



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



令和7年度 多治見市生涯スポーツセミナー

年齢を重ねても 運動を楽しめる体づくりのための食事



年齢を重ねても、変化していく自分の体と上手く付き合っていく
いですよね。日々の食事にスポーツ栄養のエッセンスをプラスするこ
とで、疲労回復や筋力維持を意識した食事になり、加齢による筋肉の
減少（サルコペニア）や心身の衰え（フレイル）の予防に繋がります。
運動を楽しめる、心地よく体を動かせるそんな自分になるために食事
や睡眠について一緒に考えてみませんか。

2月8日(日) 14:00～15:30

多治見市笠原交流センター 地下 ホール (多治見市笠原町2081-1)

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



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
種目協会だより、賛助会員	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、11
スポーツ体験フェスティバル	12



講師
種村 見名子
(たねむら みなこ)

管理栄養士、公認スポーツ栄養士、
日本快眠協会 認定講師、快眠体操指導士

椋山女学園大学生生活科学部食品栄養学科管理栄養士専
攻卒業。
管理栄養士として小学校、病院、保健センターに勤務
したのち、フリーランスに転向。専門学校の非常勤講
師の傍ら、スポーツ選手やチームの栄養サポートにも
携わる。
シニア向けの睡眠と栄養の講座や60歳以上の男性料
理教室の講師など、地元の健康ケアアドバイザーとし
て活動している。

※金額表記のある場合、金額はすべて税込みです。
※掲載のイベントは、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。



2025年12月1日

第79回 国民スポーツ大会・第24回 全国障害者スポーツ大会

～多治見市から20人の選手・監督らが出場～

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会「わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ」に、多治見市から選手・監督合わせて20人が出場しました。9月に行われた激励会では、出場者が大会にかけける想いをそれぞれ自分の言葉で語りました。大会ではホッケー少年男子・女子ともに第2位に輝くなど、随所で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79回国民スポーツ大会				
テニス	選 手	續 木 理 心		小泉中学校
ローイング	選 手	梶 ひまり		加茂高等学校
ホッケー	選 手	犬 飼 遥 月	渡 邊 皓 俄	岐阜各務野高等学校
		小 池 咲 代		岐阜各務野高等学校
ボクシング	監 督	古 田 貴 久		多治見工業高等学校（教員）
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	市 川 幸 奈	広 瀬 理 央	多治見西高等学校
		佐々木 杏 愛	増 栄 凛	
		齋 藤 春 花	楠 本 有 彩	
		佐 藤 涼 菜		
スポーツクライミング	選 手	竹 中 翔		
高等学校野球（硬式）	選 手	渡 邊 璃 海		県立岐阜商業高等学校
高等学校野球（軟式）	選 手	垣 内 惺 矢	岩 井 七 星	中京高等学校
第24回全国障害者スポーツ大会				
陸上競技	選 手	岡 田 嵩 英		
ボッチャ	選 手	間 野 春 紀		

中学生ながら 「岐阜県第1代表」として出場

～テニス競技～

テニス競技では、国民スポーツ大会の岐阜県予選会で優勝した續木理心さん（つづき りこ・小泉中学校3年）が、少年女子の岐阜県第1代表として出場しました。岐阜県代表としてチームを組む相手は高校生、年上選手との出場でした。「対戦するたびに負けていたのですごいなと思っていましたが、今回の国スポでは一緒に戦うことができるので心強い」とペアをリスペクトする姿勢も、續木さんの強さの秘訣。激励会で續木さんが「初めての国スポなので、まずは自分の力を出し切れるように頑張りたいです」と話したとおり、大会では1回戦を勝利し、国スポデビューを白星で飾りました。



審判員として 国民スポーツ大会に参加

～陸上競技～

大会を開催するには運営スタッフが必要不可欠です。今回の国スポの陸上競技では、多治見市陸上競技協会の上倉慶三さんがスターターとして従事。通常は開催県の協会で開催を担いますが、県外へ派遣されるというのは稀有なことだそうです。「選手の動きやタイミングを見ながらピストルを打ちます。新記録が出るとやはり嬉しいですね」と上倉さん。今回は4人の大会新記録が誕生したビッグレース、成年男子800mなど数々のレースでスターターとして大会運営に寄与しました。





兄妹そろって日本代表選手に選出

下日本代表に選出され「WORLD LACROSSE 男子20歳以下ラクロス選手権大会」に出場しました。また、妹の小池咲代さん（こいけ さよ・岐阜各務野高校2年）はホッケー女子日本代表として「日中韓3カ国トーナメント2025」に出場しました。兄妹そろって日本代表に選ばれた2人に、それぞれの種目を始めたきっかけから今後の抱負まで、スポーツにける思いを伺いました。

今年、小池貫太さん（こいけ かんた・南山大学3年）がラクロス男子20歳以下

小池 貫太さん（ラクロス）

ラクロスは大学から始めたとのことですが、ラクロスを始めたきっかけは。

第一印象はとにかく心の底から楽しんでプレーしていると思いました。高校時代（硬式野球部に所属）は、楽しくプレーするというよりは結果を常に求められながらプレーをしていたので、そのギャップに心打たれました。体験会に行ってみると野球のフォームとラクロスのシュートフォームがすごく似ていて、野球の経験が新しいスポーツで生かせると感じたのも大きかったです。南山大学で唯一「学生日本一」を本気で目指していると先輩から聞き、心に火が付きしました。



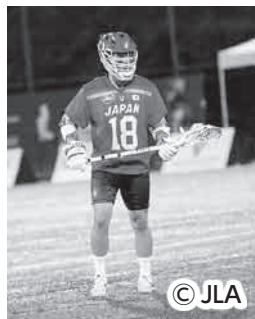
小池さんにとって、ラクロスの魅力はどこにありますか。

ラクロスは、「地上最速の格闘球技」と呼ばれるほど激しいコンタクトを伴うスポーツで、クロスと呼ばれる先端に網がついたスティックを操り、ボールをゴールに入れて得点を競うスポーツです。日本では大学から始める人がほとんどで、高校までやってきたスポーツの特性を生かして日本代表や日本一を目指せることが一番の魅力だと思います。

U20日本代表として出場したことで、自分の中で何か変わったことはありますか。

技術だけでなく「チームのために自分がどう動くか」という意識が強くなりました。代表活動で一緒に戦ったメンバーは全員が自分の役割を理解し、勝つために何が必要かを自分で考えて動いていました。あの環境を経験したことで、今では自分のプレーだけでなく、チーム全体を俯瞰して考えられるようになったと思います。

今後の抱負をお聞かせください。



今の抱負は学生日本一になることです。一昨年はレギュラーになれず、昨年度はレギュラーになりましたが、東海大会ベスト4で終わってしまいました。今年は一年間を通して個人としてもチームとしても大きく成長できた一年だと感じているので、何としてでも日本一になりたいと思います。

小池 咲代さん（ホッケー）

小学5年生で「岐阜県ジュニアアスリート育成プロジェクト」のメンバーに選ばれ、さまざまなスポーツを体験したと思います。その中でホッケーを選んだ理由は何ですか。

スティックを持ってボールを追いかけるスポーツが単純に楽しかったからです。走りという自分の長所も生かされたことと、チームスポーツで仲間と一緒にがんばる所にも魅力を感じ、それまでは空手をやっていましたが、（全国大会優勝経験あり）、小学6年生から本格的に始めました。



中学からは、ホッケーの盛んな各務原市の学校へ進学されましたね。

多治見市の中学校にはホッケー部がなかったため、引越しをして各務原中央中学校に通いました。小学校の友達と別れることはつらかったですが、ホッケーを続けるために決断しました。今となっては、ホッケーに集中できる環境を作ってくれた両親に感謝しています。

日本代表に選ばれるために何か特別に頑張っていることはありますか。

日本代表だからといって特別意識していることはありませんが、岐阜各務野高校ホッケー部の一員として部活動の練習を頑張っています。練習には辛いこともたくさんありますが、チームの勝利のためと、自分の将来の目標のためにチームのみんなと励ましあいながら切磋琢磨しています。

自分の将来の目標！ぜひそれをお聞かせください。

今回選ばれたのは、日本代表候補生です。候補生から正式な日本代表メンバーに選ばれるにはまだまだ実力が足りていないと実感しています。もっと努力して「さくら JAPAN」に入れるように、そして「さくら JAPAN」のメンバーとしてオリンピック出場の夢を叶えられるように、これからも頑張ります。



岐阜県民スポーツ大会が開催されました

第17回岐阜県民スポーツ大会が開催され、多治見市選手団として239人を派遣しました。今年は飛騨地区の開催のため、各協会とも選手の派遣に苦慮しましたが、出場したみなさんは普段の練習の成果を存分に発揮されていました。

種目別ではアーチェリーが総合準優勝に輝き、重厚なカップを持ち帰りました。

バレーボール競技▶



全日本シニアソフトテニス選手権大会で 2人が全国3位の快挙

9月20、21日の両日、全日本シニアソフトテニス選手権大会が神戸市と京都府福知山市で行われ、男子55歳以上の部では多治見クラブ所属の河合徹選手が大阪府の選手とペアを組み、第3位に入賞しました。河合選手は参加131ペアの中、5試合を勝ち抜いての3位入賞です。

また、女子70歳以上の部ではチーム TAKA 所属の片山あけ美選手が、大垣市の選手とペアを組んで3位に入賞しました。片山選手は出場39ペアの中で4回戦を勝ち抜いての3位入賞です。

なお、河合選手と片山選手は、7月に和歌山県で行われた西日本シニア選手権大会でも同じ選手とペアを組んで準優勝を果たしています。



全日本小学生選手権大会で 3位入賞

第42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ソフトテニスクラブから選手が多数出場し、女子団体戦は抜群のチームワークを活かして3位に入賞しました。昨年も岐阜県女子チームは3位に入賞しており、2年連続の栄誉です。

シニアの活躍がジュニアを刺激し、ジュニアの活躍にシニアが発奮するという好循環により、この夏ジュニアからシニアまで幅広い層の活躍が見られました。



昨年の雪辱を晴らして 初の全国大会へ挑む

陸上競技協会

7月に開催された日清カップ第41回岐阜県小学生陸上競技交流大会の6年男子100mで福島伊織さん（アスレティクス多治見ジュニア所属・小学6年）が12秒86で優勝しました。昨年の同大会では僅差で2位となり、涙を飲んだ福島さん。1年間練習に励んだ結果、今年は同じ相手に大差をつけての圧勝で全国大会出場を決めました。

全国大会に向けて、福島さんは「初めての全国大会なので緊張すると思いますが楽しく走りたいです。目標は決勝に残って自己ベストを出したいです。」と抱負を語ってくれました。



中体連県大会で 優勝しました

水泳協会

令和7年度第68回岐阜県中学校総合体育大会水泳競技大会の女子100m 平泳ぎで中村流嘉さん（AquaZ 所属・中学3年）が1分15秒18で優勝しました。この大会では多治見市の選手が多数入賞するも、優勝は中村さんただ1人。快挙ともいえる優勝に中村さんは「優勝できてうれしいです。いっしょに練習し、応援してくれたチームの仲間感謝の気持ちでいっぱいです。」と話し、仲間と共に戦った想いを感謝という言葉で表現していました。



U16 陸上競技大会に2選手が出場 森さんが男子三段跳びで7位入賞

陸上競技協会

JOC ジュニアオリンピックカップ第56回 U16陸上競技大会岐阜県予選会において、森優咲さん（RIXPERT 所属・中学3年）が男子三段跳で13m91を記録し、岐阜県中学新記録を樹立して優勝しました。また、女子ジャバリックスローでは坂崎絢羽さん（多治見 TFC 所属・中学2年）が37m97で優勝。多治見から2人が全国大会の切符を手に入れました。

10月に開催された全国大会では、森さんが13m85で7位に入賞しました。森さんは3週間前に怪我をした中での出場でしたが「1本目の跳躍で足を痛めてしまいましたが、その記録でなんとか7位に入賞することができて良かったです。」と入賞した喜びを語った上で「全力を出し切れなかった悔しさがあるので、次は高校1年生でインターハイ出場を目指して頑張っていきたいと思います。」と、次のステージを見据えて決意を新たにしました。

坂崎さんは36m32で24位でした。大会を振り返り、坂崎さんは「全国の舞台で戦うことができて、とても良い経験になりました。今回は40mを超えず悔しい気持ちがあるので、来年また同じ舞台に立ち、表彰台を目指して頑張っていきたいです。」と来年のリベンジを誓っていました。



インディアカ協会

ソフトボール協会

今年シニアが優勝2年連続で全国大会へ！

9月に第33回東海・北陸ブロックインディアカ大会が静岡県富士市で開催され、多治見市からはシニア男女混合 Over-60の部にティ・エス・シーが出場しました。この部門の全国大会出場枠はわずか1チーム。全国へ行くためには優勝が不可欠でしたが、抜群のチームワークで勝ち上がり、見事優勝を手にしました。

昨年の一般男子の部に続き、シニアでも全国出場という素晴らしい戦績を積み上げる多治見のインディアカ。ご興味のある人は、ぜひ一度練習をご覧になりませんか。



ソフトボール教室 日程変更

前号で12月7日開催と案内したソフトボール教室は、都合により日程が変更となります。当日、直接会場へお越しください。

【日 時】12月14日(日) 9:00～

【場 所】旭ヶ丘運動広場

【講 師】多治見西高校女子ソフトボール部

【申込・問い合わせ】

多治見市ソフトボール協会 原

☎27-3991

DECEMBER
14



DECEMBER

7

たじみ健康マラソン2025開催に伴う 交通規制のお知らせ

12月7日(日)「たじみ健康マラソン2025」の開催に伴い、TYK 競技場周辺道路の交通規制をおこないます。

当日に周辺道路を通行する予定のみなさまは、通行できない時間を予めご承知おきくださいますよう、お願い申し上げます。

区 間	町 名	交通規制時間 (予定)
A-B	美坂町～星ヶ台	9:50～11:45
B-C	星ヶ台～滝呂町	10:30～11:30
C-D	滝呂町	10:40～11:30
B-E	星ヶ台～平野町	10:30～11:45
全区間		11:45 (全面規制解除)

詳細図は多治見市スポーツ協会ホームページでご確認ください



令和7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
深いご理解を賜り、誠にありがとうございます。

令和7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。

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)	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
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	東濃防災工業(株)	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	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	明和工業(株)	森本耳鼻咽喉科医院	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	ソフトテニス連盟	体操協会
卓球協会	軟式野球連盟	赤塚 正嗣	加藤 芳久	田辺 敦啓	土松 達哉
原 国夫	原 輝道	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7年10月現在

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

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、参加者様の理解も深まり効果の得やすい教室といえます。

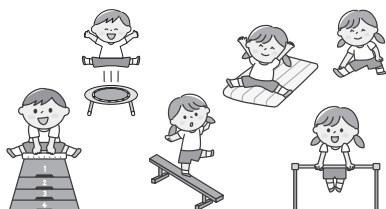
運動は続けることがとっても大切です。ぜひ長く続けられるよう、ご自身にあった教室を見つけてください。



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っています。

- 【曜 日】 金曜日
【時 間】 ①16:30～17:20
②17:30～18:20
【対 象】 ①幼保育園児
②児童
【参加費】 4,400円／1カ月3回



キッズチア教室

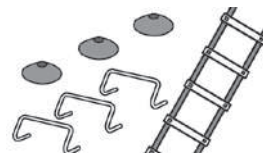
音楽に合わせたリズムトレーニングやステップを通し、ダンススキルを高めていきます。リズム感到満ちた全身運動を行い、身体能力やコミュニケーション能力向上を目指していきます。

- 【曜 日】 月・木曜日
【時 間】 A 16:30～17:30
B 17:45～18:45
C 19:00～20:00
※月のみ
【対 象】 A 年中～小2
B 小3～小6
C 小5～中3
【料 金】 5,500円／1カ月4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つの能力向上（バランスやリズム能力など）を目指していきます。

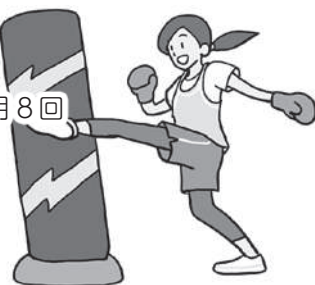
- 【曜 日】 金曜日
【時 間】 ①16:00～16:50
②17:00～17:50
【対 象】 ①年中～小2
②小1～
【受講料】 5,200円／1カ月4回



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
【料 金】 6,400円／2カ月8回



こころからだ整うストレッチ

心身ともにストレッチやリラクゼーション等をおこない、日々いきいきと過ごせるようにしていきます。

- 【曜 日】 木曜日
【時 間】 10:00～11:00
【対 象】 高校生以上
【料 金】 6,400円／2カ月8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。

KGI スケートボード教室

さまざまなスポーツに役立つ“バランストレーニング”としても有効と言われているスケートボード。ぜひ一度体験してみませんか。

- 【日 程】 1 カ月 2 回コースを基本とします
 【曜 日】 毎週日曜日
 【時 間】 10:00～11:20 ※雨天中止の場合あり
 【場 所】 TYK スケートボードパーク
 【対 象】 小中学生
 【参加費】 2 回3,000円

※初回のみ、無料で体験できます。詳しくは星ヶ台管理棟へお問い合わせください。

貸出用
スケボー
あります

ヘルメット
あります

プロテクター
あります



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）もできますので、お気軽にご参加ください。

- 【日 程】 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
 【場 所】 TYK テニスフィールド
 【対 象】 ①②④一般の方
 ③小学生
 【参加費】 5,720円／1 カ月
 1 回 1,430円
 一般(80分)
 ジュニア(60分)



無料市民広場

数種類の軽スポーツを無料で体験できます。

- 【日 時】 3月14日(土)
 9:30～11:45 ※雨天中止
 (前日の天候により中止する場合がございます。当日9:00以降にお問い合わせください。)
 【場 所】 TYK 競技場（星ヶ台競技場）
 ※現地に直接お越しください。
 【対 象】 どなたでも
 【内 容】 グラウンドゴルフ、
 ペタンク、
 モルック、
 輪投げなど



問合せ
申込先

星ヶ台管理棟

☎22-2564（受付時間 9:00～21:00）
 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



遊びを通じて楽しく体を動かす アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP)

今、子どもたちは遊ぶ「時間」も「場所」も「仲間」も減少しています。幼少期から体を動かす時間が圧倒的に少なく、そのため体をコントロールする機能が十分に育っていない子が多く見受けられます。それを打破するという観点から、日本スポーツ協会が「子どもが遊んで楽しみながら体を動かす」プログラムを開発しました。それが「アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP)」です。

10月に開催された「元気なたじみ！うながっポーツの日」では、スポーツ少年団の指導者で ACP としてドリブルじゃんけんをおこない、多くの子ども



もたちに体験してもらいました。また「秋の野球体験教室」ではウォーミングアップに ACP を取り入れ、遊びながら体をほぐしました。

そのほか鬼ごっこ、はじめの一步、おしくらまんじゅう等、昔からの伝承遊びも有効です。家の中ならば、紙鉄砲や新聞じゃんけんなども身体を動かせます。楽しいだけでなく、仲間づくりにも効果があります。

練習のウォーミングアップに、イベントの開始時に、ぜひ体を動かす遊びを取り入れてみませんか？多治見市スポーツ少年団には ACP の指導者資格を持った人もいます。ご興味のある方は、ぜひお尋ねください。



【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



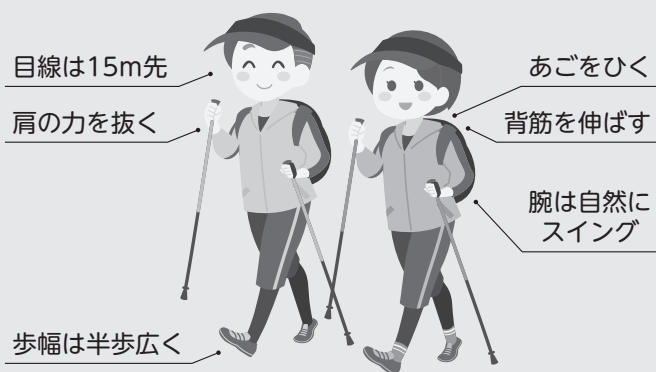
少負荷でメリットいっぱい！ ポールウォーキングとは

両手でスキーのストックのようなポールを持って歩くことで、下半身だけでなく上半身も使うウォーキングです。筋力維持のほか、背筋が伸びて姿勢の改善が期待でき、全身に運動効果があります。両手でポールを持って歩くので、全身運動とバランス感覚の維持に効果的です。散歩よりも全身の筋肉を使いますが、体への負荷は低めですので、手軽に始められます。

期待できる効果

- 筋力アップ**
特に大臀筋をはじめとした下半身の筋力がつき、
転びにくくなります
- 肩こり予防**
腕を振りながら歩くので、肩まわりの可動域が広がります
- ダイエット**
有酸素運動ですので、脂肪燃焼効果があります
- シェイプアップ**
上半身と下半身をねじる回旋運動により、腰回りの引き締め効果があります

正しい歩き方



(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



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。

勤労者センター

大人のための 歌謡フィットネス

なつかしい昭和歌謡からポップスまで、大人がハマる楽しい歌謡エクササイズ。さあ、あなたも始めませんか。

- 【日 時】 1/10、2/14、3/14
土曜日 全3回 15:30～17:00
【場 所】 勤労者センター 2階大ホール
【対 象】 どなたでも
【定 員】 若干名
【講 師】 金子真美
【参加費】 1,500円
【持ち物】 タオル、飲み物
【申込み】 受付中
【問合せ】 勤労者センター ☎29-2283



南姫公民館

体験講座「わくわく筋トレ」

わくわく楽しくできる簡単な筋トレです！ボクササイズも含む全身運動です。男性女性問わずお待ちしております。

- 【日 時】 1/30 金曜日 11:00～12:00
【場 所】 南姫公民館 大ホール
【対 象】 どなたでも
【定 員】 30人程度
【講 師】 岡田真依
【参加費】 無料
【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】 南姫公民館 ☎29-4880



脇之島公民館

お正月の運動不足解消！！ 「男性アクティブストレッチ」

音楽に合わせてボクササイズなどの有酸素運動や筋トレ、ストレッチをこなしましょう。

- 【日 時】 1/14、1/21、1/28
水曜日 13:00～14:00
【場 所】 脇之島公民館 大ホール
【対 象】 男性 【定 員】 5人（先着順）
【講 師】 岡田真依
【参加費】 無料（いずれか1回のみ受講可）
【持ち物】 室内シューズ、ヨガマット、飲み物（ヨガマットの無料貸出あり、数に限りあり）
【申込み】 受付中
【問合せ】 脇之島公民館 ☎25-5611

小泉公民館

介護予防教室 「脳トレ・筋トレ・コグニサイズ!!」

作業療法士の先生と脳トレをしながら体を動かしましょう。

- 【日 時】 2/17 火曜日 10:00～11:00
【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】 大澤健仁（アルマ・マータ）
【参加費】 無料
【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物
【申込み】 1/10(土)
9:00～窓口 10:00～電話
【主 催】 北栄地域包括支援センター
【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3Bを取り入れた簡単な運動を、誰でも無理なく楽しみましょう！

- 【日 時】 1/19、2/2・16、3/2・16
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】 12/1(月)
9:00～窓口 10:00～電話
【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

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】 1/14・28、2/25、3/11
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】 11/26(水)
9:00～窓口 10:00～電話
【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

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。

- 【日 時】 毎週月～木曜日
①9:20～②9:40～（入替制）
【集合場所】 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

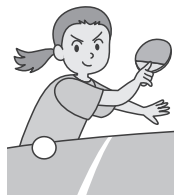


市之倉公民館

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。機能がさらにアップした新作卓球マシンも体験できます！

- 【日 時】 1/12 月曜日(祝日)
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】 200円
【申込み】 受付中
【問合せ】 市之倉公民館 ☎22-3776



根本交流センター

みんなでピンポン

みんなで楽しく卓球を楽しみましょう。月に1度、講師による指導があります。

- 【日 時】 12/7、1/25、2/8・22、3/15・22
日曜日 10:00～11:45
【場 所】 根本交流センター 大ホール
【対 象】 小学生以上どなたでも
【定 員】 16人程度 【講 師】 水野裕雅
【参加費】 大人300円、小学生～18歳100円（いずれも1回あたり）
【申込み】 当日9:30～窓口
（小中学生は保護者で受付をお願いします）
【問合せ】 根本交流センター ☎27-5500

寒い冬こそ運動で体を温めよう

～ 自宅でできる筋トレのススメ ～



冬は肩がこったり風邪をひいたり、はたまた室内と屋外の寒暖差で自律神経が乱れたり、何かと不調をおこしやすい季節です。そんな寒い季節こそ、筋トレがお勧めです。筋肉は運動の源となるだけでなく、体温を上げる熱源になり、血液循環の補助作用もあります。筋トレをすると寒さから身を守ることができ、体温が上がることで免疫力もアップ！血液循環も良くなり冷えや肩コリの解消にもつながります。良いことづくめの筋トレで、この冬の不調に打ち克ちましょう！



ふくらはぎを鍛えたい人に…

カーフレイズ

- ①脚をこぶし1つ分程度開いて、まっすぐ立つ
- ②バランスを保ちながら、かかとをゆっくり上げる
- ③かかとが限界まで上がったたら、つま先立ちの状態です3秒間キープ
- ④ゆっくりとかかとを下ろして、元の姿勢に戻る

1セット
10～15回

目標
3セット



POINT!

- 背筋をまっすぐに保ち、目線を前に向けた状態で行いましょう
- 両脚に均等に負荷をかけましょう
- 歯磨きしながら、テレビを見ながら…など、「ながら運動」で取り組みます
- つま先立ちに不安のある人は、壁などに手をついておこないましょう



脚を少し開き、
背筋を伸ばし…



かかとを上げて
3秒キープ

歯みがき
しながら
取り組みます！

「カーフ」は
ふくらはぎ
という意味です



太もも、お尻を鍛えたい人に…

スクワット

- ①両足を肩幅程度に開いて立つ
- ②4秒くらいかけてゆっくりと腰を落としていき、膝の角度が90°になるまで曲げる
- ③4秒くらいかけてゆっくりと元の姿勢に戻る

1セット
10～20回

目標
3セット



POINT!

- 膝を深く曲げすぎないように気をつけましょう
- 力任せに早く体を上下させず、ゆっくり動きましょう
- 下を見ないで、目線を正面に向けましょう
- 膝がつま先より前に出ないように、最初は誰かに見てもらうと良いです



膝が90°になるまで体を落とせたら
OKです



脚は肩幅に開きます



膝を曲げたときに
つま先が同じ方向になるように…



膝がつま先より前に
出ないように腰を落とします

スポーツ指導者養成講習会

スポーツ指導者を目指す人はもちろん、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。全日程を受講し、希望される人は「多治見市スポーツ協会認定指導者」として登録します。

共通事項

【場 所】 笠原体育館 第2競技場

【定 員】 25人

【参加費】 1講座 500円

※全講座受講する場合は1,500円

【持ち物】 運動できる服装、室内シューズ、筆記用具

【申込み】 12/14(日) 7:00～インターネットにて受付

※定員に余裕のある場合、翌12/15(月) 朝9:00～電話(43-6285)でも受付します。



日時・内容

1月11日(日)		
1	9:30～10:50	幼児期における運動指導法の実践
2	11:00～12:30	中学期における持久カトレーニングのプログラムデザイン
3	13:30～15:00	高校年代に必要な筋力トレーニングの指導法
2月1日(日)		
4	9:30～11:00	障害予防の基礎知識
2月8日(日)		
5	14:00～15:30	生涯スポーツセミナー(1ページ参照)

プロから学ぶ 新春ボウリング教室

このたび、多治見パークレーンズに新しく鈴木博喜プロが所属されました。プロ選手からレッスンを受けませんか？今回は多数のコースを用意しています。

共通事項

【場 所】 多治見パークレーンズ
(大畑町5-156)

【回 数】 6回

【対 象】 どなたでも

【定 員】 20人

【参加費】 3,000円(貸靴・教材費込)

【持ち物】 タオル、飲み物

【申込み】 12/14(日) 7:00～インターネットにて受付

※定員に余裕のある場合、翌12/15(月) 朝9:00～電話(43-6285)でも受付します。



日時・講師

期 間	時 間	講 師
① 火曜 午前コース		鈴木博喜プロ 森 ルミプロ
1/13～2/17	10:00～12:00	
② 火曜 午後コース		
1/13～2/17	14:00～16:00	
③ 木曜 午前コース		
1/15～2/19	10:00～12:00	
④ 金曜 午後コース		安達寿人プロ
1/16～2/20	14:00～16:00	

気軽に楽しめる★毎月恒例イベント

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。

【日 時】 12/15、1/19、2/16

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】 100円/1時間(大人の付添いは無料)

※基本的に職員は常駐しません。予めご了承ください。



卓球の日

毎月第3土曜日 ※1月のみ第4

卓球台を自由に使えます。

友だちや親子と一緒に卓球を楽しみましょう。

13:00～15:00は先生のアドバイスもあります(先着順)。

【日 時】 12/20、1/24、2/21

13:00～17:00

【場 所】 笠原体育館 第3競技場

【対 象】 どなたでも

【参加費】 200円/1時間

(高校生以下は100円)



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

あの大人気イベント、今回は3月1日に開催！

楽しみながら体を動かしませんか？本格的な競技スポーツからゲーム感覚のものまで、たっぷり楽しめます♪
新しいスポーツの魅力に触れる1日。ご家族で、お友だちと、もちろん1人でも大歓迎！

幼児から
楽しめる

参加無料
申込不要

いろんなスポーツで楽しめる

スポーツ体験 フェスティバル 2026

Tajimi Sports Festival

2026年3月1日日

10:00~15:00

笠原体育館

スタンプ
ラリーで
ガチャに挑戦

上靴・袋を
お忘れなく

開催内容(予定)

バスケットボール、ストラックアウト、ティーバッティング、その他軽スポーツ
※開催種目は変更になる場合があります

※イラストはイメージです

運営 (公財) 多治見市文化振興事業団・笠原体育館

協力 多治見市スポーツ協会・多治見市スポーツ推進委員・多治見市スポーツ少年団

問合せ 笠原体育館 ☎ 43-6285