

岩手県営体育館報

第51号

令和4年10月7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

<https://iwate-sposhin.jp/taiku/>

太極拳



ぶらんちクラブ開催中!

寒い時期こそ、
一緒に体を動かしませんか?



ステップエクササイズ

忙しい朝がひと段落したランチタイム（10：00～12：00）に、ちょこっと運動しませんか？をコンセプトに、『**ぶらんちクラブ**』という運動教室を、岩手県営運動公園、岩手県営武道館、岩手県営体育館の3施設で開催しています。

ただいま、令和4年度の第2期ぶらんちクラブを、9月から12月1日まで開催中です。

月曜日は岩手県営運動公園で、10：00～11：30まで「**ノルディックウォーキング**」の1プログラムを行っています。

「**ノルディックウォーキング**」とは、2本のポールを使用して歩行運動を補助しつつ、下半身だけではなく上半身の筋肉を使用して行う全身運動で、身体の約90%の筋肉を使用する有酸素運動です。

ポールの補助があるため、足首や膝、腰などの負担が軽減されるほか、バランス感覚が衰えている方の歩行時の転倒防止にもなり、老若男女問わず、誰でも行える運動となっております。

火曜日は岩手県営武道館の大道場で、10：00～10：50まで「**体幹トレーニング**」を、11：00～11：50まで「**エアロビック**」の2プログラムを行っています。

「**体幹トレーニング**」は深層にあるインナーマッスルを鍛え、バランス感覚や良い姿勢を保つために必要な筋肉を鍛える運動です。

「**エアロビック**」は音楽に合わせて体を動かし、心肺機能を刺激して向上させながら健康を増進させる全身運動で、体内に酸素を多く供給しながら身体の持久力を高める有酸素運動です。

木曜日は当体育館で、10：00～10：50まで「**太極拳**」を、11：00～11：50まで「**ステップエクササイズ**」の2プログラムを行っています。

「**太極拳**」は一定の速さで腕や足を動かす運動です。呼吸に合わせてゆっくりとした動きで行うため、リラクゼーション効果も期待できます。衝撃の極めて少ない運動なので年齢問わず行えて、続けると転倒防止にもなります。

「**ステップエクササイズ**」はステップ台と呼ばれる踏み台を使って、音楽に合わせて昇降運動を行うエクササイズです。単純な昇降に加え、膝や腕を上げて踊るように運動するため、楽しく体を動かすことができます。全7プログラムの中で一番ハードと言われている運動ですが、根強い人気のあるプログラムです。

金曜日は岩手県営武道館の柔道場で、10：00～10：50まで「**ボディシェイプエクササイズ**」を、11：00～11：50まで「**ヨガ**」の2プログラムを行っています。

「**ボディシェイプエクササイズ**」は、ただ単に体重を落とすことを目的とせず、良い筋肉を付けつつ、美しくメリハリのある身体を目指し行う運動です。

「**ヨガ**」は、何千と行うポーズがあり、ポーズによってどの身体の部位や内臓に効果があるのかが違ってきます。ポーズと独特の呼吸法、そして瞑想を組み合わせることによって心と身体をリラックスさせて、不調を整えながら日々の凝り固まった身体を整える運動です。

参加は、学生や社会人、男性や女性、誰でもどなたでもご参加いただけます。ご夫婦でご参加されている方々もいらっしやいますよ！

事前の申し込みや予約の必要は一切ないので、ふらっと軽い気持ちでご参加いただけます。また、1プログラムだけの参加でも、初めての参加でも可能ですよ！当日、何か分からないことがあれば受付のスタッフに遠慮なくお聞きください！

持ち物は、飲み物と汗を拭くタオル、そして当体育館で開催するプログラム（太極拳とステップエクササイズ）にご参加の際は、室内シューズをお願いします。

参加料金は、下の表をご確認ください。

月曜日以外の施設は、1日2プログラムを行っています。両プログラムご参加の場合、回数券をご利用の方は2枚必要となり、当日券をご利用の方は800円（400円×2プログラム）になります。

どのプログラムも全8回が行われますが、開催日は施設ごとに違うため、チラシ、または当事業団のホームページをご確認いただくか、参加したいプログラムを行っている施設、または県営武道館までお電話でお問い合わせをお願いいたします。

お問い合わせ電話番号 岩手県営運動公園 TEL：019-641-1127
岩手県営武道館 TEL：019-641-4577
岩手県営体育館 TEL：019-647-1010

参加料金表

第2期の会員	6,000円	2期中すべてのプログラムにご参加が可能 (16プログラム以上ご参加する場合はお得になります！)
回数券 (6プログラム綴)	2,000円	今年度開催のぶらんちクラブ(残り2期と3期)すべてのプログラムで使用が可能 (1プログラム分がお得になります！)
当日券	400円	1プログラムの参加料金になります

曜日	会場	開催プログラム名	時間
月	岩手県営運動公園	ノルディックウォーキング	10:00～11:30
火	岩手県営武道館 大道場	体幹トレーニング	10:00～10:50
		エアロビック	11:00～11:50
木	岩手県営体育館	太極拳	10:00～10:50
		ステップエクササイズ	11:00～11:50
金	岩手県武道館 柔道場	ボディシェイプエクササイズ	10:00～10:50
		ヨガ	11:00～11:50

電気料・暖房料改定のお知らせ

令和4年10月からの、1時間当たりの電気料・暖房料が改定されました。

電気量	1時間当たりの料金
20kw	560円
40kw	1,130円

場所	使用区分	1時間当たりの料金
アリーナ	全点火	5,890円
	半点火	2,950円

休館日変更のお知らせ

4月～9月まで、大会等を除いた毎週水曜日が休館日となっていましたが、10月～翌年3月までの冬期期間は、大会等を除いた第1水曜日のみが休館日となります。

10月～1月の体育館の主な行事予定表

(令和4年10月1日現在)

月	日	種目	大会名
10	1～2	ミニバスケットボール	令和4年度県民スポーツ・レクリエーション祭 ミニバスケットボール
	3	バウンドテニス	第22回盛岡市バウンドテニスダブルスシングルス大会
	7	文化祭	盛岡市立厨川中学校文化祭「北梅祭」
	8	ハンドボール	キッズハンドボール教室
	9	卓球	第34回岩手県民長寿体育祭「卓球交流大会」
	10	スポーツ吹矢 & トランポリン	スポーツフェスティバル2022
	12	ヒップホップダンス	キッズヒップホップ教室①
	14～15	体操・新体操	令和4年度岩手県高等学校新人大会 体操競技・新体操男子
	15～16	体操	第21回岩手県ジュニア体操競技選手権大会
	19	ヒップホップダンス	キッズヒップホップ教室②
	21	プロレスリング	新日本プロレスリング
	23	ドッジボール	令和4年度県民スポーツ・レクリエーション祭 ドッジボール
	26	ヒップホップダンス	キッズヒップホップ教室③
	29～30	フットサル	全日本フットサル選手権大会 岩手県大会
11	2	ヒップホップダンス	キッズヒップホップ教室④
	3	バドミントン	キッズバドミントン教室
	5	バドミントン	第49回盛岡市民バドミントン大会 第24回ビギナーズバドミントン大会
	6	バドミントン	第29回東北地区レディースバドミントン大会
	9	ヒップホップダンス	キッズヒップホップ教室⑤
	13	キンボールスポーツ	令和4年度県民スポーツ・レクリエーション祭 キンボールスポーツ
	18～20	体操・新体操	令和4年度岩手県中学校新人大会 体操競技・新体操
	23	卓球	第11回盛岡市ダブルス卓球大会
12	3・10	フットサル	盛岡補欠ゼロリーグ
	17	卓球	第37回盛岡市近郊中学校卓球大会
	18	ソフトテニス	盛岡市選抜ソフトテニス大会
	24～25	バドミントン	第9回盛岡市中学・高校バドミントンシングルス大会
1	7・14	フットサル	盛岡補欠ゼロリーグ
	15	ソフトテニス	盛岡市選抜中学生ソフトテニス講習会・研修会
	18	ソフトテニス	令和4年度盛年ソフトテニスミックスダブルス大会
	21・22	ソフトテニス	岩手県ソフトテニス連盟強化練習会
	28	ソフトテニス	盛岡市小学生選抜ソフトテニス大会

※上表の行事は、新型コロナウイルス感染拡大防止等の理由で、開催中止・延期となる場合がございます。ご了承ください。

編集後記

先日、早朝に外に出ると、空が雲と朝焼けの2つに割れているという珍しい景色を見ました。

広い範囲で観測されたと報道されていたので、見られた方もいらっしやるのではないのでしょうか？

編集者: 

