでも ※小学3年生以下は保護者同伴

【参加費】 1,000円（高さ20cmほど）

【申込み】 12月2日(月) 10:00～ 星ヶ台管理事務所

【定 員】 各回15人

【持ち物】 エプロンまたは汚れても良い服装



KGIサッカー教室 FC.Bombonera(ボンボネーラ)

祝 2024年 第60回
全国社会人岐阜県大会

優勝

多治見・東濃地区の活動チームで初の県優勝！Jリーグを目指す現役サッカー選手が、サッカーの技術と楽しさを指導します。サッカーをやったことある子もない子も、みんな集まれ♪

【期 間】 2カ月8回コース 第5期開校中（12・1月生）

【曜 日】 毎週火曜日 【時 間】 ①18:30～19:30 ②19:45～20:45

【場 所】 旭ヶ丘運動広場 【対 象】 ①小学1年生～3年生 ②小学4年生～6年生
（前日・当日の天候により中止の場合がございます。当日9:00以降にお問い合わせください。）

【参加費】 12,000円／全8回 ※途中参加についてはご相談ください。

【持ち物】 運動靴、飲み物、タオル、サッカーボール



KGI テニス教室

プロテニス認定コーチの指導で楽しく上達できます。
無料体験（1回限り）もできます。

【期 間】 1カ月4回コースを基本とします

【曜 日】 毎週木曜日

【時 間】 ①ステップアップ 10:00～11:20
②ゲーム 11:30～12:50
③ジュニア 17:40～18:40
④エンジョイナイター 19:00～20:20
※一般80分、ジュニア60分

【場 所】 星ヶ台第1テニスコート

【対 象】 ①、②、④一般 ③小学生

【参加費】 5,720円／1カ月 1回1,430円



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



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



この冬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、ぜひ参加してはいかがでしょうか。

笠原交流センター **New**

漢(おとこ)ヨガ

ストレスに対抗してリラックスできるよう促す！男性向けのヨガ講座。簡単な体操と呼吸法・瞑想で無理なく取り組むことができます。夜の開催なので、仕事帰りや夕食後にいかがですか。

- 【日 時】 2/13・27、3/13・27
木曜日 全4回 20:00~21:15
- 【場 所】 笠原交流センター 和室
- 【対 象】 一般男性 【定 員】 12人
- 【講 師】 中澤香代 【参加費】 3,000円
- 【持ち物】 (あれば) ヨガマット、タオル、飲み物
- 【申込み】 1/6(火) 9:00~ 電話または直接
- 【問合せ】 笠原交流センター ☎43-5155

勤労者センター

サンタと踊る Xmas エクササイズ

クリスマス気分で昭和のリズムに乗って、楽しく体を動かす健康リズム体操です！

- 【日 時】 12/18 水曜日
19:00~20:30
- 【場 所】 勤労者センター 大研修室
- 【対 象】 どなたでも
- 【定 員】 20人
- 【講 師】 金子真美
- 【参加費】 500円
- 【持ち物】 動きやすい服装、
運動靴、タオル、飲み物
- 【申込み】 受付中
- 【問合せ】 勤労者センター ☎29-2283



脇之島公民館

体験しよう！「脇之島太極拳同好会」

腹式呼吸をしながらゆったりと動くことで心と体の健康を保ちましょう。

- 【日 時】 12/3・10・24、1/7・14・28
第1・2・4火曜日 13:00~15:00
- 【場 所】 脇之島公民館 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【講 師】 服部恵美子
- 【参加費】 無料
(体験はおひとり1回)
- 【持ち物】 室内シューズ、運動しやすい服装、
タオル、飲み物
- 【申込み】 受付中
- 【問合せ】 脇之島公民館 ☎25-5611



小泉公民館

口腔ケアについて

高齢者向けのお話です。歯科衛生士さんから学びましょう。

- 【日 時】 12/9 月曜日
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
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 筆記用具、飲み物
- 【申込み】 受付中
- 【共 催】 北栄地域包括支援センター
- 【問合せ】 小泉公民館 ☎29-1377



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



市之倉公民館

いちのくら卓球ひろば

どなたでも自由に卓球を楽しめます。TVで紹介された手作り卓球マシンの体験コーナーも同時開催！

- 【日 時】 1/12 日曜日
13:00~16:00
- 【場 所】 市之倉公民館 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【定 員】 20人 【参加費】 100円
- 【持ち物】 ラケット(貸出あり)、
室内シューズ
- 【申込み】 受付中
- 【問合せ】 市之倉公民館 ☎22-3776

旭ヶ丘公民館

ラジオ体操で楽しいひとときを

毎日の習慣にラジオ体操はとてもオススメ！認知症予防にもつながりますよ。お気軽にご参加ください。

- 【日 時】 毎週月~木曜日
①9:20~ ②9:40~(入替制)
- 【場 所】 旭ヶ丘公民館 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 特になし
- 【申込み】 不要
- 【問合せ】 旭ヶ丘公民館 ☎27-6826

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】 1/22、2/12・26、3/12
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
- 【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

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】 1/20、2/3・17、3/3・17
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】 12/2(月) 9:00~ 窓口、10:00~ 電話
- 【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

社会体育施設の利用料金の見直しについて

本市では公共施設の使用料・手数料等について、4年ごとに見直しを行っています。
令和7(2025)年4月1日以降のご利用分から、新料金が適用されます。皆様のご理解とご協力をお願いします。

料金改定の内容 (主なもの)

感謝と挑戦のTYK体育館 (総合体育館)

室場名	旧料金	新料金
第1～第4競技場、研修室、会議室、ミーティング室、和室1・2	室場ごとに異なります	現在の料金の約1.2倍 ※冷暖房使用料は1.15倍 詳しくはこちら→ 
トレーニング室 (個人利用料)	220円 (回数券2,200円)	260円 (回数券2,600円)

笠原体育館

室場名	旧料金	新料金
第1～第3競技場	室場ごとに異なります	現在の料金の約1.2倍 詳しくはこちら→ 
トレーニング室 (個人利用料)	170円 (回数券1,700円)	200円 (回数券2,000円)

球場・運動広場 ※1時間あたり

室場名	旧料金	新料金
滝呂球場	770円	920円
市之倉・脇之島・北丘・星ヶ台・旭ヶ丘A・梅平A・梅平B・向島	720円	860円
旭ヶ丘B	610円	730円

ナイター照明料 ※1時間あたり

室場名	旧料金	新料金
市営球場	3,980円	4,570円
旭ヶ丘A	1,780円	2,040円
梅平B	2,090円	2,400円
星ヶ台第1テニスコート	420円	480円
共栄テニスコート	310円	350円
向島テニスコート	420円	480円

星ヶ台競技場

室場名	旧料金	新料金
個人利用料 (小中高生)	50円 (回数券500円)	60円 (回数券600円)
個人利用料 (一般)	250円 (回数券2,500円)	300円 (回数券3,000円)

旭ヶ丘弓道場 ※1時間あたり

室場名	旧料金	新料金
個人利用料	110円 (回数券1,100円)	130円 (回数券1,300円)

- 主たる利用者が多治見市・土岐市・瑞浪市以外に在住の場合の市外料金を、市内料金の2倍 (現在は1.5倍) に変更します。
- 旧料金の回数券は、令和8年3月31日まで使用できます。

※詳しくは市ホームページまたは各施設の窓口でご確認ください。

※スポーツ以外の目的で利用する場合や、入場料を徴収する場合は、利用料が異なります。

【問合せ】多治見市文化スポーツ課 ☎ 0572-22-1111 (内線 1131)



笠原体育館だより

自分の身体 知っていますか？

～スポーツ庁の室伏長官が考案・実演する身体診断「セルフチェック」動画～

スポーツ庁ホームページで公開されている、室伏広治長官が独自に考案された「セルフチェック」をご存じでしょうか。このホームページでは、健康的な日常生活のために自分の身体を把握し、意識的に身体を動かすきっかけ作りを目的として、11の動画が掲載されています。今回はそのうち『肩甲骨の可動性チェック』をご紹介します。



Check! これ、できますか？



① 親指が前にくるように、親指と人さし指で反対側の耳たぶをつまみます。



② 耳たぶをつまんだまま肘を顔の前から頭の後ろに回し、また顔の前まで戻します。



肘が回らなかったり、頭が動いてしまったりする場合は肩甲骨の可動性が十分でない可能性があります。



この状態を保てるように定期的にチェックしましょう。

Exercise! さあ、改善運動をしましょう



鏡を見ながら確認すると良いですよ

① 壁から拳一つ分前に立ち、壁に背中全体をつけて、両肘は肩の高さで90度ほど曲げ、肘と手首が壁につくようにします。



② 手の位置がずれないように注意しながら肘、手、背中が壁から離れない範囲で最大限腰をおろし、手の位置を変えずにゆっくりと元の位置まで戻ります。一度のエクササイズで3～5回、合計2～3セットを目安に取り組みましょう。

無理せずおこなきましょう



全部で11種類のセルフチェック動画があります。ぜひスポーツ庁のホームページから実践してみましょう。
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/jsa_00040.html

QRコードはこちら →



スポーツ教室

参加者募集

お得に受けよう! トレーニング“グループ”講習会

12月7日(土)
受付開始

笠原体育館のトレーニング室利用者講習を、親子やお友だち同士など、グループで受講したい人のために特別に開催します。人数が多くなるほどお得です!

【日にち】 ①12/19(木) ②12/22(日) ③1/7(火)

【時間】 ①10:00~11:00 ②13:30~14:30 ※ご希望の日時をお選びください。

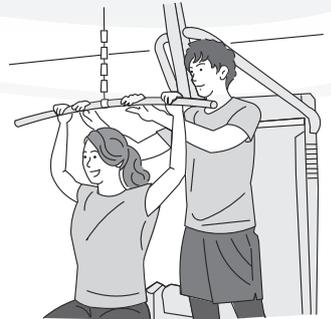
【場所】 笠原体育館トレーニング室 【定員】 1回につき1組限定

【対象】 高校生以上 ※2人以上のグループ 【参加費】 1,000円(4人まで同額)

【持ち物】 運動ができる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

【申込み】 12/7(土) 7:00~ インターネットにて受付

※定員に余裕のある場合、翌12/8(日)以降にお電話(☎43-6285)でも受付します。



毎月恒例★予約不要で気軽に楽しめる 笠原体育館のおきがる教室

らくらく筋力アップ体操

床と椅子を使って簡単な体操をおこないます。

【日時】 12/16、1/20、2/17
毎月第3月曜日 13:30~15:00

【場所】 笠原体育館 第3競技場

【定員】 制限なし

【対象】 どなたでも

【参加費】 無料

【持ち物】 運動ができる服装、
室内シューズ、タオル、
飲み物



鉄棒・跳び箱の日

お好きな時に鉄棒と跳び箱の練習ができます。16:00~17:00は先生のアドバイスもあります。

【日時】 12/16、1/20、2/17
毎月第3月曜日 15:00~18:00

【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
(大人の付き添い無料)

※基本的に職員は常駐しません。



卓球の日

卓球台を自由に使えます。先生のアドバイスは、当日先着でお受けします(15人限定)。

【日時】 12/21、1/18、2/15
毎月第3土曜日

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
アドバイスを希望する人を優先(空きのある場合、13:30~一般も利用可)

②どなたでも

【参加費】 110円/1時間(高校生以下50円)



笠原体育館だより

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

12/7(土) 9:30~12:00

多治見市役所駅北庁舎

たじみ健康ハッピープラン啓発イベント

健康体験パーク ~遊びと学びで家族みんなの健康づくり~

体験しながら健康について考えるイベントを開催します。子どもから大人まで、みんな集まれ!

🏹 測定コーナー
歩行能力測定、ベジチェック(野菜摂取量)など

🏹 体験コーナー
軽スポーツ体験、チャレンジ番付

🏹 お楽しみコーナー
食改カフェ(野菜入りおからクッキーとお茶の提供)

🏹 クイズラリー
全部まわってガラガラ抽選にチャレンジ

🏹 ステージコーナー
9:30 オープニングコンサート~陶都中学校吹奏楽部~
10:00 足が速くなる魔法のダンス(先着30組、要予約)
11:10 ポピンズシアターと一緒に遊ぼう(先着50組、要予約)



詳しくは広報たじみ「たじみすと」11月号をご覧ください。ステージコーナーは満員の場合はご了承ください。

【問合せ】 保健センター ☎23-5960

令和6年度 スポーツ指導者養成講習会

1 講座のみの受講も歓迎します

スポーツの指導法に関する講習会です。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。全講座を受講し、登録を希望する人には「多治見市スポーツ協会認定指導者」として登録します。

(3日目を除く)
共通事項

場 所	笠原交流センター ホール (笠原町2081-1)	定 員	25人
講 師	安藤貴通 (良トレ代表・NSCA 認定ストレングス & コンディショニングコーチ) ほか		
参加費	1講座500円 ※全講座を受講する場合は2,000円		
持ち物	運動できる服装、室内シューズ、筆記用具、飲み物、タオル、(2日目のみ) 昼食		
申込方法	インターネットで受付中 右のQRコードからお申し込みください		



DAY 1 1月12日(日)

講座1 >> 9:30 ~ 11:00

実技

怪我を予防するウォーミングアップ

ゆっくりジョギングして体を温め、体操をしておけばアップOKと思いませんか。はじめの講座では、練習で怪我を引き起こさないためにウォーミングアップでおこないたい事項について、実際に体を動かしながらお伝えします。



DAY 2 2月2日(日)

講座3 >> 9:30 ~ 11:00

実技

トレーナーが教える走り方講座

「走るのが遅い」と悩む親や指導者のみなさん、足を速くするのは、ちょっとしたことに気をつけるだけでも改善可能です。走るという技術について、トレーナーの観点から分解して考えます。



講座4 >> 11:15 ~ 12:45

実技

自体重トレーニングの基本種目の習得



自分の体重を活用するトレーニングは、場所を選ばず、特別な道具も不要で怪我のリスクも少ない。良いことづくめなので、ぜひ活用したいものです。今回は基本的な内容を実践しながら学びます。

講座5 >> 13:30 ~ 14:30

講義

スポーツ栄養を学んで整える食生活

筋力や技術のアップはもちろん大事ですが、体そのものについてしっかりとケアすることも大事です。スポーツをする人に大切な栄養素と摂取方法、そして食生活全体について、分かりやすく解説します。



DAY 3 2月8日(土)

場所 バロー文化ホール 大会議室

講座6 >> 14:00 ~ 15:30

講義

人生100年時代を健康に生きる土台作り

「生涯スポーツセミナー」を聴講することで講座6の受講とみなします。内容は1ページをご覧ください。

※ 本講習会に申し込む場合、改めてセミナーの申し込みをする必要はありません。

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