



スポカル

情報ひろしま

SPORTS × CULTURE
HIROSHIMA INFORMATION

Vol.
74

走り出そう! グリーンアリーナから

ランニングステーションOPEN!

Running Station



広島城周辺や
太田川沿いなどを
ランニングされる際に、
是非ご利用ください!

ランニングステーションとは

ランニングをする際に、ランナーの活動の拠点となる施設です。ロッカーやシャワーを完備し、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。お仕事の前後やお出かけの途中でも気軽にランニングを楽しむことができます。

ご利用案内

■営業時間 平日/9:00~22:00 ※6/4~9月末まで 土日祝日/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。

■ご利用の流れ



券売機でチケット購入する。チケットを受付に渡し、入館時間を記入する。



30分以内に、ロッカールームで着替える。



ロッカーキーを受付に渡し、スタート時間を記入する。



ランニングスタート!



受付でフィニッシュ時間を記入し、ロッカーキーを受け取る。



30分以内に、ロッカールームでシャワーを利用後、着替える。



受付で退館時間を記入する。

利用料金

① 1回券/500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。

② 1ヶ月券/4,000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(620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

体育館の公式ホームページもご覧ください ▶ <http://www.sports.pref.hiroshima.jp/>



広島県立総合体育館

たのしくうんどう☆レッツトライ

ボール運動や走る・跳ぶ・投げる運動など、遊びながら体を動かし、運動能力や体力向上を目指します。また、保護者を対象に運動・栄養についての講話を行います。

日時 全6回 木曜日(9/5~10/17) 料金 4,500円 定員 30名(先着順)
16:30~18:00 対象 小学3・4年生 申込 7/19(金)~



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(フットサル)・卓球・バドミントンの5種目を一度に体験できます。自分に合ったスポーツを探すチャンスです!

日時 10/5(土)9:00~12:30 対象 小学4・5・6年生 申込先 TSSホームページ(www.tss.tv.co.jp)
料金 500円 定員 100名(応募者多数の場合は抽選) 「わんぱく大作戦」コーナーからエントリー
締切/9/17(火)



スポーツコンディショニングセミナー

最高のパフォーマンスを発揮するため、スポーツ事故の予防のために知っておきたい、「スポーツと栄養」についての講義と「コンディショニングトレーニング」の実習を行います。

日時 9/14(土)10:00~15:45 対象 中学校・高等学校運動部 定員 50名(先着順)
料金 1,000円(一般),小・中・高校生無料 などの選手,指導者,
マネージャーなど



レッツ☆ノルディックウォーキング

全身の筋肉を使って歩くノルディックウォーキング。ボールを使用するので、膝や腰への負担が軽減されます。季節を感じながら、心地良い汗をかきましょう!

日時 毎月1回実施 料金 500円 定員 20名
9/28(土),10/26(土),11/9(土) 対象 どなたでも
9:30~11:30



お申込み
お問い合わせ

広島県立総合体育館 ※詳細が決定次第HPに掲載します。
〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4555
ホームページ <http://www.sports-hiroshima.jp/hpsc/index.shtml> E-mail: g-arena@sports.pref.hiroshima.jp

埋蔵文化財
調査室

南観音考古学教室Ⅶ —見る・聞く・やってみる考古学—



▲きらきら教室—勾玉づくり—



| 回 | 期日 | 教室名 | 集合場所・会場 |
|---|--------------|--------------------------|-----------------------|
| 1 | 令和元年7月20日(土) | きらきら教室—勾玉づくり— | 集合・会場:南観音公民館 |
| 2 | 令和元年8月3日(土) | こねこね教室—埴輪づくり— | 集合・会場:南観音公民館 |
| 3 | 令和元年8月22日(木) | うまうま教室—火起こし・米炊き— | 集合:南観音公民館 会場:埋蔵文化財調査室 |
| 4 | 令和元年9月21日(土) | てくてく教室—史跡めぐり—(五日市~楽々園周辺) | 集合:JR五日市駅 探訪地:海老山公園など |

時間 10時~12時(受付は9時45分~) 定員 各教室とも20名程度 ※定員になり次第締め切ります。
参加対象 小学生以上,一般 参加料 無料
※小学校低学年の方は,保護者同伴で その他 活動しやすい服装でご参加ください。
お願いします。

申込先 南観音公民館 〒733-0036 広島市西区観音新町2丁目16-46 TEL・FAX (082) 293-1220
お電話もしくはご来館のうえ,お名前,ご連絡先(ご住所・電話番号),参加教室をお伝えください。



▲こねこね教室—埴輪づくり—

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



広島県立総合体育館 フィットネスプラザ



バスケットボール教室



プロバスケットボールBリーグの広島ドラゴンフライズのスクールです。Kidsクラスから大人クラスまで、幅広い年齢層を対象としたクラスがあります。各教室毎にプロチームならではのノウハウを活かした練習メニューや適切なアドバイスが受けられます。

| クラス | | | | |
|-----|---|-------|---|-----|
| 対象 | 小学1年生～4年生 | 減免クラス | 小学5年生～中学3年生 | 大人 |
| 曜日 | 月曜日 | 水曜日 | 水曜日 | 月曜日 |
| 時間 | 18:00～19:00 | | 19:00～21:00 | |
| 料金 | 回数券／4回分:6,160円 (購入日を含め8回先まで有効) 体験料／1,540円(1回限り) | | 回数券／4回分:8,240円 (購入日を含め8回先まで有効) 体験料／2,060円(1回限り) | |
| 定員 | 20名 | 20名 | 30名 | 25名 |



T-DREAM フットサル教室



ジュニア世代に不可欠な個人戦術、状況判断力の向上を図ります。スクールを通じて人間形成の成長を約束し、笑顔で楽しく、そして熱く子供達の夢を全力でサポートします。また、大人の方にもフットサルを楽しめるクラスを準備しております。

| クラス | | | | |
|-----|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| 対象 | 小学1年生～3年生 | 小学4年生～6年生 | 中学生 | 大人 |
| 曜日 | 月・火・水曜日 | | 月・火曜日 | 水曜日 |
| 時間 | 17:00～18:10 | 18:15～19:35 18:25～19:45(水のみ) | 19:40～21:00 | 19:00～21:00 |
| 料金 | 週1コース/1,630円×月回数 週2コース/1,220円×月回数 | 週1コース/1,750円×月回数 週2コース/1,320円×月回数 | 週1コース/1,890円×月回数 週2コース/1,410円×月回数 | 1回/1,540円 |
| 定員 | 20名 | 20名 | 20名 | 25名(大アリーナ) 20名(小アリーナ) |

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 ホームページ http://www.sports-hiroshima.jp/01_hpssc/fitness_plaza.shtml

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。

利用時間 9:00～21:00 休館日 毎月第1月曜日(8月, 1月を除く)

利用料金 【宿泊室】1人1泊

| 使用室 | 小・中・高校生 | 左記以外の方 |
|-----|---------|--------|
| 宿泊室 | 1,440円 | 2,570円 |

【体育室・多目的室・実技室・研修室・シャワー】1時間につき

| 使用室 | 小・中・高校生 | 左記以外の方 |
|------|-----------|--------|
| 体育室 | 1,130円 | 2,160円 |
| 多目的室 | 570円 | 870円 |
| 実技室 | 670円 | 1,030円 |
| 研修室 | 1,340円 | |
| シャワー | 1人につき100円 | |

体育室3階



多目的室3階



バレーボール、バスケットボール等で利用することが出来ます。

体操、卓球、バトン練習等で利用することが出来ます。

実技室2階



研修室1階



ジャズダンス、ヨガ等で利用することが出来ます。

100人まで利用することが出来ます。

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2丁目11-124 TEL (082) 292-1681 FAX (082) 292-1682
ホームページ <http://www.sports-hiroshima.jp/> E-mail: hirospo@sports.pref.hiroshima.jp

健康



夏に気になる体臭対策

毎日たくさん汗をかき夏に気になる体臭。体臭の原因は様々です。臭いの原因と対策を知って、爽やかに夏を乗り切ろう!

体臭の種類

- 体表面体臭：汗によって発生する肌の臭い。
- 体内体臭：疲労やストレス、病気が原因の臭い。体の中でニオイが発生し、汗や口臭、尿臭などで現れる。
- 腸内体臭：食べたものが腸内で分解された時や、消化されずに腸内で腐ったときに発生する臭い。

臭い対策のポイント

朝にシャワーを浴びる

朝にシャワーを浴びると、皮脂量が約1/3まで減少するといわれています。石けんでゴシゴシ洗わなくても、サッと寝汗を洗い流す程度でOK。

制汗剤を上手に使う

制汗剤は外出前など汗をかき前に使うのが効果的です。また、汗をかいたら雑菌が繁殖する前の1時間以内にふき取りましょう。乾いたタオルで汗を拭くと、水分は吸収してくれますが、ニオイの成分は肌に残ったままになってしまうため、ボディシートが濡れたタオルを使いましょう。

汗かきトレーニングをする

日頃からあまり汗をかかない人は、ニオイの強い汗をかきやすくなります。夜はシャワーだけでなく、湯船に10分程度浸かって汗をかきましょう。

体臭予防に効果的な食べ物を摂る

揚げ物などの脂質の多い食べ物、肉類、アルコールの摂り過ぎや過剰な糖質制限は体臭の原因になるといわれています。体臭予防に効果的といわれている食べ物を食生活に取り入れましょう。

【体臭予防に効果的な食べ物】

- 抗酸化食材／リンゴやブルーベリーなどのポリフェノールを含む食材や、ビタミンC・Eを含むキウイやナッツ類は、過剰な活性酸素の働きを抑えてくれます。
- 食物繊維／ゴボウなどの根菜類やきのこ類、海藻類は食物繊維が多く、老廃物を体外に排出することをサポートしてくれます。
- 発酵食品／納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内環境を整え、善玉菌の働きを活性化させます。
- クエン酸／梅干し・レモンなどの酸っぱい食品に含まれるクエン酸は疲労回復を促し、疲労による体臭の元になるアンモニア臭を予防します。



参考文献：WEB サイトゆたか倶楽部、MYLOHAS 等



埋文アラカルト

赤ちゃんの埋葬



弥生時代のお墓の中には、穴の中に土器を伏せて置いたものがあります。写真左下は岡の段遺跡B地点（北広島町新庄）で見つかったもので、地面に穴を掘り、縦方向に真っ二つに割った高さ約24cmの甕を口の部分を合わせて穴に蓋をするように置いていました。このような墓は土器蓋土坑墓（ときぶたどこうぼ）と呼ばれ、その大きさなどから乳児が埋葬されたと考えられています。

弥生時代のお墓は、穴を掘っただけの土坑墓や、それに木で蓋をしたもの、石を用いた箱式石棺（はこしきせっかん）などがあります。サイズからみて子どもの墓と考えられる箱式石棺もあり、乳幼児の死亡が多かった時代でも、きちんとお墓をつくって埋葬しています。土坑墓や箱式石棺墓の中に、土器で蓋をしたものが見られることがあり、「子ども」と「赤ちゃん」の墓が分けられていたことが考えられます。



岡の段遺跡B地点の土器蓋土坑墓
(集落で見つかったお墓)

土器蓋土坑墓は集落で見つかることもあります。住居に比較的近い位置に埋められていることが多く、幼くして亡くなった子への思慕が感じられます。再生して戻ってくることを願ったのかもしれませんが。

土器蓋土坑墓は集落で見つかることもあります。住居に比較的近い位置に埋められていることが多く、幼くして亡くなった子への思慕が感じられます。再生して戻ってくることを願ったのかもしれませんが。



歳ノ神遺跡群（北広島町南方）の箱式石棺
(手前が子ども用、他は大人用)

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・体力ワンポイントアドバイス

健康・体力サポートセンター
健康運動指導士
川原 明子



▶ イス座り立ち ①～③の動作を 8回×2セット 行う。

この運動は、脚やおしりの筋肉を鍛える運動です。特に太ももの前側を効果的に鍛えることができます。この筋肉を鍛えると、歩いたり階段を上ったり、イスから立ち上がったりの動作が、楽に行えるようになります。

1



- イスに浅く腰掛け、足は腰幅に開き、つま先とひざを同じ方向に向ける。
- 目線を前に向ける。

2



- 手はイスの背もたれに添える。
- 息を吐きながらゆっくりとイスから立ち上がる。

3



- 息を吸いながらゆっくりと座る。
- この動作を繰り返す。

ポイント

太ももの前に力が入っていることを意識しながらなるべくゆっくり行う。

注意 立った時に、後傾または前傾しないようにする。座るときに、ドスンと座らないようにする。

スガ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) 228-4555
ホームページ <http://www.sports-hiroshima.jp/hpsc/index.shtml> E-mail: g-arena@sports.pref.hiroshima.jp

