



# スポカル

## 情報ひろしま

### 令和2年度 広島県教育事業団 事業紹介

## 広島県立総合体育館（上半期）



### 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2年4月～6月（全5回） **定員** 30名（要事前申込）  
**対象** 幼児（4歳～6歳） **参加費** 5,500円  
**場所** 武道場



### たのしくうんどう☆レッツトライ

遊びの要素を取り入れた運動で、運動能力や体力を伸ばそう！  
 保護者には食事指導も行います。

**日にち** 1・2年生 6～7月（全6回） 3・4年生 9～10月（全6回） **場所** 武道場  
**対象** 小学1～4年生の児童とその保護者 **定員** 各30名（要事前申込）  
**参加費** 5,000円



### 「スポーツの日」記念スポーツ行事

「スポーツの日」を記念して、スポーツ大会やスポーツ教室を行います。  
 また、トレーニングルーム・プールを無料開放します。家族や友達と体を動かそう！

**日にち** 7月24日（金・祝） **場所** 武道場・大アリーナ  
**対象** どなたでも **参加費** 無料



### わんぱくスポーツトライアル

ソフトテニス・バスケットボール・サッカーなど5種目のスポーツが体験できます。自分にピッタリのスポーツを見つけよう！

**日にち** 9月13日（日） **定員** 100名（要事前申込）  
**対象** 小学4・5・6年生 **参加費** 500円  
**場所** 大アリーナ

お問い合わせ

広島県立総合体育館 ※詳細が決定次第、広島県立総合体育館HPなどお知らせします。

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992

ホームページ <http://www.sports.pref.hiroshima.jp/hpsc/index.shtml> E-mail: [g-arena@sports.pref.hiroshima.jp](mailto:g-arena@sports.pref.hiroshima.jp)

体育館の公式ホームページもご覧ください ▶

広島グリーンアリーナ

検索

<http://www.sports.pref.hiroshima.jp/>





埋蔵文化財調査室 (年間) ※予定



知られざるひろしまの遺跡探訪ツアー 5～11月

南観音考古学教室 7～8月

考古学講座 12月～令和3年3月

青空ギャラリー 令和3年1月24日(日)

ひろしまの遺跡を語る 令和3年1月30日(土)



遺跡探訪ツアー



南観音考古学教室

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  
 ホームページ <http://www.harc.or.jp/> E-mail: maibun@harc.or.jp



令和元年度 広島県立総合体育館 事業報告

広島グリーンアリーナ☆イルミネーション  
 写真コンテスト表彰式

令和元年度広島グリーンアリーナ☆イルミネーション写真コンテストの表彰式を、令和2年2月17日に行いました。今回で4回目の開催となる写真コンテストに26名61点の応募があり、厳正なる審査の結果、入賞作品6点、入選作品5点を決定しました。表彰式には入賞された5名の方に出席していただきました。

理事長賞 中村 しのぶ 様「仲間になって」



大賞 和泉 鉄美 様「楽しい家族」

優秀賞 荒川 純一 様「点灯の刻」

優秀賞 岡崎 朱里 様「2匹からのプレゼント」

ユニーク賞 石橋 多一 様「ブルーアリーナ」

ユニーク賞 高取 一己 様「UFO」



優秀賞受賞の岡崎さんに注目!

今回の写真コンテスト応募者の中で最年少の岡崎さん(高校2年17歳)。初めてのコンテスト応募で見事入賞されました。



写真の撮影ポイントは、「ウサギの存在が際立って 優秀賞「2匹からのプレゼント」見えるように、背景が暗い場所を選んで撮影した。」とのこと。審査員からは高校生らしい、思い切りのよい大胆な作品で素晴らしいとの講評でした。

また是非ご応募くださいね!!



## ヘルスケアチェック (体組成測定・骨密度測定)

筋肉量や体脂肪量, 基礎代謝量などが簡単に計測できるヘルスケアチェック。健康維持やダイエットの第一歩は自分の体を知ることです。最近, 運動不足による腰痛や肩こりが気になる体育館スタッフがヘルスケアチェックを体験しました。

計測は簡単。素足で機器にのるだけ!



インボディ (体組成測定)

下半身は筋力があり, とても良い状態です。ただ, 上半身は運動不足の傾向が見られ, 筋力が低下しています。上半身・下半身のバランスがとれるように, 上半身を中心に運動による筋力アップを図りましょう!



健康運動実践指導者  
高橋 正光

上半身を中心に  
筋力UPを目指して,  
春から運動  
頑張ります!



計測時間は約5分。結果用紙の一部をご紹介します

**フィットネススコア** ← 測定結果を総合的にみて点数化

フィットネススコア ポイント表

～59	60～	70～	80～	90～	フィットネススコア		
生活習慣改善	運動不足	一般	優良者	スポーツ選手並	前々回	前回	今回
							<b>73</b> ポイント

**筋肉分析**

筋肉量が色で分かりやすく表示されます。



**上下バランス**

	均衡	やや不均衡	不均衡
上下		●	

**左右バランス**

	均衡	やや不均衡	不均衡
腕部	●		
脚部	●		

**その他の測定結果**

実際は, より細かなデータをグラフ化, 図式化して分かりやすく表示します。サポートセンタースタッフが結果を分析し, アドバイスを行います。

	今回	適正目標
身長	168cm	—
体重	★ 59.3kg	—
筋肉量	39kg	38~47kg
脂肪量	11.2kg	12~19kg
基礎代謝量	1266kcal	1144kcal

**料金** 一般/700円, 小中学生/300円 (体組成測定のみ)

お問い合わせ・お申し込み

健康・体力サポートセンター  
TEL (082) 228-1111

## 広島県立総合体育館 フィットネスプラザ

広島城周辺や太田川沿いをランニングされる際に, 是非ご利用ください!



ロッカーやシャワーを完備しており, 荷物を預けてランニングを行い, その後シャワーを浴びて身支度を整えることができます。お薦めランニングコースも作成しておりますので, お仕事の前後やお出かけの途中に気軽にランニングをお楽しみください!

**営業時間** 9:00~21:00 ※閉館時間までに退館できるようにお戻りください。

**利用料金** ①1回券/510円

当日のみ有効。ロッカーとシャワーが利用できます。トレーニングルーム利用の場合は, 追加で120円券を購入してください。

②1ヶ月券/4,070円

契約期間の1ヶ月, いつでもロッカー・シャワーをご利用いただくことができます。スタート日は毎月1日または15日。トレーニングルーム利用の場合は, 別途トレーニングルーム1回券(630円)を購入してください。

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  
ホームページ [http://www.sports-hiroshima.jp/01\\_hpsc/fitness\\_plaza.shtml](http://www.sports-hiroshima.jp/01_hpsc/fitness_plaza.shtml)



# 埋文アラカルト

## 子供の墓と数珠



東広島市西条町の石佛遺跡<sup>いしぼとけ</sup>は、中世～近世にかけて墓地として利用され、53基の墓がみつかっています。

そのうちの一つであるSK67からは、3～4才の幼児の歯がみつかりました。幼児は木の棺桶に入れて埋葬されており、ガラス製の玉が供えられていました。玉は、全て直径4～5mmほどの小さなもので、一部割れたものも含め128点出土しました。色は緑(49点)・深緑(25点)・白(54点)の3色があり、数珠として使われたと考えられます。

石佛遺跡でみつかった53基の墓のうち、副葬品をもつものはSK67を含めて4基のみであり、ほかの3基は大人の墓で全て古銭です。これは当時の俗信である、三途の川の渡し賃として入れられたものと考えられます。

同じように広く浸透していた俗信として賽の河原があります。親より先に死んだ子供は、親不孝の報いとして賽の河原で石を積んで塔を作りますが、完成直前になると鬼が来て壊されるため何度も何度も同じ作業を繰り返すというものです。

子供の年齢が3～4才であることや、ガラス製であることから、生前の持ち物とは考えにくく、幼くして死んだ我が子の安らかな死後を願って、親と一緒に納めたと考えられます。



石佛遺跡 SK67 出土ガラス製数珠玉

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  
ホームページ <http://www.harc.or.jp/> E-mail: maibun@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



### ▶ 座位もも上げ ①～②の動作を片脚ずつ 左・右10回×2セット 行う。

足の付け根の筋肉(腸腰筋)を鍛えます。お風呂に入ったり階段を上ったりするとき、ももを楽に上げられるようになります。

1



- 足は腰幅に開き、つま先とひざを同じ方向に向ける。
- 視線は前を向く。
- 手はイスに添える。

2



- 上半身の状態は良い姿勢を保ったまま、太ももを上げたり下ろしたりする。
- 4秒で上げて、4秒で下ろす。(上げる動作、下ろす動作ともに、ゆっくりと行う。)

ポイント

おなかに力を入れて、腰が反らないようにする。

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  
ホームページ <http://www.sports-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2年(2020年)3月31日発行