

スポーツへのいざない

新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。
 新年を迎えるにあたり、県民体育館を代表しご挨拶を申し上げます。
 旧年中は、多数の方々に県民体育館をご利用いただき誠にありがとうございました。
 今年は、リオデジャネイロでオリンピックが開催される4年に一度のオリンピックイヤーです。この
 ような年には、オリンピックのテレビ放映や日本人選手の活躍もあって、県民の皆様方のス
 ポーツ熱も一気に高まるのではないかと期待しています。そして新たにスポーツを始められた
 り、競技レベルの向上に取り組まれたりする方が増えるのではないかと思います
 県民体育館におきましても、皆様のご要望に少しでも沿うべく、全職員を挙げて充実した施設
 で、より使い易い体育館を目指して取り組んで参ります。
 皆様には、引き続き本年も変わらぬご利用を賜りますようよろしくお願いを申し上げますと
 もに、皆様の益々のご健勝とご発展を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

(公財)高知県スポーツ振興財団
 高知県立県民体育館
 館長 岡村 雅司

大会・行事 PICK-UP①

12/12 県ミニバスケットボール代表選考会

見ごたえのある白熱した試合が展開されました。

◇女子決勝(優勝 三里MBC)
三里MBC vs 葉山

◇男子決勝(優勝 高知一宮)
高知一宮 vs 南国クラブ



おめでとうございます。

T-POINT 導入のお知らせ

貯まります!使えます!

県民体育館・春野総合運動公園・県立弓道場では、11月からT-POINTが貯まるようになりました。

施設利用料金や教室参加料等、200円につき1ポイントを付与します。
お支払い時にお申し出ください。



県立武道館耐震工事について

武道館周辺のイチヨウの葉もすっかり落ちて、冬本番の寒さとなりました。
 現在、県立武道館は耐震工事中です。耐震工事は、平成28年3月までの予定でしたが、工事が遅れる見込みで、平成28年4月15日(金)まで休館の予定です。
 分館の弓道場【弘徳館】は平常通り開館していますが、平日の8時30分から17時15分までの駐車場はありません。
 工事期間中はご不便をおかけしますが、ご協力よろしくお願い致します。

明けましておめでとうございます。
 本年も県民室内プールをよろしくお願ひします。
 12月9日に活性炭を交換しました。
 プールの水がいつもにましかれいです。
 皆様、おおいに泳ぎに来てください。
 1月10日(日)は新春水泳大会の為、一般開放は13時からとなります。
 御不便をお掛けします。
 がよろしくお願ひします。



室内プール日誌





近隣施設のご案内（県民体育館） コインパーキング編①



県民体育館にいちばん近いコインパーキングです。
駐車可能台数は14台。
天下味棧橋店の南東約50m
県民体育館まで徒歩約5分です。



大会・行事 PICK-UP②

12/25-26 第23回全国高等学校剣道建依別錬成大会
12/27 第16回よさこい高知国体開催記念大会



「第23回全国高等学校建依別錬成大会」と、「第16回よさこい高知国体記念大会」の男子リーグ戦が、県民体育館主競技場と補助競技場で開催されました。

第16回全国高校よさこい高知国体記念大会は5人制の団体戦で、59チームが決勝トーナメントに進出。県勢は8チームが予選を突破しました。

（決勝トーナメント進出校）
学芸、高知高専、高知商、高知工
明德義塾、土佐、高知、小津

準々決勝には、明德義塾と高知が勝ち進みましたが惜敗し8強となりました。
大分2-2明德義塾（ポイント4-3）
福岡大大濠1-0高知

優勝は、長崎県の島原高校。

アベック優勝、おめでとうございます。



活動のひろば スポーツ団体のご紹介（県民プール） 第1回 高知県水泳連盟 水球部



水球(英: Water Polo)は、プールで行われる球技で、2つのチーム(1チーム7人構成)が、プールに作られたコート内で、ゴールにボールを入れあい点数を競いあいます。12月20日、アジア選手権(中国・仏山)において、水球の男子日本代表が、32年ぶりに五輪出場を決めました。

高知県にもオリンピック代表選手を夢見て、日夜練習に励んでいる選手達があります。

今回ご紹介するのは、高知県水泳連盟が運営している高知スイミングクラブ(水球部)。

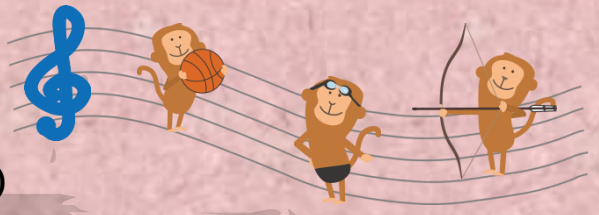
年長～高校生までの子供達が水球の楽しさや、チームワークの大切さ、そして全国大会、オリンピック選手を目指して頑張っています！

常時部員を募集しており、見学や体験もできるようです。興味のある方は、ぜひ!

<http://blog.goo.ne.jp/kochisc-wp>



大会・催しのご案内 (県民体育館) 平成28年2月の予定



高知県立県民体育館 (高知市棧橋通2丁目)

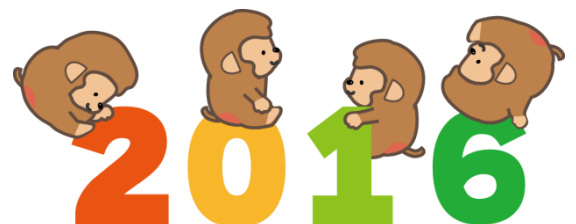
日	行事名	主催者	時間	場所
6(土)	平成27年度四国中学校黒潮大会	高知県バスケットボール協会	8:00-21:00	主競技場
	平成27年度四国中学校黒潮大会	高知県バスケットボール協会	8:00-21:00	補助競技場
7(日)	平成27年度四国中学校黒潮大会	高知県バスケットボール協会	8:00-18:00	主競技場
	平成27年度四国中学校黒潮大会	高知県バスケットボール協会	8:00-18:00	補助競技場
13(土)	高知市中学校バスケットボール1年生大会	高知県バスケットボール協会	8:00-21:00	主競技場
	高知市中学校バスケットボール1年生大会	高知県バスケットボール協会	8:00-21:00	補助競技場
14(日)	高知県研修保育まつり	高知県保育所保護者会連合会	7:30-17:00	主競技場
	レディースカーニバル後期卓球大会	高知県卓球協会	7:30-18:00	補助競技場
27(土)	県教職員大会	高知県バドミントン協会	8:00-17:00	主競技場
28(日)	やさしいラウンドダンスを踊る会 四国大会	全日本ラウンドダンス協会 四国支部	8:30-17:00	補助競技場

※時間をご予約を頂いている時間で、競技開始時間及び入場開始時間ではありません。

高知県立弓道場 (高知市高埞)

日	行事名	主催者	時間	場所
6(土)	弓道教室	(公財)高知県スポーツ振興財団	8:30-13:00	近的・遠的
7(日)	第4回定期審査	高知県弓道連盟	8:00-17:00	近的・遠的
13(土)	弓道教室	(公財)高知県スポーツ振興財団	8:30-13:00	近的・遠的
14(日)	2月例会・団体戦合同	高知県弓道連盟	8:00-17:30	近的
20(土)	弓道教室	(公財)高知県スポーツ振興財団	8:30-13:00	近的・遠的
27(土)	第11回四国称号者錬成大会	高知県弓道連盟	8:30-17:30	近的・遠的
28(日)				

※時間をご予約を頂いている時間で、競技開始時間及び入場開始時間ではありません。



スポーツ教室のご紹介（県民体育館）

平成28年1月～3月（受付終了）

県民体育館では、1年間に30～40程の各種スポーツ教室を開催しています。
 本年度（H27.4～H28.3）実施の教室受付はすべて終了いたしました。多くの皆様のご参加、誠にありがとうございました。
 次年度の教室開催告知は、平成28年3月初旬を予定しています。皆様のご参加をお待ちしております。
 ※教室の種目や内容は変更になる場合があります。

教室名	実施日	時間・定員	教室内容
ピラティス教室	12/24～3/17(10回) 木曜日に実施	13:30～14:40 定員20名	身体のコンディションを整える効果があり、体幹だけでなく筋力強化・柔軟性向上・筋持久力向上が期待できます。
ボディメイク ピラティス教室	12/24～3/17(10回) 木曜日に実施	18:45～19:55 定員30名	精神を活気づけていくトレーニングと共に、姿勢の歪みを直し、ボディバランスを整える効果が期待できます。
簡単リズム& ストレッチ教室	1/8～3/18(10回) 金曜日に実施	13:30～14:40 定員20名	簡単なリズムに合わせて有酸素運動を行い、心肺機能を高めコアトレーニングでインナーマッスルを鍛え、ストレッチを行い、しなやかな身体を作ります。
代謝あつぷヨガ教室	1/18～3/28(10回) 月曜日に実施	19:00～20:10 定員30名	連続的にポーズを行うので、集中力が高まるとともに血流やリンパの流れを促して、インナーマッスルを鍛える効果があります。
筋肉と骨格と神経の バランスを整える ハタヨガ教室	1/18～3/28(10回) 月曜日に実施	13:30～14:40 定員20名	ヨガの源流とも言えるハタヨガは伝統的であり、現在最も広く受け入れられているスタイルです。ポーズや呼吸法を中心にを行います。
県民フィットネス	1/18～3/7(8回) 月曜日に実施	10:00～11:10 定員20名	生活に運動を！をコンセプトに、簡単で取り組みやすいフィットネスをチョイスして行き、からだ全体のスケールアップを図ります。
ロコモレ&美姿勢 教室	1/14～3/24(10回) 木曜日に実施	10:30～11:40 定員20名	ロコモとは、関節や筋肉が衰えて動作が困難になる運動器症候群です。足りない筋力をトレーニングにより向上させます。
卓球&ラージ ボール卓球教室	1/13～3/16(10回) 水曜日に実施	10:00～12:00 定員20名	ボールは、大きくて軽いので簡単にラリーが続き、誰でも気軽に楽しめます。脳が活性化され生活習慣病等に効果あり、健康にもいいです。
楽しいヨガ教室	1/8～3/25(11回) 金曜日に実施	10:20～11:30 定員20名	初めての方も安心してご参加いただける優しい内容のヨガ教室です。健康づくりに役立つお話や自宅でできる簡単な運動を紹介しています。
バドミントン教室	1/18～3/28(10回) 月曜日に実施	10:00～12:00 定員20名	年齢・性別を問わず楽しめる生涯スポーツ。楽しみながら基礎を中心に学びたい初心者から中級者の方でも楽しんでいただける教室です。
簡単健康体操	1/12～3/15(8回) 火曜日に実施	13:30～14:40 定員20名	心肺機能を高め、脂肪を燃焼させる有酸素運動や腰痛、転倒防止のための筋力UP運動などを中心に、簡単にできる運動の定着を目的とした教室です。

お知らせ ～県立武道館より～

高知県立武道館本館は、耐震補強工事の為、平成27年8月より休館しています。
平成28年4月15日から開館の予定です。ご不便をお掛けしますが、よろしくお願ひします。

「きりがいい。」
 とりあえずなくなるまで
 飲んでみます。今のところ、
 効果なしです。(笑)

「きりがいい。」
 とりあえずなくなるまで
 飲んでみます。今のところ、
 効果なしです。(笑)

編集後記



県民体育館・武道館だより「スポーツへのいざない」第77号 平成28年1月発行
 発行元 公益財団法人 高知県スポーツ振興財団



高知県民体育館	高知市棧橋通2丁目1番53号	(088) 831-1166
武道館	高知市丸ノ内1丁目8番3号	(088) 825-1271
弓道場	高知市高桶12番1号	(088) 804-3310