



# スポカル

HIROSHIMA  
SPORTS×CULTURAL  
ACTIVITIES INFORMATION

Vol. **89**

情報ひろしま

## 広島県立総合体育館 令和7年度事業予定

広島県立総合体育館は令和7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!

### インクルーシブ・スポーツ・フェスタ

6月14日(土)



参加無料

対象

どなたでも

参加料

無料

インクルーシブスポーツ体験、音楽発表会、幼児から遊べる遊具のコーナーなど、どなたでも楽しく参加できます!

### わんぱくスポーツフェア2025

9月23日(火・祝)



参加無料

対象

小学生とその保護者

参加料

無料

プロスポーツ選手OBやコーチから直接教わる「スポーツ教室」やサーキットアドベンチャーで思いっきり体を動かそう!

### フレイル予防教室

4月26日(土)

9月27日(土)

11月3日(月・祝)



対象

概ね40歳以上

参加料

800円

高齢期のフレイルについて講義で学び、フレイルを予防するために自宅でも継続して行える運動を行います。

### 姿勢チェック

随時(要予約)



対象

どなたでも

測定料金

一般500円

小中高生300円

6枚の写真を撮るだけでAIが今の姿勢を分析します。未来の予測姿勢や、姿勢改善のための運動を提案します。今の体の状態を知り、健康づくりに生かしませんか?

※事業の内容、日時等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します。

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) 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/>



#### ▶ 工事等に伴う施設の臨時休業について

工事等のため、次の施設が臨時休業となります。ご迷惑をお掛けしますが、ご了承ください。

また、期間中は、城南通り側の通行規制等を行う場合もございます。注意看板や誘導員に従ってご通行ください。

施設	期 間
大アリーナ	令和7年4月30日(水)まで
小アリーナ	令和8年2月11日(水祝)~3月31日(火)
プール	令和8年1月26日(月)~2月6日(金)



## 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』販売中です!

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

初めての方限定

スタジオ  
おためし定期券

限定20名 2,100円(税込)

※販売数に限りがありますので、お早めに



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!

陸上競技教室など参加者募集中

「陸上競技教室」では走り方の練習を中心に行い、腕振りや足の動きなど基本的な動きづくりを練習します。その他、呼吸・姿勢とともに体幹を意識しながらカラダを整えていく「カラダづくりヨガ」などの教室を行っており、随時参加者を募集しております。

### 🏃 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 フィットネスプラ・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 カラダづくりヨガ・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



カラダづくりヨガ



陸上競技教室

### 👨 親子教室

隔週 木曜日 子育てママの為のリフレッシュヨガ

月1回金曜日 親子リズム体操

### 🏃 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

### 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>



## JPPCアワード2024「利用促進部門」受賞!

2025年2月19日及び20日に東京で開催されたJPPC日本公共スポーツ施策推進協議会(※1)主催「好事例にみる指定管理者の効果的な提案戦略2025」の2024年度「ボトムアップ提案事業～JPPCアワード～」(※2)において、応募総数15団体49提案中、3部門9提案がノミネートされ、**当事業団が提案した「スマホ充電器レンタルサービス導入で利用者サービス向上プロジェクト」が、「利用促進部門」賞を受賞しました。**

「スマホ充電器レンタルサービス導入で利用者サービス向上プロジェクト」は、スマホ充電器設置台数日本一の「チャージスポット」を総合体育館に設置することで、老若男女が気軽に立ち寄ってスマホの充電ができるという取組です。当体育館は全国から年間約160万人の集客がある大規模施設のため、「チャージスポット」を設置することで、より多くの方に利用していただく良い機会となりました!また、施設側のメリットであるデジタルサイネージが無料で利用できる部分は、多くの方から称賛いただきました。

今後も、職員間でアイデアを出し合いながら利用者サービス向上に取り組んでいきたいと思っております。

※1 JPPC日本公共スポーツ施策推進協議会は、全国で指定管理を受託するスポーツ関連団体などで構成され、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の成功を機に元気な日本づくりに寄与するとともに、指定管理者制度の活用、地域の活性化、市民の安全性の確保及び情報通信の高度化等の活用事例を構成員間で研究・情報共有し、国内の外郭団体の活性化と公共スポーツ施策の充実を図ることを目的として設立された。

※2 「ボトムアップ提案事業～JPPCアワード～」とは、公共スポーツ施設に従事する職員から管理運営における取組の改善や新しい事業の創出など、利用者数増加や収益向上に繋がった取組を提案するもの。





## 埋蔵文化財調査室 令和7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

日時 令和7年7～8月(予定)

## 令和7年度 ひろしまの遺跡を語る

日時 令和8年1月24日(土)(予定)

※詳細は決まり次第ホームページ等でお知らせします。

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

令和6年度「ひろしまの遺跡を語る」の様子

## 縄文アラカルト

お仕事チラ見せ! その12  
遺物の撮影(2)

ひろちゃん



やよいちゃん

遺物の撮影その1では、土器を真上から撮影する俯瞰写真を紹介しましたが、底が残っていて自立できるものや、大きなものなどは横から撮影します(立面写真)。基本的には真上からの撮影時と同じで、レフ板で光が当たる場所を調節しながら撮影します。

俯瞰撮影時は下から光を当てるため影ができないのに対し、立面写真は横から光を当てるため、影ができます。ちなみに、俯瞰写真を撮影する際に使用する台は、購入したガラ

ス製のものですが、横から撮影する際の台は調査員の手作りのもので、木製の台にコンテナを置いて高さ調節を行っています。

他にも、発泡スチロールを様々なサイズに切ったレフ版も手作りです。そのままではレフ版が倒れてしまうため、発泡スチロールの下に五寸釘を刺して重くし、自立できるようにするなど、小さな工夫を施しています。



▲今回撮影する土器(保命酒瓶)



▲光の反射などを調整して撮影



▲撮影台は手作りです



▲手作りのレフ板



## 🎯 NTT西日本ソフトテニス部前監督の堀晃大氏に直撃インタビュー！

今年3月でNTT西日本ソフトテニス部の監督を退任され、令和7年度からはナショナルチーム男子のコーチとして活躍が期待される堀晃大さんに、監督としての苦労話や、次期監督へのエールなどお聞きしました。

【堀】堀晃大さん 【体】体育館

**体** 監督はどのくらい務められたのでしょうか。  
**堀** 2014年の1月に選手兼監督になったので10年ですね。  
**体** 監督になったきっかけは何ですか。  
**堀** 色々あったのできっかけは話しづらいですね(笑)。前任の藤川監督が辞任された時、選手でキャプテンをしていたんですが、僕よりOBがたくさんいるのに「いや、僕じゃないでしょう」って2回くらい断って…  
**体** ご家族は何と言われてましたか？  
**堀** 妻は、僕が土日も含めほぼ家に居ないし、選手を引退したら家族サービスに欲しいので、結構反対されました。僕も「先輩達を差し置いて自分が？」って思っていました。でも、当時の部長が「これは人事異動だ！」って(笑)。前監督からも「頼む、お前だったらできる！」と最後は説得された感じですね。  
**体** 監督として何か苦労されたことがありますか？  
**堀** 最初は選手と歳が近かったので、豹変しないように気を付けました。よくいるじゃないですか、監督になった瞬間に変わる人。  
**体** 鬼軍曹みたいにですか？  
**堀** そう。そうならないように最初はキャプテンの延長のようにやっていました。そうすると、年も近く気軽に腹を割って話せるけど、逆にわ

がままも言うてくることがあり、最初はそこを線引きしていくのにちょっと苦労したように思います。  
 今はある程度、方針を示してから何事も決めていくので、それに対して文句を言う選手はいないですね。裏では言ってるかもしれないけど(笑)。  
**体** 監督として、異業種の人と多く関わるようになりますと、上に立つ人は謙虚で、明るくて前向きな人が多いことに気がきました。スポーツ界は威厳を保とうとしている人が多いとも思いました。少し勝った人が、どんと構えて(笑)、自分は常に謙虚で明るく前向きでいようと心がけました。チーム全体もそうなるようにと思っていました。  
**体** 次期監督の村上さんに伝えたことはありますか？  
**堀** 村上には、「(僕のやり方を)引き継ぐなよ」って言いました。  
**体** 「同じようなことをするな」ってことですか？  
**堀** 同じけど面白くならないし、「自分のカラーでいけ」と伝えました。同じようなやり方を踏襲して、伝統を引き継ぐとか、そんなの一番つまらないですよ(笑)。新しくカラーを出していくから、またそれが伝統・歴史になっていくものだから。

村上には人の真似をしないで、自分が正しいと思ったことを、コーチとしっかり相談しながらやれば、大きな間違いはないからと伝えました。プレッシャーもあるとは思いますが、「今の強いチームに、村上のカラーを上乗せしたらもっと強くなるんじゃない？」と話しました。  
**体** 今後どのようなことをしたいですか？  
**堀** 指導者の助けになるような活動がしたいです。「コーチ」の語源は馬車なので、本来は選手を乗せて、選手の脚となって、一緒にゴールへの手助けをするべきなのに、選手の上に乗って、鞭打って偉そうにゴールする人が多すぎると思います。スポーツ界でも、セクハラ、パワハラ、あるいは指導者への依存もまだ残っているし、スポーツ指導とはどうあるべきか、というのを探求していきたいです。  
**体** 今回は、監督としての苦労や次期監督への期待など色々なお話を聞くことができました。堀さんの今後の活躍を期待しています。ありがとうございました。



**堀晃大(ほりこうだい)プロフィール**  
 1983年8月29日生まれ。長崎県出身。日本大学卒業後、NTT西日本ソフトテニス部に選手として加入。2014年1月～2025年3月まで監督を務める。

やまちゃんの

## 健康・体カコンポイントアドバイス

### 運動を生活に取り入れよう！

**注意点** ▶ 痛み、きつい、しんどいと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]



#### 太ももの裏側の筋肉



- うつ伏せに寝ます。
- おへその下辺りに丸めたタオルを入れます。
- 前面に組んだ手の上におでこをのせます。



- 片脚ずつ、交互に膝を曲げます。
- かかとをお尻に近づけます。
- 20～30数えながら行います。

動画はこちら



#### 股関節まわりの筋肉



- 膝を曲げ、横向きに寝ます。
- できるだけ、頭、お尻、かかとの中心線が一直線になるように横になります。
- 上の手は腰に置きます。

背中が後ろに倒れないようにしましょう。



- 上の脚の膝を開くように上げます。
- 20～30数えながら行います。

スポカルについてのお問い合わせは ▶

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](mailto:g-arena@h-jigyoudan.or.jp)

編集発行／公益財団法人広島県教育事業団

令和7年(2025年)3月31日発行