

「文化・スポーツ活動等振興事業」寄附受納式

広島県教育事業団では毎年、広島県遊技業防犯協力会連合会様より、青少年の健全育成を目的とした寄附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、当事業団樽谷理事長から感謝状の贈呈を行いました。

いただいた寄附金は10月9日に開催しました「体育の日」記念スポーツ行事の参加賞とスポーツ団体や学校団体への優勝旗・トロフィー・楯などの購入費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す。



樽谷理事長から延川会長へ感謝状の贈呈の様子



すぎコラム

『富士登山に学ぶ!』

スポーツの秋真っ盛りですね!
今回はそんな時期にぴったりなコラムを
杉原副館長がお送りします

昨夏、6人の同級会で突如結成された「富士登山部」。今まで山登りに興味すらなかった私は、体育会系のノリだけで富士山をめざし、登頂日程も1年後と決めてしまった。グズグズしている間に時は過ぎ、3月から里山に登り始め、呉彦々宇山、白木山で自信をつけてから7月16日にいざ出陣!が、予想していた高山病を9合目辺りから発症し、頭痛と脱力感に苛まれながらも仲間の助けで5時間半でなんとか登頂できた。あるデータによると、高山病にかかる人は富士登山者全体の49%。



(写真)富士山登山の様子

それも、初めての登山者、3人以上のグループの場合など、健康状態や登山慣れに関係なく、意外な要因がさまざまあるらしい。体力気力、経験に左右されるものではないのかと不思議に思うが、5合目である程度時間を過ごして気圧に慣らす、水分を十分とる、深呼吸を意識するなどの「予防法」はあるとのこと。

めまい症の持病があるのに、準備を怠ってしまったのか、私。中学時代からスポーツに勤しみ明け暮れていた頃から、現在は、縁あってこの総合体育館で勤務させていただき、事業に携わせていただいている日々。身心を鍛え、精進される方々を間近にしているにも関わらず、私は己の身体に思うほど目を向けていなかったのかも。ふと内省する。身体を動かすことが好きな人、苦手な人。身体も目標もさまざま。体育館は、お一人お一人、ご自身の身体を「知って」「労わって」「つくる」場所。



またそのための「情報」を得られる場所であるべきなのだと改めて銘肝した。「身体と対話し、自分を育む」。そのきっかけを、体育館のどこかで見つけていただけるよう、日々精進!富士登山で得たものは、登頂の達成感と高山病のつらさだけでなく、今の環境に感謝し、できる限りの情報収集とそれを伝えていく術の大切さだと思う。

広島県立総合体育館
副館長 杉原真弓

フィットネスプラザ

世界的人気スタジオプログラム「ボディアタック」「ボディジャム」皆様のご要望にお応えして10月よりスタート!



ボディアタックとは

初心者からより強度を求める人まで幅広く対応したハイエネルギーワークアウトです。腕立て伏せやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたトレーニングです。



ボディジャムとは

音楽とダンスの究極の組み合わせです。あなたがハマっている曲はすでにきっとボディジャムで使われているでしょう。聞いたことのある新しいダンススタイルは、もうボディジャムで使われているはず。ただ楽しめばいい!そんなプログラムです。

スタジオプログラム / 経験者必見!

さらに 初めての方限定

おためし定期券 2週間 **2,060円**

1週間64本のプログラムが使い放題!

毎月先着**20名様**まで

一度体験するとハマること間違いなし!
45分クラスが**1回 620円**で参加できます。

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_hp/fitness_plaza.shtml