

県民体育館・県立武道館広報誌

スポーツへのいざない

県民体育館・武道館だより
『スポーツへのいざない』第89号

平成29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

高知県立県民体育館

Tel:088-831-1166/Fax:088-831-1218

高知県立武道館

Tel:088-825-1271/Fax:088-831-1274

高知県立弓道場

Tel:088-804-3310/Fax:088-804-3311

目次

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1：目次 | 5：先月の大会・催し物のご紹介 |
| 2：新年のご挨拶 | 6：冬の運動時の注意点 |
| 3：スポーツ教室のご案内 | 7：各施設の2月行事予定表 |
| 4：県民体育館・プールからのお知らせ | |



あけましておめでとうございます！

昨年は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も職員一同、皆様にご満足いただけるサービスを心掛ける所存でございます。

利用者の皆様には、昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

高知県立県民体育館・高知県立武道館・高知県立弓道場

職員一同

スポーツ教室

のご案内

県民体育館・
プールからの
お知らせ

12月の
大会・催し物の
ご紹介

木曜日開催☆ピラティス4期

開催日★2月2・9・16・23日

3月2・9・16・23日

時間★13:30～14:40

定員★20名

講師★西内 勝範

料金★4,400円

1月12日より受付開始!



※上記以外に1月スタートの教室もあります。お申込みお問い合わせは
お電話で! ☎:088-831-1166(受付時間 8:30～20:30)

- ・2/5(日)はイベント開催の関係上、プールはお休みをいただきます。
ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。
- ・改めて「体育館のご予約」についてお知らせ
⇒原則として利用希望月の前月より予約可能となっておりますが、「体育館全面利用かつ、時間区分で2区分ご予約いただけるもの」については、年度末までご予約可能となっております。

・時間区分とは?

全施設に、午前・午後・夜間・全日の時間区分があり、それ以外の時間は時間外(1時間)料金となる。

午前→8:30～12:00

午後→13:00～17:00

夜間→17:00～21:00

全日→8:30～21:00

それ以外の時間は時間外(1時間)料金となる。

12/3～4

高知県ミニバスケットボール冬季大会

12/8

高知工業高等学校スポーツ大会

12/9

高知公務員学院スポーツ大会

12/10

中体連卓球講習会

12/11

バスケットボール県リーグ戦入れ替え戦

12/17～18

中学冬季新人卓球大会兼全国・四国中学選抜県予選会

12/19～21

高知福祉専門学校スポーツ実技授業

12/23～24

平成28年度高知県中学校バスケットボール新人大会

12/25～26

第24回全国高等学校剣道建依別錬成大会

12/27

第17回全国高等学校剣道よさこい高知国体開催記念大会



高知県ミニバスケットボール
冬季大会



バスケットボール県リーグ
入れ替え戦



中学冬季新人卓球大会兼
全国・四国中学選抜県予選会



第24回全国高等学校剣道
建依別錬成大会



平成28年度高知県中学校
バスケットボール新人大会



冬の運動時の

注意点

冬の運動で気を付けるべきポイント

健康のために適度な運動を続けたいところですが、冬は寒さから外出が減り運動不足になることも。また冬場は運動でケガをしやすい季節とも言われています。冬の運動時の注意点をまとめてみました。

①ウォーミングアップで身体をしっかり温めよう!

冬は寒さで交感神経が緊張することにより、全身の血管が収縮し血圧が高くなりがちです。血圧が高くなることで心臓にも負担がかかり、狭心症や心筋梗塞などを引き起こす可能性が高くなります。そこで、冬場の運動時には事前にしっかりとウォーミングアップをし、体をしっかりと温めてから行うことが重要となります。また体を温めることで関節も温まり、ケガや故障の予防にもつながります。

②外気による体温の低下を防ごう!

屋内と外気の温度差が激しいと、ケガや生活習慣病を引き起こす可能性が高まります。まずはエアコンを切るなどして、寒さに慣れてから外に出るのが良いでしょう。

③寒さ対策も必要です!

厚い服を1枚着るよりも、保温性のある薄手の物を数枚重ね着し、運動量にあわせて徐々に脱いでいくほうが良いでしょう。そうすることで温度調節がしやすくなり、余分な汗をかいたりせず、筋肉の硬化を抑えることができます。

冬場の運動の際にケガや生活習慣病から身を守るために、準備運動と防寒グッズで健康的な冬を過ごしてみたいか?!



高知県立県民体育館★2月行事予定表



日	曜	行事名	主催者	時間	場所
1	水	高知市がん検診	高知市役所健康増進課	7:30~17:00	主競技場
3	金	生長の家講習会 準備	生長の家高知県教化部	8:30~21:00	主競技場
4	土			8:30~21:00	主競技場
				13:00~21:00	補助競技場
5	日	生長の家講習会		7:30~21:00	主競技場
				8:00~17:00	補助競技場
7	火	関西学院大学バドミントン愛好会	(一財)高知市桂浜公園 観光開発公社	9:00~17:00	主競技場
9	木				
10	金				
11	土	黒潮カップ	一宮中学校バレーボール部	8:30~18:00	主競技場 補助競技場
12	日	black cup	black	8:30~17:00	補助競技場
		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
15	水	高知市がん検診	高知市役所健康増進課	7:30~17:00	主競技場
18	土	平成28年度高知市中学校	高知県バスケットボール協会	8:00~21:00	主競技場
		バスケットボール1年生大会		8:00~18:00	補助競技場
19	日				8:00~18:00
25	土	高知県教職員バドミントン選手権大会	高知県バドミントン協会	8:00~18:00	主競技場
25	土	アドバイザー招聘事業	高知県空手道連盟	12:00~17:00	補助競技場
26	日			8:00~13:00	
26	日	混合ダブルス大会	高知県バドミントン協会	8:30~19:00	主競技場

※時間をご予約をいただいている時間で、競技開始及び入場開始時間ではありません。

高知県立武道館★2月行事予定表



日	曜	行事名	主催者	時間	場所
4	土	五部対抗剣道大会	高知県剣道連盟	12:00~17:00	試合場
5	日	県段別体重別選手権	高知県柔道協会	7:30~17:00	試合場
		全日本選手権県予選			
		全日本女子選手権県予選	高知武術太極拳協会	10:00~17:00	剣道場
		強化訓練			
		高知県空手道連盟段級審査会	高知県空手道連盟	8:00~12:00	柔道場
12	日	剣道祭	高知県剣道連盟	7:30~17:00	試合場 剣道場
18 19	土 日	高知龍馬マラソン 2017	高知県教育委員会	8:30~21:00	試合場 剣道場 柔道場
24	金	高知県警察逮捕術大会	高知県警察本部	7:30~17:00	試合場 剣道場 柔道場
26	日	県少年錬成大会 全国少年大会県予選	高知県柔道場協会	7:30~17:00	試合場

※時間をご予約をいただいている時間で、競技開始及び入場開始時間ではありません。

高知県立弓道場★2月行事予定表



日	曜	行事名	主催者	時間	場所
4	土	弓道教室①	高知県スポーツ振興財団	8:30~13:00	全館
5	日	第4回定期審査	高知県弓道連盟	8:00~17:00	全館
11	土	弓道教室②	高知県スポーツ振興財団	8:30~13:00	全館
12	日	2月例会・団体戦	高知県弓道連盟	8:00~15:00	近的
18	土	弓道教室③	高知県スポーツ振興財団	8:30~13:00	全館
25	土	弓道教室④	高知県スポーツ振興財団	8:30~13:00	全館

※時間をご予約をいただいている時間で、競技開始及び入場開始時間ではありません。

