

スポカル

情報ひろしま

VOL. 73

地域の“にぎわいの拠点”となる施設を目指して!

当事業団は、昭和47年の創立以来47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てまいりました。

こうした中で、指定管理者として管理運営を行っている広島県立総合体育館につきましては、4月以降の第4期指定管理期間(5年間)においても、これまでと同様に当事業団が担わせていただくことになりました。

公共スポーツ施設を取り巻く環境や求められる役割も大きく変わろうとしている今、これまで追求してきた、持続可能な公共施設づくりのための「安全・信頼・快適」を更に深化させることを継続課題とする一方で、「総合体育館のにぎわいづくり」を新たな課題と認識し、これらの課題解決に向けた取組を実行してまいりますので、引き続き皆様のご支援をよろしくお願いいたします。



平成31年度 広島県立総合体育館 新規事業紹介

グリアリ
EZ DO DANGERCIZE

運動が苦手な方、日頃運動をしていない方も、楽しくダンスで体を動かそう!年代を問わず、ダンスが初めての方も大丈夫!音楽に合わせて体を動かすって楽しいですよ!

日程 5月26日(日) 14時から

場所 大アリーナ

講師 avex講師

対象 どなたでも

グリアリ☆武道ツーリズム

広島を訪れる訪日外国人を対象に、日本発祥の武道(剣道・空手・弓道等)を見て、体験する「武道ツーリズム」を実施します。日本の魅力をグリーンアリーナから発信していきます!

対象 訪日外国人

詳細が決定次第HPに掲載いたします。

平成30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

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平成31年2月22日に行いました。今回で3回目の開催となるこの写真コンテストに37名80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6名の方に出席していただきました。お互いに写真を見せ合いながら、撮影方法や感想を話すなどして、和やかな雰囲気での表彰式となりました。平成31年度も写真コンテストを実施する予定ですので、皆様是非ご応募ください。



理事長 和泉 義典 氏 「夢の中で」

写真右から

- ◆理事長賞 …… 和泉 義典さん 「夢の中で」
- ◆大賞 …… 丸井 晴々菜さん 「2匹の楽しみ」
- ◆優秀賞 …… 田村 正篤さん 「光り輝く冬の森」
- 中村 信之さん 「夢かな?」
- ◆ユニーク賞 …… 藤原 灯さん 「星になりたいうさぎたち」
- 南 一敏さん 「不思議な世界」



理事長賞受賞の 和泉氏に インタビュー



記者: この写真のポイントは何ですか?
和泉さん: 構図を一番に考えました。石のオブジェの中に映る動物たちがポイントです。写真を見た人にイルミネーションの雰囲気や楽しさが伝われば嬉しいです。

記者: 理事長賞受賞の感想は?
和泉さん: とても光栄です。今後もこれを励みに写真を撮ってまいります。

記者: 普段はどんな写真を撮られているのですか?
和泉さん: お祭りなどのイベントの写真を撮っています。山口や島根など中国地方を中心に写真を撮りに出かけます。

記者: ありがとうございます。また、是非ご参加ください!

わんぱく大作戦

わんぱく 親子体操

平成31年2月11日に、佐藤弘道さんを講師に迎え、わんぱく親子体操を実施しました。親子で触れ合いながら、音楽に合わせて運動したり、お母さんやお父さんが子供を抱きかかえたり、膝に乗せたりと、スキンシップを取りながら楽しく体を動かしました。あつという間に大きくなる子どもとの時間を大切に!という弘道お兄さんの言葉が印象的でした。



フィットネスプラザ

県立総合体育館フィットネスプラザでは、様々なスポーツ教室を開催しています。今回は、子ども達に人気の「スポーツパフォーマンス向上・強化教室」と「スポーツリズム教室」をご紹介します。

最大限のパフォーマンスアップのための土台作り

スポーツパフォーマンス向上・強化教室

スポーツ選手は理想的な姿勢と効率の良い動きが求められています。競技力向上、不調改善、怪我予防にはまず身体の土台作りです。「動き出し」、「走る」、「止まる」、「スピード変化」、「方向転換」等スポーツ動作に必要な動きを正しくできるようにトレーニングを行います。



	クラス	
対象	小学3年生~4年生	小学5年生~6年生
曜日	水曜日	
時間	17:30~18:40	19:00~20:20
料金	1,700円×月開催数 体験料:1,700円(1回限り)	1,900円×月開催数 体験料:1,900円(1回限り)
定員	25名	25名

※お申込み順で受付し、定員になり次第受付終了となります。詳細はHP・お電話でご確認ください。

日頃より当施設をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。この度、2019年2月1日付で、県立総合体育館フィットネスプラザに施設管理者として着任することとなりました。使いやすく快適な、そしてスポーツ施設らしく明るく元気な施設づくりに取り組んで参ります。皆様が当施設で、楽しいスポーツライフ・健康づくりが出来るようにお手伝いさせていただきます。施設内でお見かけの際は、是非お気軽にお声掛けください。よろしくお願い申し上げます。

フィットネスプラザ
トレーニングルーム
マネージャー
うえ まこと
上出 真



リズム感・バランス力・集中力UP

グリーンアリーナ スポーツリズム教室

「リズム感」を高めることで運動能力を向上させるトレーニング教室です。運動が苦手だったり、競技パフォーマンスの向上を目指したいというお子様に最適です!飽きずに楽しくトレーニングすることができます!



	クラス	
対象	年中・年長・小学1年生	小学1年生~4年生
曜日	水曜日	
時間	16:30~17:15(45分)	17:30~18:40(70分)
料金	1,250円×月開催数 体験料:1,250円(1回限り)	1,700円×月開催数 体験料:1,700円(1回限り)
定員	25名	25名

※お申込み順で受付し、定員になり次第受付終了となります。詳細はHP・お電話でご確認ください。

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

埋蔵文化財調査室

知られざるひろしまの遺跡探訪ツアーⅦ

5月・6月・10月・11月(全4回)

南観音考古学教室Ⅶ

7~8月(全4回)

考古学講座

2019年12月~2020年3月(4回程度)

ひろしまの遺跡を語る

2020年2月1日(土)



平成30年度遺跡探訪ツアー



平成30年度考古学講座

詳細はHP等でお知らせします。



お問い合わせ

(公財)広島県教育事業団埋蔵文化財調査室

〒733-0036 広島市西区観音新町四丁目8-49 TEL (082)295-6751
FAX (082)291-3951 Eメール maibun@harc.or.jp HP http://www.harc.or.jp

広島県スポーツ会館

広島県スポーツ会館は、宿泊室・研修室を備えたスポーツ施設です。各種スポーツ練習、合宿や会議、研修会にご利用ください。

第2回 スポーツ紹介コーナー 綱引き

このコーナーでは、子供の頃、よく遊んだ遊戯の中から、年令を問わず誰もが気軽に楽しめる競技で親しみやすいものをピックアップし、競技の歴史やルールなどを紹介していきます。2回目は、綱引きです。

■歴史

綱引きの起源は、世界各地で見られる様々な形の神事や、伝統行事といわれています。「綱を引く」と言うことは、古代から儀式と信仰として始まり、豊作を祈る行事、争いごとを鎮める手段、領土を獲得するためのものなど、色々な形で行われてきました。

日本での綱引きの歴史も古く、五穀豊穡や吉凶を勝負によって占う儀式として各地で行われており、現在も伝統行事として様々な形の綱引きが数多く行われています。明治以降は、学校の運動会の競技種目として人気を呼び、今日でも、運動会の重要なプログラムとなっています。

■競技スポーツとして

綱引きは誰もが知っているスポーツですが、厳格な体重制によるクラス分けや競技中の複雑なルールがあります。また高度なテクニック、パワー、体力、チームワークに加え、忍耐力など精神面での強さが重要となる競技です。

日本綱引き連盟による競技規則

■チーム人数と勝敗

綱引競技は1チーム8人で行われ、8人の合計体重によるクラス別で競われます。時間の制限はなく、長さ36m・直径10cm程度のロープを8人ずつで引き合い、相手チームを4m引き込んだほうが勝者となります。試合は、3セットマッチで行なわれます。

■競技区分

- 競技場 インドア(屋内)・アウトドア(屋外)
- 男女別 男子・女子・男女混合
- 年齢別
シニア部門:16歳に達する年の初めから23歳未満部門:18歳に達する年の初めから22歳に達する年の末まで
ジュニア部門:17歳に達する年の末まで
- 体重別 8人の体重合計が、一番軽いクラスの400kg以下(フライ級)から無制限(キャッチ級)までの11階級

■ルール

- 開始 "Pick up the Rope"(ピックアップザロープ)の合図で選手は綱を持ち、"Take the Strain"(テイクザストレイン)で綱引の体勢に入り"Steady"(ステディ) "Pull"(プル)で試合が始まります。
- 反則 足以外の身体の部分が身体に接触したり、床に座り込んだり、寝転んだりしたら反則。
- アンカー チームの最後部に位置する選手はアンカーと呼ばれ、身体に綱を巻いたような持ち方をします。
- 勝敗 相手チームを4m引き込んだほうが勝者となります。



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 TEL (082)292-1681 FAX (082)292-1682
Eメール hirospo@sports.pref.hiroshima.jp HP http://www.sports-hiroshima.jp/

参考文献：つなひきネット〔(公財)日本綱引き連盟〕HP等

健康豆知識

健康な体は健康な歯から



皆さん、自分の歯の状態を毎日チェックしていますか?歯周病は高齢者だけがかかる病気ではなく、10代でもかかる病気です。今回は、歯周病とその予防方法についてご紹介します。

歯と歯茎の間にある溝のことを歯周ポケットといいます。この歯周ポケットの深さは健康的な歯であれば1~2ミリ程度ですが、歯周病にかかると溝が深くなります。歯周炎がある場合には溝は3~5ミリ程度、重度の歯周炎の場合には6ミリ以上と深くなり抜歯リスクも高まってきます。

4ミリ以上の歯周ポケットを持つ人は、年齢が高くなるにつれ増加し、45~54歳になると約半数が4ミリ以上の歯周ポケットを持つようになります。日本人の平均寿命はご存じのとおり世界でもトップクラスの水準ですが、歯の寿命は長くなった平均寿命に追いついていません。

また、歯周病の元となる「歯周病菌」とよばれる細菌群は、糖尿病・気管支炎・心臓疾患・脳卒中等、さまざまな全身疾患との関連性が明らかになってきています。



あなたの歯周病度チェック

当てはまる項目をチェックしてください。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき、口の中がネバネバする。 | <input type="checkbox"/> ブラッシング時に出血する。 |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる。 | <input type="checkbox"/> 歯肉がむずがゆい、痛い。 |
| <input type="checkbox"/> 歯肉が赤く腫れている。(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている) | <input type="checkbox"/> かたい物が噛みにくい。 |
| <input type="checkbox"/> 歯が長くなったような気がする。 | <input type="checkbox"/> 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間ができた。食物が挟まる。 |

- 結果**
- ☑ **チェック3個まで** ▶ 油断は禁物!セルフケアと定期的な歯科検診で予防するように努めましょう。
 - ☑ **チェック6個まで** ▶ 歯周病が進行している可能性があります。
 - ☑ **上記の項目全て当てはまる** ▶ 歯周病の症状がかなり進んでいます。

歯周病を予防しよう!

歯周病から歯を守るためには、自分でできるセルフケアと歯科医が行うプロフェッショナルケアの両方が必要です。

セルフケア

- バランスの取れた規則正しい食事を取る。
- 間食や甘い飲み物をグダグダ取らない。
- 禁煙・減煙をする。
- 歯磨き後に、磨き残しや歯茎の腫れ等を鏡でチェックする。
- 食後、約1時間以内に歯磨きをする。

プロフェッショナルケア

- 3か月~半年に1回、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらおう。
- 痛みや腫れが出る前に、定期的な歯科検診を受ける。
- 歯磨き方法の指導や歯間ブラシ・デンタルフロス等の使い方の指導を受ける。

参考文献：日本臨床歯周病学会HP等

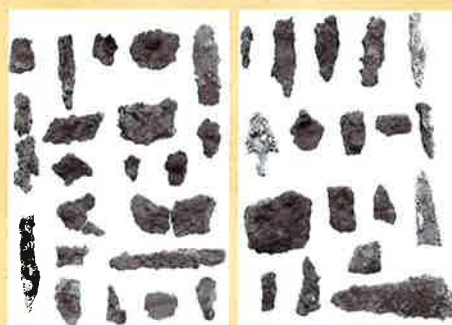
鍛冶屋さんの村



みなさんこんにちは!
埋蔵文化財調査室
マスコットキャラクターの
ひろちゃんとやよいちゃんです。

庄原市の和田原D地点遺跡は丘陵斜面に営まれた集落跡で、弥生時代中期から後期の竪穴住居跡が約50軒みつかっています。そのうち、約半数の住居跡から鉄器がみつかりました。鉄器はいずれも小型で、未製品が多いことが特徴です。また、鉄板の切りくずのようなものも多くみられました。住居跡の中には焼けた面をもつものもあり、この場所で鍛冶作業を行っていた可能性が考えられます。

鍛冶というと、竈で炉に送風し、熱した鉄を鉄鎚で叩いて道具の形にするというイメージがあると思います。しかし、和田原D地点遺跡の炉は地面に直接炭を盛って火床としたもので、熱した鉄を道具の形に切りとり、砥石で研磨するという簡単な方法をとっていたと考えられています。そのため、小さな鉄の切りくずが出ます。弥生時代の鍛冶はこのような形が多かったようです。また、ほとんどの竪穴住居跡から砥石が出土しており、村全体で鍛冶作業を行っていたと考えられ、その地域の鉄器製作を担う集落であったと思われます。



和田原D地点遺跡でみつかった鉄器

お問い合わせ

公益財団法人広島県教育事業団 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
Eメール maibun@harc.or.jp HP <http://www.harc.or.jp>



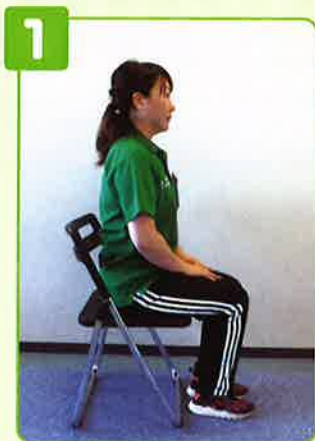
健康・体力
ワンポイント
アドバイス

基礎代謝UP! 太ももエクササイズ!

健康・体力
サポートセンター
健康運動指導士
川原 明子



注意 痛みやきつと感じたときは無理をしないようにしましょう。



①姿勢を正して座る。



②足を延ばしてかかとを床につける。つま先は上向き。膝がしっかり伸びている状態。



③足を5秒間持ち上げる。(足を上げる高さは無理をしない。床から離れていけばよい。)



④かかとをつけて3秒。

②～④の動作を左右10回ずつ行う

ポイント 伸ばした方の足はしっかり膝を伸ばした状態でいきましょう。

☆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
Eメール g-arena@sports.pref.hiroshima.jp
HP <http://www.sports.pref.hiroshima.jp/>

編集発行／公益財団法人広島県教育事業団
広島県立総合体育館
平成31年(2019年)3月26日発行

