



# スポカル

HIROSHIMA  
SPORTS×CULTURAL  
ACTIVITIES INFORMATION

Vol. **87**

情報ひろしま

## 広島県立総合体育館 令和6年度主催事業

### わんぱく大作戦 わんぱくスポーツフェア2024

8月24日(土) 10:00~16:00



プロスポーツ選手OBや  
コーチに直接教わろう!



プロスポーツ選手OBやスクールコーチ等に教わる野球教室、バスケットボール教室、かけっこ教室やパルクル体験など様々なスポーツが体験できます。ふわふわやダンボール迷路など幼児も楽しめる遊び場もあります。

入場  
無料

**対象** 小学生(一部、幼児が参加できるコーナーあり)

**場所** 大アリーナ

### 「スポーツの日」運動ひろば

10月14日(日)  
武道場 10:00~16:00



家族みんなで運動不足を解消しよう!

スポーツの日は家族みんなで思いっきり体を動かそう! ニュースポーツ体験、体力測定、パドミントンなど年齢を問わず楽しめます。トレーニングルーム・プールは無料開放します。

**対象** どなたでも **場所** 武道館ほか

入場  
無料

※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。

### エンジョイ! 健康づくり教室

9月~10月(全8回) 9:30~10:30, 11:00~12:00



健康づくりのために楽しく体を動かしながら日常生活の中に運動を取り入れてみませんか。

**対象** 概ね50歳以上 **場所** 武道館

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からのお知らせ

詳しくはホームページをご確認ください。  
<https://h-jigyoudan.or.jp/sports-center/>



#### ▶ 令和6年度 エレベーター改修工事に伴うエレベーターの制限期間について

次の期間、本館エレベーター2基の更新工事を交互に行ないます。総合体育館をご利用の際にはご注意ください。  
期間: 令和6年9月16日(月)~令和7年2月27日(木) [予定]

#### ▶ LED化工事に伴う大アリーナの臨時休業について

次の期間、大アリーナは休業となります。ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。  
期間: 令和7年1月7日(火)~4月30日(水) [予定]



## 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！

### プログラム紹介



#### ▲ボディコンバット

音楽に合わせて、動く格闘技エクササイズ！  
体脂肪燃焼！ストレス発散に！



#### ▲ヨガ

誰でも安心して参加できるクラスです。  
座位中心のヨガもあります。

レズミルズ  
イベント開催決定！  
広島マジック  
9月14日(土)開催！

詳細はホームページ、  
フィットネスプラザに  
お問合せください

スタジオ  
おためし定期券  
販売中！ ※初めてご利用の方限定

2週間参加し放題で2,100円(税込)  
※1回利用も出来ます

限定  
20名様  
のみ

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 フィットネスプラザ  
〒730-0011 広島市中区基町4-1  
TEL(082)502-0073  
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！ 姿勢調整エクササイズなど参加者募集中

月曜日の「姿勢調整エクササイズ」では音楽に合わせた運動や、体幹を鍛えるトレーニングを行い、身体のバランスを整える運動を行います。その他、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」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・姿勢調整エクササイズ・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・低学年クラス



姿勢調整エクササイズ



キッズダンス教室

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



## 広島県スポーツ会館

現行ルールラインに修正しました！



フリースローライン

昭和レトロな体育館として利用者に親しまれている広島県スポーツ会館では、体育室のバスケットコートのフリースローラインが、昔懐かしい台形のままでした。長年、皆さまには大変ご不便をおかけしていましたが、この度、室内コート用のラインテープで、フリースローラインおよびノーチャージセミサークルを明示しました。今後、テープがはがれるなどの問題も発生すると思われそうですが、小まめに貼り直し作業を行いますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



ノーチャージセミサークル

お問い合わせ

広島県スポーツ会館

〒733-0036 広島市西区観音新町二丁目11-124(広島総合グランド内)  
TEL(082)292-1681 FAX(082)292-1682  
HP <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-hall/> email:hirosopo@h-jigyoudan.or.jp



## 埋蔵文化財調査室 令和6年度 事業予定



ドキちゃん



まがたまくん

## 南観音考古学教室2024

第1回 7月31日(水) 勾玉つくり—きらきら教室— 定員20名

第2回 8月7日(水) 火起こし体験と古銭の鑄造体験 定員10名

第3回 8月22日(木) 勾玉つくり—きらきら教室— 定員20名

申込

南観音公民館(☎082-293-1220)  
定員になり次第締切参加  
対象小学生以上、一般  
※小学校低学年(1～3年生)の方は保護者同伴

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

## 縄文アラカルト

お仕事チラ見せ!その10  
発掘調査で見つかった遺構の図面作成

ひろちゃん



やよいちゃん

実測は基本的に手描きしますが、3次元測定のソフトを使用することもあります。前回の遺物と同様に、様々な方向から写真を撮って、専用のソフトで立体化します。白い紙には目印となる記号のようなものが印刷されており、合成の際の目安となります。撮影が足りていない部分があると合成ができ

ないため、撮影したらすぐに遺跡現地で図化できるかを確認しています。今回の例は高猿第2号古墳(安芸高田市)で見つかった人骨です。人骨は非常に脆いのですが、3次元測定を取り入れることで不必要に触れることなく出土状況を図化することができました。



◀高猿第2号古墳の作業中



石棺に埋葬された人骨 ▶

▲足元からの図と横からの図。  
このように掘ったわけではなく、写真から合成し、立体化しています。

## 📢 広島県教育事業団からのお知らせ

▶令和6年4月1日から法人登記簿上の主たる事務所が変わりました。

(新) 広島市中区基町4番1号

(旧) 広島市西区観音新町二丁目11番124号

※電話番号、FAX番号は変わりません。



◀シンボルマーク▶

公益財団法人広島県教育事業団の大きな2つの軸の要素を取り入れ、「Hiroshima」の「H」をモチーフとしています。

1つ目は「スポーツの普及、心身の健康の増進」として、両手を挙げたガッツポーズや応援する様、体操競技等、スポーツや健康を連想させる「人」のピクトグラム要素。

2つ目は「埋蔵文化財の研究、文化の振興」として、竪穴建物跡や土器等の文化財を連想させる「物」のアイコンイラスト要素。

この2つの「人」と「物」が「H」でイメージできるよう表現されています。



## 夏を楽しむための体調管理術

お話を伺ったのは…

下岡 里英 教授

広島女学院大学  
人間生活学部 管理栄養学科



夏は海や、山に行くイベントがたくさんあると思います。酷暑でも体調管理をしっかりして、楽しい夏を過ごしましょう。

夏の健康管理として熱中症対策をしましょう。水分補給が重要となりますが、のどが渇いた時に水分補給をしても脱水を起こす場合があります。そうなる前に、こまめな補給が大切です。例えば1日の水分出納が2400mlの場合、飲水からの水分摂取は1000ml位となります。また、大量に発汗した時に水分だけ摂取すると、体内のナトリウムに対する水分の割合が相対的に多くなり、せっかく摂取した水分を排泄してしまい、脱水が解消できません。水1ℓに対して食塩1～2g、砂糖20～40g(大さじ2～4杯)を加えると効率的に水分を吸収できます。

汗をかくことは体温調整に大切ですが、インターバル運動とその直後の牛乳摂取が有効という研究報告があります。運動した後に牛乳を摂取すると、血液成分が増えることが知られています。運動で足の筋肉を増やし、牛乳で血液量を増やすこと



運動後の牛乳で血流を増やす

で、血流が増え体熱の放散がよりスムーズになり、熱中症をおこしにくい体になると言われています。

もう一つの夏の健康管理として夏バテ対策もしましょう。エネルギー、たんぱく質を確保しながら、ビタミンB<sub>1</sub>も意識して摂取しましょう。暑さで食欲が落ちて、のど越しの良い麺類は食べやすくエネルギー確保ができます。さらに、麺だけでなく、例えば、卵と冷奴を加えるだけでたんぱく質量は確保できます。ビタミンB<sub>1</sub>は豚肉に多いので、冷しゃぶもお勧めです。



豚肉の冷しゃぶでビタミンB<sub>1</sub>を摂取

やまちゃんの

## 健康・体カコンポイントアドバイス

筋肉の緊張をゆるめて、リラックスしましょう!

注意▶ 痛い、しんどいなど感じたときは無理をしないようにしましょう。

健康・体カサポートセンター  
山本美由紀

健康運動指導士  
健康運動実践指導者



### 太ももの内側を伸ばす



太ももの付け根から前へ倒しましょう!



お腹から曲げないようにしましょう!

- 椅子に浅く座ります。
- 両足を大きく開きます。
- 両手のひらを両ひざ近くの内側にあてます。
- 息を吸って吐きながら、手のひらで膝を外側へ押し開き、太ももの付け根からゆっくりと前に倒します。
- 1～10数えます。

### 腰周りを伸ばす



- 椅子に背筋を伸ばして浅く座ります。
- 息を吸って吐きながら、左手で右ひざの外側を押し、上半身をひねります。顔を後ろに向けて目線も遠くを見るようにします。
- 1～10数えます。
- 元の姿勢に戻ります。
- 反対も同様に行います。

動画はこちら

