



スポカル

情報ひろしま

令和6年度 広島県立総合体育館 事業予定

広島県立総合体育館は令和6年度も皆様の健康・運動習慣をサポートする様々なイベントを開催する予定です。ぜひ、お気軽にご参加ください！ ※事業名、日時は変更になる場合があります。詳細が決まり次第、ホームページ等でお知らせいたします。

令和6年
8月24日
(土)

わんぱくスポーツフェア2024

プロスポーツ選手OBやコーチ等から教わる「スポーツ教室」や、様々な体を動かす遊びを取り入れた「サーキットアドベンチャー」にチャレンジしよう！

開催日 令和6年8月24日(土) **対象** 小学生とその保護者 **参加費** 無料

令和6年
10月14日
(月・祝)

「スポーツの日」運動ひろば

家族みんなで体を動かす楽しさを体験することができます。当日はプールとトレーニングルームを無料開放します。

開催日 令和6年10月14日(月・祝) **対象** どなたでも **参加費** 無料

月1回
定期開催

レッツ☆ノルディックウォーキング!

専用ポールを使用するノルディックウォーキングは、腕や背中など上半身の筋肉も使用する全身運動です。季節を感じながら、楽しく歩いてみませんか。

開催日 月1回土曜日開催(7月、8月を除く) **対象** どなたでも **参加費** 800円/人

随時
要予約

姿勢チェック

悪い姿勢は、腰痛、肩こり、ひざ痛等の原因となることもあります。体の歪みをチェックして、状態に合わせた運動プログラムをご提案します。

開催日 随時 **対象** 小学生以上どなたでも **料金** 一般500円/人 小中高生300円/人

お問い合わせ

広島県立総合体育館

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992
HP <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/> email: g-arena@h-jigyoudan.or.jp



広島県立総合体育館の指定管理者として

当事業団は、昭和47年の創立以来、県民の皆様のスポーツや健康づくり活動の支援、地域活性化の事業等を通じて、地域社会の健全な発展に寄与することを目指して取り組んでいます。

この度、広島県立総合体育館の指定管理者として、令和6年4月からの5年においても、引き続き当事業団が管理運営させていただくことになりました。

周辺環境が次々と変化していく状況において、次世代を担うジュニア世代の競技力向上や、新たなにぎわいの創出に積極的に参画してまいります。



広島県立総合体育館フィットネスプラザ

『エアロビクス』、『ZUMBA』、『ヨガ』、世界的に人気の『レズミルズ』など、1週間で46本の様々なスタジオプログラムを開催中!

4月から新たに、運動を始めてみませんか?

初めての方限定で2週間参加し放題の『おためし定期券』を販売中です! ※販売数に限りがありますので、お早めに!

スタジオおためし定期券

初めての方限定

2,100円(税込)

※限定20名



ご利用者様へのお願い

●施設内は室内専用シューズが必要となります。 ●各プログラムは定員制となります。

お問い合わせ

広島県立総合体育館 〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 502-0073
 フィットネスプラザ HP <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/fitness-plaza/>



Balcom BMW 広島総合グランド

フィットネス教室・キッズ教室開催中!
 キッズダンス教室などの子ども向け教室
 参加者募集中!

色々な音楽に合わせて振り付け練習をする「キッズダンス教室」や、走り方の練習を中心に行う「陸上競技教室」、幼児・小学校低学年対象の「ジュニアサッカー教室」などの教室を行っており、随時参加者募集中となっております。お気軽にお問い合わせください。

フィットネス教室

- 【月曜日】 やさしいヨガ・はじめてのエアロビクス・ZUMBA(夜)・はじめてのピラティス
- 【火曜日】 フィットネスフラ・朝ピラティス・ZUMBA
- 【水曜日】 ラララサーキットライト・やさしいトレーニング・全身スッキリ!ピラティス
- 【木曜日】 機能改善ヨガ・整腰・骨盤調整エクササイズ・おなかシェイプ
- 【金曜日】 ZUMBA・キッズダンス教室・週末ピラティス

親子教室

- 【隔週木曜日】 子育てママのためのリフレッシュヨガ

陸上競技教室

- 陸上競技教室小学校低学年クラス ●スキルアップクラス

ジュニアサッカー教室

- 【木曜日】 ●幼児クラス ●小学校低学年クラス

走り方教室などのイベントも開催予定 ※詳しい内容・日程はHPをご覧ください。



お問い合わせ お申込み

Balcom BMW 〒733-0036 広島市西区観音新町二丁目11-124 TEL (082) 231-3077 FAX (082) 231-3077
 広島総合グランド HP <http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>



埋蔵文化財調査室



南観音考古学教室

令和6年7～8月(予定)

令和6年度
ひろしまの遺跡を語る

令和7年1月～2月(予定)

ほか、発掘調査現地説明会、報告会を適宜行います。

※詳細はホームページ等でお知らせします。



南観音考古学教室(火起こし体験)の様子

お問い合わせ

埋蔵文化財調査室

〒733-0036 広島市西区観音新町四丁目8-49 TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951
HP <https://www.harc.or.jp/> email: maibun@harc.or.jp



埋文アラカルト

お仕事チラ見せ!その9 実測その2



実測は基本的に実際の遺物を触って手描きしますが、文様等の複雑なものや脆いもの、大きくて重いもの等はパソコン上で行うこともあります。デジタル実測にはいくつか方法がありますが、当室で行っているものは測りたい遺物を回転台に乗せ、様々な方向から写真を撮って専用のソフトで立体化するものです。今回掲載した遺物は石に掘られた仏様ですが、撮影した写真をソフトで立体化して画像処理することで服装(衣装)のシワや台の文様など、細かい部分が観察しやすくなりました。これらをパソコン上で線でなぞっていくと、報告書に掲載する図面が出来上がります。

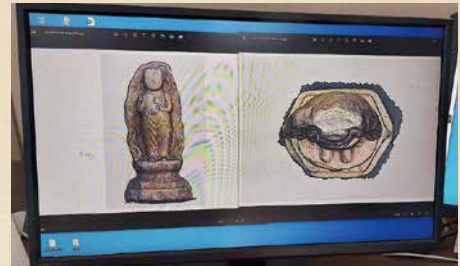


回転台に乗せられた仏様。四隅のマークが重要です。

重要!複数の写真を合成する時の目印になります



色々な方向から撮影していきます。



ソフトを使って立体化(左:正面 右:真上)



立体化した石仏(横から)



線でなぞります



図面になりました

お問い合わせ

埋蔵文化財調査室

〒733-0036 広島市西区観音新町四丁目8-49 TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951
HP <https://www.harc.or.jp/> email: maibun@harc.or.jp



春の食材で「代謝アップ」しよう!

春になり、暖かく気候も良く、身体を動かしやすい季節になりました。今回は、タンパク質やビタミンB群の多い豚肉と、旬の春野菜を使ってビタミン補給が出来るよう、バランス良く組み合わせました。元気な身体作りのためにも、エネルギー源の炭水化物と一緒に食べていただくことがオススメです!

【豚肉】 筋肉や皮膚、身体の機能を調整するホルモンの材料であるタンパク質や、糖質や脂質の代謝に関わるビタミンB1、B2などの栄養素を豊富に含みます。また、タンパク質の合成や、免疫機能の維持に関わる亜鉛も含み、成長期の身体づくりや、健やかな髪や肌を作るのに欠かせません。さらに、血液を作る栄養素である鉄分を含んでおり、貧血対策や持久力アップなどに役立ちます。なお、豚肉のビタミンB1は、アリシン(硫化アリル)を含む玉ねぎやニラと一緒に食べると糖質の代謝が促進されます。

【スナップエンドウ】 抗酸化作用やコラーゲンの合成に関わり、粘膜を強くして健康を保つビタミンCを含みます。健康な肌作りのためにタンパク質と一緒に摂取することがオススメです。また、糖質の代謝に関わるビタミンB1、ビタミンDとともに、カルシウムの吸収をよくするビタミンKを含みます。ビタ

ミンKは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂取すると体内への吸収率がアップします。選ぶ際は、緑色が鮮やかで、さやがふっくらしてハリがあるものを選びましょう。筋を取ってさっと塩ゆでしておけば、冷凍保存もできます。

【ジャガイモ】 ビタミンC、カリウム、ビタミンB6などが含まれます。ビタミンCは、水溶性ビタミンのため、加熱や水に弱いですが、ジャガイモはでんぷん質に守られているため、比較的熱に強いのが特徴です。特に新ジャガイモには、通常のジャガイモよりもビタミンCが多いので、ぜひ旬の時期に食べてください。皮にも抗酸化作用のある、ポリフェノール的一种であるクロロゲン酸などが含まれるため、皮ごと食べていただくことをオススメします。水や重曹で土をしっかりと洗い流してください。新ジャガイモは、水分が多く、傷みやすいので、新聞紙に包んで、冷蔵庫で保存すると長持ちします。



スナップエンドウと新じゃがの豚肉巻き新玉ねぎドレッシング

- ①豚肉は、お酒と塩コショウを振って下味をつける。
- ②スナップエンドウはへたを取って、塩ゆでにする。ジャガイモは皮付きのまま、拍子切りにして水にさらし、電子レンジで約3分加熱する。人参は皮付きのまま細切りにし、電子レンジで約3分加熱する。(ジャガイモ、ニンジンもそれぞれレンジによって加熱が異なるので、火が通っていればOKです。また、電子レンジではなく茹でてでも良いです。)
- ③スナップエンドウ、ニンジン、ジャガイモを豚肉で巻き、全体に片栗粉を軽くつけて、オリーブ油で焼く。
- ④ドレッシングをつくる。玉ねぎをすりおろし、耐熱皿に入れてレンジで6分加熱する。(透き通って火が通っていればOKです。)熱いうちに①の材料を入れて混ぜる。ゴマを手ですりつぶして上にかける。(※きび砂糖をはちみつなどに変更しても良いです。)

材料(1人分)

- 豚肩ロース(スライス) ……90g
- スナップエンドウ ……6本
- ジャガイモ ……1/2個
- 人参 ……1/4本
- 片栗粉 ……大さじ1/2
- オリーブ油 ……小さじ1
- 塩・コショウ ……少々
- ドレッシング**
- 新玉ねぎ ……1/4個
- 醤油 ……大さじ1/2
- きび砂糖 ……大さじ1
- 酢 ……大さじ1
- オリーブ油 ……小さじ1
- ゴマ ……ひとつまみ

総エネルギー ……444kcal	食物繊維 ……3.7g
タンパク質 ……19.8g	マグネシウム ……58mg
脂質 ……26.2g	カルシウム ……57mg
炭水化物 ……31.1g	

今回お話を伺ったのは **田代シマ先生**

- 日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
- 管理栄養士
- 健康運動指導士



やまちゃんの健康・体カワンポイントアドバイス

健康・体力サポートセンター
山本美由紀
(健康運動指導士
健康運動実践指導者)

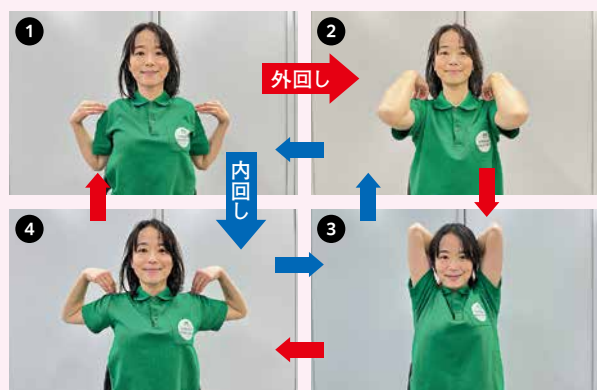


▶ 筋肉の緊張をゆるめて、リラックスしましょう!

注意点 痛い、しんどいなどと感じたときは無理をしないようにしましょう。

肩周辺の筋肉をほぐす

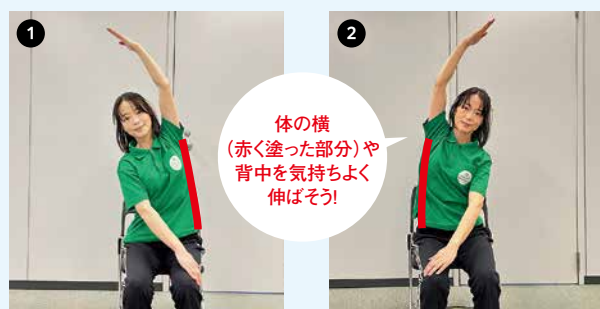
外回し10回、内回し10回



- 両手の指先をそれぞれの肩に軽く添えておきます。
- 両肘で大きな円を描くように外回し、内回しを行います。

体側・背中を伸ばす

左右20秒～30秒保つ



- 椅子の前半分に座ります。
- 左手を上げ、右手を左脚の太もも(膝近く)に置きます。
- 体を右側に倒します。
- 椅子の前半分に座ります。
- 右手を上げ、左手を右脚の太もも(膝近く)に置きます。
- 体を左側に倒します。

動画はこちら

