

旧当体育館報

第38号
令和元年7月21日
(公財)岩手県スポーツ振興事業団
岩手県営体育館 発行
TEL 019-647-1010
FAX 019-647-1011
<http://www.echna.ne.jp/~kenei3/>

★ヒップホップ教室★



ステップエクササイズ



★ぶらんちクラブ★



太極拳

ヒップホップ教室

毎年行っておりますヒップホップ教室。今年は5月7日～6月25日までの毎週火曜日、全8回の日程で開催いたしました。

今年も坂本 美南先生（Olive Company）を講師に迎え、参加した小学1年生から6年生の40名の子どもたちと、音楽に合わせて楽しく踊りました。

『1曲踊れるようになる』を目標に、復習しながら毎回毎回ステップアップしていき、最終日にはこれまで頑張ってきた成果をステージの上で披露しました。みんなかっこよく踊り、ダンスの最後にする決めポーズでは、それぞれ思い思いのポーズでみんなしっかりと決めていました。



* 大会風景 *

第71回盛岡市民体育大会
ハンドボール競技



第1回いわてバドミントン
チャンピオンズリーグ



第71回盛岡市民体育大会
バドミントン競技 高校の部



第51回岩手県高等学校
選抜剣道大会



ぶらんちクラブ

ぶらんちクラブは、一般の方を対象にぶらんちタイム（10時～12時）の空いた時間にちょこっと運動しませんか？というコンセプトのもと、県営体育館、県営運動公園、県営武道館の3施設を会場に開催している運動教室です。

県営体育館では、木曜日にステップエクササイズ（10:00～10:50）と太極拳（11:00～11:50）の2プログラムを行っており、1期は5月9日～8月1日までのあいだで全8回の開催をしています。

ステップエクササイズは音楽に合わせて踏み台を昇降する有酸素運動で、太極拳はゆっくりとした動作で全身を使う運動です。毎回たくさんの方々に参加していただき、5月の少し肌寒い日も、6月・7月のジメツとした梅雨の時期も、運動後はみなさんスッキリとした表情をしているのが印象的です。

また、2期は9月5日～11月28日のあいだで全8回の開催を予定しております。どのプログラムも当日受付（1回400円）を行っておりますので、初めての方も、1回だけの方も大歓迎です！一緒に身体を動かしましょう！



4月から6月まで、ハンドボール・バドミントン・体操・新体操・バスケットボール・バレーボールなどの競技に加え、剣道・空手道など武道の大会も行われました。また、学校のスポーツ大会や交流会も行われました。



* 7月～9月の体育館の主な行事予定表 *

月	日	種目	大会名
7	5～7	体操・新体操	第66回岩手県中学校総合体育大会体操競技・新体操
	21	バウンドテニス	県央地区バウンドテニス親善交流大会
	27	ハンドボール	キッズハンドボール教室
8	3	バドミントン	キッズバドミントン教室
	18	バスケットボール	岩手ビッグブルズ プレシーズンマッチ
	24～25	バドミントン	第44回盛岡市バドミントンリーグ
	31	バウンドテニス	第31回岩手県民長寿体育祭「バウンドテニス交流大会」
9	1	卓球	第31回岩手県民長寿体育祭「卓球交流大会」
	7～8	体操・新体操	2019年度盛岡市中学校新人体育大会体操競技・新体操
	14～16	ミニバスケットボール	第25回県民スポーツ・レクリエーション祭(ミニバスケットボール)
	19	ミニバスケットボール	第44回盛岡市小学生球技大会女子の部ミニバスケットボール
	23	フットサル	岩手県フットサルリーグ
	28～29	ミニバスケットボール	第25回県民スポーツ・レクリエーション祭(ミニバスケットボール)

* 電気料金の改定 *

7月から9月（夏季期間）までの電気料金が右の表のとおり改定されました。

電気料金	電気量	金額
	20kw	390円
	40kw	780円

* 編集後記 *

今年も夏が近づいてきましたね。今年の夏はどのくらい暑くなるのでしょうか？

さて、夏と言えば、ジリジリと暑くなってきたこの時季から気を付けたい熱中症！熱中症は周りの気温や湿度が高いなどの原因で体内に熱が溜まり、体温調節がうまくいかず、めまいや痙攣、頭痛などの症状が起こる病気だそうです。暑さに体が慣れていない、暑くなり始めのこの時期も実は危ないそうです。外出する際は帽子や日傘などで日光を避け、室内ではエアコンや扇風機を使用したり、すだれやカーテンなどで直射日光を防いだりして暑さを避けることをおすすめします。ただし、エアコンで室内の温度をガンガン下げることは、室内と外の温度差が激しくなり体調を崩しやすくなるのでおすすめしません。室内温度28℃くらいが良いそうですよ。

また、暑い日は動かななくても知らず知らずのうちに汗をかいているそうで、脱水症状が起きないようにスポーツドリンクや塩飴などでこまめな水分補給と汗から逃げ出た塩分の補給をした方が良さそうです。軽い脱水症状を起こしているときは喉の渇きを感じられないそうなので、喉が渇いたと感じる前、あるいは暑い場所に行く前から水分を補給しておくことが大切だそうですよ。熱中症対策をして元気に夏を乗り切りましょう！

そして、突然話は変わりますが、おめでたいことに、当体育館のスポーツ指導員さんがご結婚なさいました！！
ご結婚 おめでとうございます お二人の末永い健康とご多幸を 心よりお祈りいたしております

編集者：🍎