



シバザクラ(広島県立総合体育館周辺)

スポカル

情報ひろしま

HIROSHIMA
SPORTS×CULTURAL
ACTIVITIES INFORMATION

Vol.
83

INTERVIEW

「NTT西日本ソフトテニス部」グリアリ直撃インタビュー!!

NTT西日本ソフトテニス部は、冬場のインドア練習会場として当館を利用させていただいたり、当館自主事業の講師として度々ご協力をいただいたりしています。今回は主将の内本隆文選手と堀晃大監督にお話を聞きました。



内本隆文選手

PROFILE

1998年2月19日生まれ。大阪府出身。小学生時代から全国大会優勝の経験を持ち、日本代表としても活躍。2020年からNTT西日本ソフトテニス部へ加入。2022年から主将に抜擢。

まずは、日本リーグ(令和4年12月開催)直前、練習で来館された内本隆文選手に12連覇に懸ける思いやプライベートについて伺いました。体育館(以下、体):現在11連覇中の日本リーグですが、12連覇を懸けた戦いへの思いを聞かせてください。

内本選手(以下、内本):やっぱりプレッシャーもある中で大会に臨むんですけど、12連覇という記録に臨めるのは、僕らのチームだけなので、その記録に挑戦するという意味で、挑戦者として戦い抜きたいと考えています。

体:インドア練習では、当館を拠点に利用させていただいていますが、困っていることや要望などはありますか?

内本:前の利用の方によっては、床の清掃がきちんとできていないことがあって、滑ってケガをする危険があるので…。そこをちょっと改善して欲しいかな。わがままですみません(笑)

体:貴重なご意見ありがとうございます。体育館も気を付けます!ところで、試合が続いたりプレッシャーも大きい選手の皆さんのリフレッシュ方法や趣味などはありますか?

内本:最近チームの中では



ゴルフが流行ってます。先輩方や後輩とゴルフに行ったりというような休日を過ごしています。

体:誰が一番上手いですか?

内本:上松です!(笑)ゴルフ歴は一番長いと思います。大学3・4年の時からやっていたみたいなので。

※2022年に加入した上松俊貴選手(集合写真後列左から2番目)

体:そうなんです!プライベートな情報、ありがとうございます。今後もソフトテニス、頑張ってください。(笑)



日本リーグ12連覇の報告に来館された監督と選手のみなさん

堀晃大監督

PROFILE

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へ加入。選手として活躍後、2014年から監督に就任。



このインタビューの後、日本リーグで見事優勝し、12連覇を達成されました!その時の感想や今後の目標について、堀晃大監督へ伺いました。

体:日本リーグ12連覇が決まった時はどのようなお気持ちでしたか?

堀監督(以下、堀):ほっとした…ありきたりかな?(笑)でも、ほっとしたのが素直な気持ちです。毎年チャレンジャー精神でやってるんで、連覇が嬉しいというより選手が実力を十分に発揮してくれて安心したという気持ちが強いです。

体:その後も素晴らしい成績を残されていますが、強さの秘訣は何でしょうか。

堀:12連覇もそうなんですけど、1回優勝して満足しないというか。1度良かったからといって満足しない。日々も一緒に1日良かったからといって満足しないところが各選手にあるので「テニスをもっと上手くなりたい」という気持ちが強い選手が揃っているからこれだけ強さを維持できてると思います。

体:今、テニスをしている若い人たちにアドバイスをいただけますか?

堀:「勝ちたい」「ライバルに負けたくない」って気持ちはもちろんあると思うんですけど、やっぱり「もっと上手くなりたい」という気持ちが一番の原点だと思うので、そこを大事にして欲しい。すぐに上手くは

なれないし、ツライことの方が多いと思うんですけど、それはトップ選手も一緒です。上手い選手も、成績が出てない選手も、やっぱり上達するためには時間がかかると思うんで、ツライことから逃げずに頑張ってもらいたいと思います。

体:最後に令和5年度の目標をお聞かせください。

堀:令和4年度が過去最高成績で、ソフトテニスの歴史を振り返っても今までで最強チームじゃないかなと思います。本当に日本最強にはなりつつあるので、世界最強を目指して、もっと優勝、もっと上位独占できるようにしたいです。また各チームのモデルチームとなるような、模範となるチーム・人間・選手になれるように私も含めてしっかり頑張っていきたいと思います。

体:本日はありがとうございました!



広島県立総合体育館

あそびはカラダづくりまつり2023



子どもたちに元気いっぱい体を動かす機会を提供し、親子のコミュニケーションを深めながら、子どもの健康・体力づくりのお手伝いをします。

【日時】令和5年8月27日(日)
【対象】未就学児童

※詳細が決定次第、広島県立総合体育館HPなどでお知らせします。

わんぱく親子体操



親子で運動に親しむ機会を提供し、体を動かすことが好きな子どもたちを育てます。

【日時】令和5年10月21日(土)
【対象】3歳から小学2年生までの子どもとその保護者

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 フィットネスプラザ

目的に合わせたオーダーメイドメニューを作成!

『パーソナルトレーニング』はたくさんあるトレーニングの中から、目的に合わせた筋力トレーニングのメニューを作成するプログラムです。最初にカウンセリングでお悩みや目的をしっかりと聞き、プログラムを作成いたします。初めてで不安な方にも、これから身体を変えていきたいという方にも全力でサポートします♪

パーソナルトレーニング [対象]16歳以上

初回 (60分)	2,600円	トレーニング施設利用料
継続 (45分)	2,100円	おとな630円・子ども320円
継続 (30分)	1,600円	※別途必要となります。



※施設内は室内専用シューズが必要となります。

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 広島総合グラウンド

フィットネス教室・キッズ教室開催中!

音楽に合わせて歩く動作を中心に行う「はじめようエアロピクス」や、表現力や集中力を養う「キッズダンス教室」、子育てママのカラダと心を元気にする「子育てママの為のリフレッシュヨガ」などの教室を行っています。

フィットネス教室

【月曜日】やさしいヨガ教室・はじめようエアロピクス・ZUMBA (夜)・はじめてのピラティス
【火曜日】朝ピラティス教室・ZUMBA (火曜日)
【水曜日】ラララサーキットライト教室・やさしいトレーニング教室
【木曜日】フィットネスフラ・機能改善ヨガ・おなかシェイプ
【金曜日】ZUMBA (金曜日)・キッズダンス教室・週末ピラティス

親子教室

【隔週木曜日】子育てママの為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

●走り方教室・ランニングクリニック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
広島総合グラウンド HP <http://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>



広島県スポーツ会館

スポーツ合宿には『スポーツ会館』の 安価な宿泊室を利用ください!

宿泊室は、和室6室(定員60名)、洋室3室(定員20名)を備えています。スポーツ合宿や競技大会時の宿泊に是非ご利用ください。



宿泊料金

使用室	使用単位	小学生・中学生及び高校生	小学生・中学生及び高校生以外の方
宿泊室(和室・洋室)	1人につき(1泊・食事別・入浴料込)	1,900円	3,400円

お問い合わせ

広島県スポーツ会館 〒730-0036 広島市西区観音新町二丁目11-124 (Balcom BMW 広島総合グラウンド内)
TEL (082) 292-1681 FAX (082) 292-1682
HP <https://h-jigyoudan.or.jp/sports-hall/> email: hirospo@h-jigyoudan.or.jp



埋蔵文化財調査室

令和5年度「ひろしまの遺跡を語る」

日程 令和6年1月～2月頃（予定）



ドキちゃん

南観音考古学教室

日程 令和5年7月～8月（予定）



まがたまくん



令和4年度南観音考古学教室（職場見学）の様子

※詳細は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



埋文アラカルト

お仕事チラ見せ!その6 拓本(乾拓)



前は湿拓を紹介しましたが、今回は乾拓について説明します。乾拓はその名の通り、紙を湿らせずに乾いた状態で文様などを写し取ります。紙の下に10円などの小銭をおいて鉛筆でこすって模様を写した経験がある方もいると思いますが、その方法がまさに乾拓です。湿拓に使用する墨は練状のものですが、乾拓では固形の墨を使います。使用するものは紙と墨だけです。

紙を湿らさないで、文様を写し取りたい資料にぴったりとくっかず、やや不明瞭な出来上がりとなりますが、濡らしたくないものや、とても脆く壊れそうな資料の文様を写したい時に役立ちます。また、調査現場ですぐに文字などを確認したい時にも便利です。



乾拓に使用する墨（釣鐘墨）



古銭に紙をあて、上から墨で直接こすります。



やや不明瞭ですが、寛永通宝です。

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



広島県立総合体育館周辺の“花”

中央公園内に建つ広島県立総合体育館の敷地内や周辺には花や緑が多く、1年を通して色々な植物を見ることができます。今回は、実際に体育館周辺で撮影した花の一部をご紹介します。広島県立総合体育館に来られた際は、皆さんもどんな季節にどんな植物があるのか見つけてみてくださいね。※（ ）内は体育館での見頃



コブシ(3月)



シバザクラ(4月)



アヤメ(4月)



ドクダミ(5月)



ヒペリカムガリシナム(5月)



アジサイ(6月)



キョウチクトウ(6~7月)



ファイリヤブラン(9月)



ツワブキ(11月)



サザンカ(12月)



スイレン(11月)



春は気候も良く運動もしやすい時期となります。運動とともに食事からも代謝アップをしましょう。まずは、身体を作るもととなるたんぱく質を、肉・魚・卵・大豆製品などからしっかりととりましょう。体内の代謝を助ける栄養素はビタミンやミネラルです。ビタミンAやCは野菜や果物に多く含まれるので、ビタミンという野菜や果物を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、しかし、代謝に関わるビタミンB群は、野菜類だけでなく動物性食品からも供給され、一部のB群は動物性食品にしか含まれません。そのため、代謝アップには、主食、主菜、副菜の揃ったバランスの良い食事が必須となります。

旬の食材の選び方とその効果

さわら: さわらの旬は、関西・瀬戸内地域では春、関東では冬と、地域によって違います。産卵前の冬は脂がのって美味しいですが、産卵を迎える春もさっぱりとした味わいです。体表に艶があり斑紋(はんもん)がはつきりしているものが新鮮です。たんぱく質を豊富に含み、筋肉を作るもととなります。代謝に関わるビタミンB₂や骨の健康や免疫にかかわるビタミンDが豊富です。また、魚の中ではカリウムを多く含むので、高血圧予防にもお勧めの食品です。

しらす: マイワシやカタクチイワシの稚魚の総称です。しらす干しは蒸して乾燥させたもので、さらに乾燥させたものがちりめんじゃこです。広島のしらす漁解禁は6月ですが、しらすの旬は、3月下旬~5月です。鮮度の高いしらすを加工すると「へ」の字になるので、購入の際はしらすかへの字に曲がっているものが良いでしょう。また、腹が赤いものがエサをしっかり食べている証拠なので美味しいと言われます。1回に食べる量は少ないですが、たんぱく質、カルシウム、ビタミンDなどを含みますので、副菜の1品としてとり入れると良いでしょう。

キャベツ: 晩秋から初冬にかけて出回る冬キャベツと、3月頃から出回る春キャベツに大別できます。外葉からしなびてくるので、青々とした外葉がついているものが新鮮と言えます。丸のままの方が長持ちします。ビニール袋に入れ、口を緩く閉じて冷蔵庫で保存しましょう。キャベツはビタミンCが豊富です。ビタミンCは抗酸化作用や抗ストレス作用などが期待できます。キャベツ特有な成分としてビタミンU(別名:キャベジン)があります。胃酸の分泌をおさえ、胃腸粘膜の修復に必要なたんぱく質の合成を助ける働きが知られています。

さわらのトマト煮

2人分

- さわら…………… 2切れ(180g)
- トマト缶…………… 1/2缶(200g)
- じゃがいも…………… 大1個
- ブロッコリー…………… 6房
- 水…………… 100ml
- コンソメ(顆粒) …… 小さじ2
- 塩…………… 小さじ1/3
- こしょう…………… 少々
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- ケチャップ…………… 大さじ1/2



- ① さわらに塩を振り、10分ほどおいて水分を拭きとる。1人当たり3切れに切りわけ、フライパンで両面を軽く焼く。
- ② じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、茹でる。ブロッコリーも茹でておく。
- ③ トマトを荒つぶしにして、鍋に

- 入れ火にかける。コンソメ、水を加える。
- ④ ③に①、②のじゃがいも、ブロッコリーを入れ、中火で煮込む。
- ⑤ ④の魚に火が通ったら、塩、こしょうで味を整え、砂糖、ケチャップで酸味を整え、皿に盛ってできあがり。

お話しを伺ったのは



広島女学院大学 人間生活学部
管理栄養学科
下岡 里英先生

やまちゃんの

健康・体力ワンポイントアドバイス

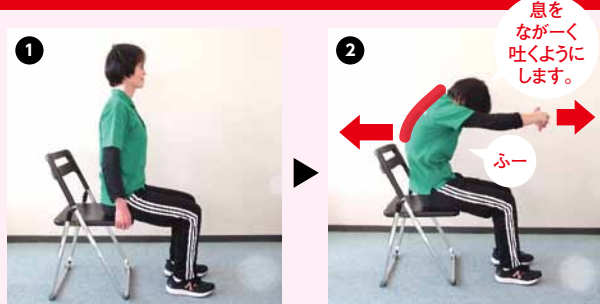
健康・体力サポートセンター
山本美由紀
(健康運動指導士
健康運動実践指導者)



▶ 春うらら♪ 簡単ストレッチから始めよう!

注意点 痛い、またはきつと感じたときは無理をしないようにしましょう。

背中・腰のストレッチ



- 椅子に浅く座る。
- 背筋をピンと伸ばし、顔は正面を向き、両手は体の横におく。
- 足を腰幅に開く。
- 手の平を手前にして手を組み、できるだけ前に伸ばす。
- 息を吐きおへそを覗きながら背中を丸める。
- 背中椅子の背もたれを押しイメージで息を吐きながらその姿勢を20~30秒保つ。

胸のストレッチ



- 椅子に浅く座る。
- 背筋をピンと伸ばし、顔は正面を向き、両手は体の横におく。
- 足を腰幅に開く。
- 両手で椅子の背もたれもしくは座面の後ろよりをつかむ。
- あごを軽く上げて目線は斜め上にする。
- つかんだところを斜め下に押しイメージで、呼吸をしながら、その姿勢を20~30秒保つ。

動画はこちら

