

岩手県営体育館報

第64号 令和8年10月6日
(公財)岩手県スポーツ振興事業団
岩手県営体育館 発行
所在地: 岩手県盛岡市青山 2-4-1
TEL: 019-647-1010
FAX: 019-647-1011
<https://iwate-sposhin.jp/taiku/>



9月22日(火・祝)に『親子タグラグビー教室』を開催しました。

「タグラグビー」とは、タックルもキックもしない安全なラグビーとして近年話題のスポーツで、ラグビーボールを持って走り、パスを繋げながらゴールに向けてみんなでボールを運ぶスポーツです。この教室では、

(一社)岩手県ラグビーフットボール協会の斎藤貴光先生を講師に、16組40名の親子に参加していただきました。

ラジオ体操で体をほぐした後、普段使うことのない「タグ」に慣れるため、親子でペアを組んで相手のタグを取るゲームや、自分のチーム以外の色のタグを取る「タグ取り鬼」などのタグを取る練習を行いました。

その後、楕円型のラグビーボールに慣れるためにチームで円を作りパスの練習を行った後、親子でゲームを行いました。ラグビーのパスは自分より前に投げることはできないので、参加者は始めのうちは難しそうにしていたようですが、教室の後半には上手にパスを出せるように上達していました。

教室に参加した子供たちからは、「たくさんトライ(ゴール)できて良かった」「またやりたい」、保護者からは「初心者でも楽しめた」「久しぶりに体を動かして良かった」のほか、「親子で一緒に運動できて良かった」等の感想をいただき、タグラグビーの楽しさを親子で体験していただいた良い機会となりました。



◎各グループごとに円を作ってパスの練習



◎タグを取られないようステップを踏んで前進!



◎教室の後半に行ったゲームでは上達した技を使ってトライ!



スポ振ぶらんちクラブ2期

「平日のランチタイムにちょこっと運動しませんか?」をコンセプトに、県営体育館、県営運動公園、県営武道館で

スポーツ教室を9月～11月の期間で開催中です。事前予約も、初回登録の必要もありませんので、当日すぐにご参加いただけます。曜日によって会場や開催プログラムが違いますので、それぞれご紹介いたします。

月曜日は県営運動公園で「ノルディックウォーキング」を行っています。通常のウォーキングに加え2本のポールを使用して行う運動で、歩行運動を補助しつつポールの上げ下げで上半身の筋肉も使用されるため運動効果をより増強させるほか、ポールが支えとなるため下半身にかかる負担が軽減されるので、シニアの方にもおすすめです。

晴れた日は周りの景色を楽しみながら、また、雨の日でも屋根のあるルートを歩いたり、屋内でストレッチを行ったりと天候関係なく開催しています。

火曜日は県営武道館の大道場で「体幹トレーニング」と「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」は身体の中心部にある日常の動作を支える筋肉を鍛える運動で、姿勢が安定し猫背や腰痛の改善効果も期待できます。また、身体の軸が安定することでスポーツパフォーマンスの向上にも繋がります。

木曜日は当体育館で「太極拳」と「ステップエクササイズ」の2プログラムを行っています。太極拳はゆったりとした動きのため、スポーツに苦手意識のある方でも無理なく行えます。ステップエクササイズは音楽に合わせてステップ(踏み台)を昇降する、ぶらんちクラブの中で一番運動量の多いプログラムとなっており、たくさん動きたい方にもおすすめです。

金曜日は県営武道館の柔道場で「ボディシェイプエクササイズ」と「ヨガ」を行っています。なお、ヨガはマットを使用しますが無料貸出を行っておりますので、ご持参いただく必要はありません。(マット持参可)

曜日ごとに各プログラムの開催日が定められていますので、詳しくはホームページまたはチラシをご確認ください。

曜日	会場	プログラム	時間	講師
月	県営運動公園	ノルディックウォーキング	10:00～11:30	事業団職員
火	県営武道館 大道場 (室内用運動靴持参)	体幹トレーニング	10:00～10:50	事業団職員
		エアロビック	11:00～11:50	長竿のぞみ先生
木	県営体育館 (室内用運動靴持参)	太極拳	10:00～10:50	山田泰子先生
		ステップエクササイズ	11:00～11:50	遠藤智生先生
金	県営武道館 柔道場	ボディシェイプエクササイズ	10:00～10:50	細川英男先生
		ヨガ	11:00～11:50	佐々木克枝先生

太極拳



～山田先生のゆったりとした動きに合わせて～

ステップエクササイズ



～遠藤先生のアクティブステップに倣って～

「ぶらんちクラブ2期」の詳細はこちら →



10月12日(日・祝)のスポーツの日 『スポーツフェスティバル 2026』開催

県営体育館・県営運動公園・県営武道館・パラリーナ(勤労身体障がい者体育館)・きたぎんボールパークの5施設で、様々なスポーツが見学・体験できるイベントを開催いたします。身近なものから、なじみの少ないものまで様々なスポーツが大集合します!

当体育館では新体操やダブルダッチ等のアーティスティックスポーツの体験会・発表会を行います。

県営運動公園では、50m走測定や座位ステッピングなどの体力測定や健康お悩み相談の他、屋台などの出店もあります。観覧・体験は無料なので、この機会に気になっていたスポーツをぜひ観覧・体験してみたいはいかがでしょうか?

各施設それぞれ開催時間や内容が違うほか、体験には事前予約が必要なものもありますので、詳しくはホームページやチラシをご確認ください。

スポーツフェスティバル 2026 の詳細はこちら →



去年の様子



当体育館の イベント情報

11月3日(火・祝)

『親子ランニング教室〜親子で RUN〜』開催

この教室は小学生の親子を対象とした、「走る」に焦点を当てた教室です。

「走る」ためにはどんな動作を行っているでしょう?足を上げ下げし、腕を振る。普段行っている何気ない行動を使って、親子で楽しみながら走ってみませんか。

「走る」ために使う身体のストレッチ方法や後ろ向きやうつぶせなどの様々な格好からのスタート&ラン、ラダーを使っての足の動かし方など、遊びながら、体験しながら、親子で「走る」を楽しむ教室です。

親子ランニング教室 〜親子で Run〜
の詳細はこちら →



去年の様子



10月1日からの電気料・暖房料の一部が下の表のとおり改定になりました。

電気料・暖房料改定について

電気区分	1時間ごとの料金
全灯	1,100円(変更なし)
1/2灯	550円
1/4灯	310円(変更なし)
1/8灯	140円(変更なし)



場 所	使用区分	1時間ごとの料金
アリーナ	全点火	5,650円
	半点火	2,830円
	6/7点火	4,840円
	5/7点火	4,040円
	4/7点火	3,230円
	3/7点火	2,420円
	2/7点火	1,610円
	1/7点火	810円(変更なし)

県営体育館の10月～12月の主な行事予定

月	日	競技種目等	大会・イベント名 (一部、事前予約等一般の方が入場できないものがあります)
10月	3日～4日	ミニバスケットボール	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
	9日	文化祭	厨川中学校 北梅祭
	12日	発表会・体験会	スポーツフェスティバル2026 ～アーティストックススポーツ演技発表会&体験会～
	13日	バウンドテニス	盛岡市バウンドテニス技術講習会
	15日	バドミントン	第 88 回盛岡市婦人バドミントン大会
	17日～18日	体操	岩手県高等学校新人大会 第 24 回岩手県ジュニア体操競技選手権大会
	20日	バドミントン・卓球 ニュースポーツ等	スポーツし Night (18:30～20:30 まで、誰でも予約なしで利用できます)
	24日	卓球	第1回交流団体戦卓球大会
	25日	ドッジボール	県民スポーツレクリエーション祭 ドッジボール
	31日	バドミントン	第 53 回盛岡市民バドミントン大会 第 28 回盛岡市ビギナーズ大会
11月	1日	プロレスリング	みちのくプロレス T-MIG PRESENTS「GRANDE DOS～グランデ*・ドス 2026」
	3日	ランニング	親子ランニング教室
	7日	体験型イベント	こどもシゴト博 2026(R) in 盛岡
	8日	バドミントン	第 47 回岩手県レディースバドミントン大会 クラブ対抗
	13日～15日	体操・新体操	令和 8 年度岩手県中学校新人大会 体操競技・新体操
	17日	バドミントン・卓球 ニュースポーツ等	スポーツし Night (18:30～20:30 まで、誰でも予約なしで利用できます)
	20日～22日	体操・新体操	第 34 回東北高等学校体操競技・新体操選抜大会 第 40 回東北ジュニア体操競技選手権大会
	28日	プロレスリング	新日本プロレスリング WORLD TAG LEAGUE 2026
	29日	タグラグビー	第 10 回岩手県知事杯小学生タグラグビー大会
12月	5日～6日	バドミントン	第 30 回盛岡市小学生バドミントン大会
	12日	フットサル	3 年 4 年キッズフットサル交流会
	13日		盛岡市社会人フットサルリーグ
	15日	バドミントン・卓球 ニュースポーツ等	スポーツし Night (18:30～20:30 まで、誰でも予約なしで利用できます)
	19日～20日	バドミントン	第 13 回盛岡市中学・高校バドミントンシングルス大会

編集後記

10月に入ると朝晩がぐっと冷え込むようになりましたね。まだまだ日中は暖かい日もありますが、これからどんどん寒くなって行くのでしょうか。そんな時はスポーツをして体を温めませんか？

毎月第3火曜日の 18:30～20:30 は、どなたでも無料で館内の用具を利用できる『スポーツし Night』を開催しております！ラケットやボール等の必要な用具はすべて用意していますので、室内用運動靴のみお持ちいただければお気軽にご参加いただけます。寒い日こそ体を動かして、心身ともに元気で過ごしましょう！

編集者：🍎