

イベント情報

※内容は変更になる場合があります。

今井美希コーチによる 走高跳セミナー 11月25日(土)

日時: 11月25日(土) 15:00~16:00
講師: 今井 美希(女子走高跳 日本記録保持者)
会場: ウイングアリーナ刈谷 サブアリーナ
参加費: 無料



走高跳歴: 20年(11~30歳)
●記録: 1m96cm(現在の女子走高跳日本記録)
●主な大会・成績
2000年シドニーオリンピック
1999・2001・2003年世界選手権
2001年世界ランキング11位
●至学館大学(教員・陸上部跳躍コーチ)
●現在、愛知学院大学大学院にてスポーツ心理学を専攻し勉強中。

募集開始: 10月24日(火) 9:30~
対象・定員: 小学4~6年生 男女 30名

※詳細は10月上旬に発行する専用チラシ&ポスターをご確認ください。

1/4(木) 新春トレーニング

日時: 1月4日(木) 10:00~11:30
内容: ジュニアのための科学的トレーニング
講師: 宮沢 太機(至学館大学助教)
会場: ウェブスタジアム刈谷
参加費: 無料

募集開始: 12月7日(木) 9:30~
対象・定員: 中学生以上 男女 30名

※詳細は12月上旬ごろに発行する専用チラシ&ポスターをご確認ください。

1/4(木) 新春! 施設無料開放デー

日時: 1月4日(木)
内容: 陸上競技場(トラックのみ)、トレーニングルーム及びプールを無料でご利用できます
会場: ウェブスタジアム刈谷&ウイングアリーナ刈谷!

イベント報告

9月9日(土) 女性のための体幹トレーニング

至学館大学の連携セミナーの第2弾! 毎回好評の声を多くいただいている、村山先生による体幹トレーニングのセミナーがウイングアリーナ刈谷にて実施されました。「体幹の鍛え方を学びたい!」「腰痛予防のために体を動かしたい!」そのような理由から27名の女性にご参加いただきました。基本的な体幹の使い方から始まり、後半は少し苦しくなるようなレベルのトレーニングになりましたが、時折笑顔をみせながら楽しく鍛えている様子でした。終わった後は、「腹筋・背筋が他の運動にもつながるという大切さがわかった」「きつかったけど楽しかった、あつという間だった」などの声をいただき、今回も大好評に終わりました! 至学館大学の連携セミナーは今後も開催を予定しています。内容は専用チラシやポスターにて随時お知らせしますので、ぜひご参加下さい!



編集後記

陸上男子100mで桐生祥秀選手が9秒台を記録し、日本人で初めて10秒の壁を突破しました! 今回のニュースをきっかけにスポーツを始める子がいて、その中から未来のアスリートが生まれるかもしれませんね。そんな日が楽しみです(°D°)

ウェブスタジアム刈谷
近藤 尚紀

「ねじる動き」で 腹筋を鍛えよう!! ~腹斜筋(お腹の横)編~

1 仰向けでお尻だけついた状態からスタート



1、2、3、の動作で1回。
なるべく早く30回やってみよう!

2 右手で左足のかかとにタッチ



3 反対の手と足で繰り返す

・常にお尻以外のところが地面につかないように気を付けよう!
・かかとをタッチするときはお腹をしっかりとし、ひねってみよう!

アスレックスアカデミーをはじめよう! アスレックスアカデミーでは、陸上競技の走る跳ぶ投げるを中心に様々な運動を行うスポーツ教室です。無料体験実施中!



9月23日(土)にラグビーの試合を見ました。豊田自動織機シャトルズ対NTTコミュニケーションズの試合です。ラグビーの試合を生で見るとは初めてでしたが、大きな体で迫力のあるタックルやすばい動き、トライなどがとてもかっこよかったです。出店もたくさんあって、試合を見ながらクレープを食べるのもとても楽しかったです。これからもウイングアリーナ刈谷やウェブスタジアム刈谷で行なわれる色々なスポーツの大会にもっと参加したいと思いました。



スポーツでも通信

2017年 平成29年 10/20号
刈谷市総合運動公園

ビックアップアスリート

桐生 祥秀(きりゆう よしひで)選手
小学生時代はサッカー少年、中学校への進学を機に陸上を始める。リオデジャネイロオリンピックでは男子4x100mリレーでの三走を務め日本チームは銀メダルを獲得した。
9月9日第86回天皇賜盃日本学生陸上競技対校選手権大会男子100m決勝で、9秒98を記録。伊東浩司の持つ日本記録10秒00を19年ぶりに更新して、日本人史上初の9秒台スプリンターとなりました。

おんぼでトレチャー! その3 スポーツの秋!

