



スポカル

情報ひろしま

令和3年度 事業紹介(上半期)

広島県立総合体育館



わんぱくスポーツトライアル

バスケットボールやサッカーなど4種目のスポーツを楽しく体験して、自分にピッタリのスポーツを見つけよう!

日にち 令和3年5月30日(日) 場所 大アリーナ 参加費 500円
対象 小学4~6年生 定員 60名(要事前申込)



幼児のための運動だいすき教室

運動遊びを通して、基本的な運動能力を養おう!

日にち 令和3年7月~9月(全5回) 場所 武道場 参加費 5,500円
対象 幼児(4歳~6歳) 定員 30名(要事前申込)



着衣泳体験会・スポーツセーフティー講習会

夏に多発する水難事故に備え、着衣泳体験と応急手当(心肺蘇生・AEDの使い方)を学ぼう。

日にち 令和3年6月26日(土) 場所 広島県立総合体育館 プール 参加費 無料
対象 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定員 15名(要事前申込)



ロコモ予防教室

加齢や運動不足による運動器の(筋力・関節・骨)の衰えを防止し、自立した生活を送れるように健康づくりや介護予防(ロコモ予防)を紹介します。

日にち 令和3年7月10日(土) 場所 武道場 参加費 500円
対象 概ね50歳以上 定員 30名(要事前申込)

※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。

SNS始めました!

広島県立総合体育館の公式ツイッターとフェイスブックを開設しました。自主事業やご利用案内など最新情報をいち早くお届けします。是非、お気軽にフォローをお願いします。



@hiroshima_ga @hiroshima.green.arena

広島県総合グラウンドの指定管理者として



当事業団は、昭和47年の創立以来49年間にわたり、広島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取り組んでいます。

こうした中で、広島県総合グラウンドにつきまして、4月以降の5年間、美津濃株式会社等と5者で組織する指定管理者「ひろしま未来創造パートナーズ」として管理運営を担わせていただくこととなりました。

「未来に向かって改革『NEXT スタジアム広島』の実現」を基本コンセプトとして未来への夢を描く、新たなスポーツコミュニティ拠点を目指して取り組んでまいりますので、皆様のご支援をよろしくお願いたします。



広島県立総合体育館

令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため多くの事業が中止となりましたが、感染予防対策を徹底し、以下の事業などを実施しました。

レッツ★ノルディックウォーキング!

例年の半数の実施回数となりましたが、参加者の皆さんは、季節ごとの景色や風を感じながら、気持ちの良い汗を流し、ウォーキングを楽しんでおられました。

令和3年度も7・8月を除いて、毎月1回実施する予定です。



「スポーツの日」記念スポーツ行事

令和2年7月24日(金・祝)に「スポーツの日」記念スポーツ行事を実施しました。卓球・バドミントン・ニュースポーツなどを家族やグループで楽しんだり、キッズプレイコーナーでは子ども達がシステムマットやフラフープで遊んだり、汗だくになりながら思い切り体を動かす姿が見られました。

令和3度は7月23日(金・祝)に実施を予定しており、スポーツ体験会や子ども向けスポーツ教室を行う予定です。



「文化・スポーツ活動等振興事業」寄付受納式

(公財)広島県教育事業団は、毎年、広島県遊技業防犯協会連合会様から青少年の健全育成を目的とした寄付金をいただいております。延川章喜会長から目録を授与していただき、当事業団榎谷理事長から感謝状の贈呈を行いました。

いただいた寄付金は、文化・スポーツ団体の優勝旗・トロフィー・楯等の顕彰物品や7月24日に実施した「スポーツの日」記念スポーツ行事の参加賞として使わせていただきました。

多大なるご支援ありがとうございました。



(左)広島県遊技業防犯協会連合会
延川章喜会長
(右)広島県教育事業団
榎谷敏治理事長



榎谷理事長から延川会長へ感謝状の贈呈

広島県立総合体育館 フィットネスプラザ

フィットネスプラザはコロナ対策を行い、営業しています!

- ①スタッフの衛生管理(出勤前、出勤時の検温、体調確認、手洗い、うがいの徹底)
- ②換気、清掃の徹底(通常の清掃以外にアルコールでの消毒を行い、換気を徹底し施設を安全に保ちます。)
- ③密の防止(トレーニングマシンの間に飛沫防止シートを設置)
- ④スタジオ対策(スタジオで使用の道具のアルコール消毒を行いお客様同士の距離を維持、発声や接触を禁止し安全を確保)



おとな1回 **630円** こども1回 **320円** (手続等不要)

ご利用者様へのお願い

- ①マスクを着用(鼻まで)し、ご利用ください。
- ②各居室設置のアルコールでご利用前後の消毒にご協力ください。

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 http://www.sports-hiroshima.jp/01_hp/fitness_plaza.shtml

スタジオプログラム 【レズミルズプログラム】実施中!

112の国や地域、1万5000のフィットネスクラブで行われている、大人気スタジオプログラム。

フィットネスプラザでも、筋トレ系ボディパンプ、格闘技系ボディコンバット、エアロビクス系ボディアタック、体調整系ボディバランス、ダンス系ボディジャムを週に約20クラス実施しています。

クラスの時間は初心者におすすめの30分から、慣れた方、体力に自信のある方におすすめの60分があります。

コロナ対策として、レッスンで使う道具のアルコール消毒、お客様同士の距離の維持、発声や接触の禁止などを行っています。



1クラス **520円**~(予約不要)

埋蔵文化財調査室



令和2年度 事業報告

令和2年度の事業は、新型コロナウイルス感染症拡大により、開催スケジュールや内容を変更しての開催となりました。参加人数の制限やマスク着用など、感染予防への協力をお願いし、8月に南観音考古学教室、10・11月に遺跡探訪ツアーを開催することができました。冬になってからの感染拡大を受けて、「ひろしまの遺跡を語る」の開催は1月から3月へ延期、考古学講座も来年度以降へ延期となりました。



遺跡探訪ツアー



南観音考古学教室

令和3年度 事業紹介

- ▶ 知られざるひろしまの遺跡探訪ツアー 令和3年5～11月
- ▶ 南観音考古学教室 令和3年7～8月
- ▶ ひろしま考古学講座 令和4年1月～3月
- ▶ ひろしまの遺跡を語る 令和4年1月予定



遺跡探訪ツアー

お問い合わせ

埋蔵文化財調査室 ※詳細が決定次第、埋蔵文化財調査室HPなどでお知らせします。
 〒733-0036 広島市西区観音新町4丁目8-49 TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951
 HP <http://www.harc.or.jp/> E-mail: maibun@harc.or.jp



Withコロナ時代における運動不足による健康二次被害を予防しよう

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、外出を控えることにより、運動不足やストレスから心身のバランスが崩れ、不調を感じる方が多くなっています。家で過ごす時間が長くなると、活動量が低下し、体力が低下します。特に中高齢者の方は、生活習慣病の発症、生活機能の低下(骨や関節、筋肉、認知機能等の衰え)を招きやすくなってしまいます。

「適度な運動」は体に沢山のメリットをもたらしてくれます。運動により適度な疲労感を得ることで、食事を美味しく摂ることができます。満足度の高い食生活は質の良い睡眠にもつながります。質の良い睡眠は、免疫力アップにもつながります。また、運動は年齢・性別などに関係なくメンタルヘルスの改善に役立つと言われてしています。

自宅で簡単にできる運動を取り入れて、With コロナ時代を元気に乗り越えましょう!

● 胸を開くストレッチ 5～10回



椅子にやや浅めに座り、両手で背もたれをつかむ。顎を軽く上げ、息を吸って胸郭を開きながら肩甲骨を寄せます。息を吸いきったら、吐きながら戻します。

ポイント

- 腰を反り過ぎないように注意します。
- 肩に力が入らないように、リラックスして肩甲骨を下げるようにします。

● 腿の裏側・ふくらはぎを伸ばすストレッチ 左右1セット×2回



椅子の前よりに座り、顔を正面に向けて背筋を伸ばします。片足を前に伸ばし、つま先を上げます。背筋を伸ばし、胸を張ったまま、上体を前に倒します。(10秒)

ポイント

- 腰や背中を丸めないようにします。
- 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

参考文献：スポーツ庁HP (<https://www.mext.go.jp/sports/index.htm>)、厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」など

埋文アラカルト

お仕事チラ見せ! その1 土器洗い

発掘調査で出土した遺物は、土がついているため調査室できれいに洗浄します。遺物の洗浄は、この後に続く整理作業の最初の作業です。遺物の種類によって、洗い方や使用する道具が変わります。福山市の石鎚権現遺跡から出土した弥生土器は非常にもろく、ごしごし洗うと土器そのものが壊れたり、溶けてしまったりするため、柔らかいブラシでそっと洗います。土器の表面には文様があるものもあり、それらが消えてしまわないよう慎重に作業を進めます。

大竹市の亀居城関連遺跡から出土した遺物は、ほとんどが瓦と陶磁器です。これらは比較的硬く、しっかり洗っても壊れたりしません。瓦は一つ一つが重く、持って洗うのは重労働です。また、硬いからといってごしごし洗うと、ブラシの痕がついてしまうので、弥生土器と同様、丁寧な作業が必要です。亀居城関連遺跡からはコンテナ100箱近くの瓦がみつかっています。全て洗い終わるのには多くの時間がかかりますが、根気よく進めたいと思います。



弥生土器の洗浄(やさしく!)



弥生土器の文様



瓦の洗浄(しっかり洗います)



全て洗い終わるのはまだ先です

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4丁目8-49 TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951
HP <http://www.harc.or.jp/> E-mail: malbun@harc.or.jp



アッコちゃんの

健康・体カワンポイントアドバイス

健康・体カサポートセンター
健康運動指導士
川原 明子



▶ 膝を曲げる体操

左右10回×1日2セット 行う。

良い姿勢を保ち、筋肉を鍛えるのと同時に関節の可動域を広げる運動をすることが大切です。

- 床に座り、軽く両膝を立てる。
- 片方の足首に両手を添え、ゆっくりとおしりの方へ引き寄せ、15～30秒間キープする。

ポイント

無理せず
できる位置で
キープします。

ゆっくり引き寄せ
15～30秒キープ



▶ 太ももの筋肉を鍛える体操

左右10回×1日2セット 行う。

膝の痛みを改善し再発を予防するためには、筋肉を鍛えるのと同様に関節の可動域を広げる運動をすることが大切です。

- 右膝を伸ばしたまま、10cm持ち上げて5秒間キープし、ゆっくりおろす。
- 反対も同様に行う。

ポイント

無理せず
できる位置で
キープします。



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 <http://www.sports.pref.hiroshima.jp/hpsc/index.shtml> E-mail: g-arena@sports.pref.hiroshima.jp

編集発行/公益財団法人広島県教育事業団 令和3年(2021年)3月31日発行

