

# 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75号 平成27年11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で開催する

## スポーツ教室のご案内

088-831-1166までお電話を！(先着受付順)

木

### ピラティス教室4期

12/17(木)より  
電話受付スタート！

開催日◆12月24日

1月 14日・21日・28日  
2月 4日・18日・25日  
3月 3日・10日・17日

※ただし12/31・1/7・2/11は実施しません。

時間◆午後1時30分～2時40分  
場所◆県民体育館補助競技場  
定員◆20名/18歳以上(高校生除く)  
講師◆西内 勝範氏  
料金◆5,500円(全10回)

木

### ボディメイク ピラティス教室4期

12/10(木)より  
電話受付スタート！

開催日◆12月24日

1月 14日・21日・28日  
2月 4日・18日・25日  
3月 3日・10日・17日

※ただし12/31・1/7・2/11は実施しません。

時間◆午後6時45分～7時55分  
場所◆県民体育館補助競技場  
定員◆30名/18歳以上(高校生除く)  
講師◆西内 勝範氏  
料金◆6,000円(全10回)



金

### 楽しいヨガ教室3期

12/18(金)より  
電話受付スタート！

開催日◆1月 8日・15日・22日・29日  
2月 5日・12日・26日  
3月 4日・11日・18日・25日

※ただし2/19は実施しません。

時間◆午前10時20分～11時30分  
場所◆県民体育館補助競技場  
定員◆20名/18歳以上(高校生除く)  
講師◆三味 美哉子氏  
料金◆6,050円(全11回)



金

### 簡単リズム& ストレッチ教室2期

12/18(金)より  
電話受付スタート！

開催日◆1月 8日・15日・22日・29日  
2月 5日・12日・26日  
3月 4日・11日・18日

※ただし2/19は実施しません。

時間◆午後1時30分～2時40分  
場所◆県民体育館補助競技場  
定員◆20名/18歳以上(高校生除く)  
講師◆松岡 大介氏  
料金◆5,500円(全10回)



## 卓球&ラージボール 卓球教室4期

12/16(水)より  
電話受付スタート!

開催日◆1月13日・20日・27日  
2月 3日・10日・17日・24日  
3月 2日・ 9日・16日

時 間◆午前10時~12時  
場 所◆県民体育館主競技場  
定 員◆20名/18歳以上(高校生除く)  
講 師◆岡本 詳司氏  
料 金◆5,500円(全10回)



## ロコトレ&美姿勢4期

12/17(木)より  
電話受付スタート!

開催日◆1月14日・21日・28日  
2月 4日・18日・25日  
3月 3日・10日・17日・24日

※ただし2/11は実施しません。

場 所◆県民体育館補助競技場  
時 間◆午前10時30分~11時40分  
定 員◆20名/18歳以上(高校生除く)  
講 師◆西村 侑剛氏  
料 金◆5,500円(全10回)



## 県民フィットネスIV

12/14(月)より  
電話受付スタート!

開催日◆1月18日・25日  
2月 1日・8日・15日・22日・29日  
3月 7日

時 間◆午前10時~11時10分  
場 所◆県民体育館補助競技場  
定 員◆20名/18歳以上(高校生除く)  
講 師◆健康運動指導士 中川 泰子氏  
料 金◆4,000円(全8回)



## ハタヨガ教室3期

12/21(月)より  
電話受付スタート!

開催日◆1月18日・25日  
2月 1日・ 8日・15日・22日・29日  
3月 7日・14日・28日

※ただし3/21は実施しません。

時 間◆午後1時30分~2時40分  
定 員◆20名/18歳以上(高校生除く)  
講 師◆Jazz Dance Studio SOUL N.Y  
チーフインストラクター 奥田 佳代氏  
料 金◆5,500円(全10回)



## ヨガでも動きます! 冬限定(・o・)! 代謝あっぷヨガ教室

開催日◆1月18日・25日  
2月 1日・8日・15日・22日・29日  
3月 7日・14日・28日

※ただし3/21は実施しません。

時 間◆午後7時~8時10分  
場 所◆県民体育館補助競技場  
定 員◆30名/18歳以上(高校生除く)  
講 師◆近森 ひろこ氏  
料 金◆6,000円(全10回)

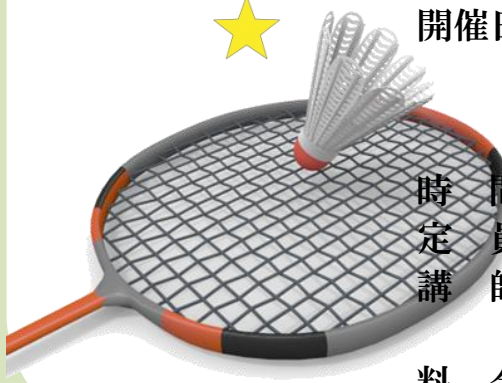


12月14日(月)より電話受付が始まります!

# 月

初心者大歓迎！みんなで楽しみましょう！

## バドミントン教室4期



開催日◆1月18日・25日

2月 8日・22日・29日

3月 7日・14日・28日

※ただし2/1・2/15・3/21は実施しません。

時 間◆午前10時～12時

定 員◆30名/18歳以上(高校生除く)

講 師◆中村 聡子氏

坂本 真人氏

料 金◆5,600円(全8回)

12/7(月)より  
電話受付  
始まります！

## 県民体育館のバドミントン教室講師の 中村 聡子先生が快挙！！

### パド世界シニアで銀と銅

「本格的な試合は30年ぶりくらい」だったシングルで快進撃を飛ばした。欧州選手の長いリーチに苦戦しながらも1戦2勝に試合を決した。千歳3試合を全勝するなかで銅メダルを取った。

中村さんは一昨年の全日本シニアで女子ダブルスと混合ダブルスで優勝するなど、3度目の日本代表に選ばれた。

同選手権は世界バドミントン連盟が2年に1度開くシニア最高峰の大会。35歳から70歳以上まで5歳刻みにクラスが分かれ、今回は各国選手を勝ち抜いた48カ国の約千人が出場した。

高知市の中村さん(72)

前回は複V



2大会連続でメダルを獲得した中村聡子さん(スウェーデン・ヘルシンボリ市、中村さん提供)

### 週4日 1000回超の球出し実る

中村さんは丸の内高校1年でバドミントンを始め、3年時に高校総体に出場した経験を持つ。

県レディス連盟の立ち上げなど、県内の底辺拡大に努めてきた。週3日の練習のほか週

神奈川県の宇野卓苗さん(70)と組んだダブルスは、準決勝で英国人ペアに逆転勝ち。決勝の1時間前のウォーミングアップで脇腹に痛み(後の検査で疲労骨折と判明)が走ったが、最終まで挑戦を演じて奮闘した。

相手の弱点を見抜き、前後に揺さぶるなど繰り返して工夫、「体力の衰えを意地でカバーしました」

4日教室で指導に当たった中村さん(72)は、生後1日早く2千球、シャトルを上げる。

「少々、熱があってもバドには行く」と話す中村さんの横で、夫の芳之さん(70)が「バドが『生きがい』というよりも、『いちがい(一徹)』と捉えている」。

「メダルは家族や仲間のおかけ」と中村さん。「みんなでバドミントンをするのが楽しいし、健康のバロメーターにもなる。これから体力が上がることはないけど、維持して2年後の大会の出場権を得たい」と話している。

# 大会・催しのご案内

## 県民体育館

## 12月予定表

日	曜	行事名	主催者	時間	場所
6	日	スカッシュバレーボール大会	高知市保育所保護者会連合会	8:00~17:00	主競技場
10	木	スポーツ大会	高知工業高等学校	8:30~17:00	主競技場 補助競技場
12	土	県ミニバスケットボール代表選考会	高知県バスケットボール協会	8:00~18:00	主競技場
13	日	高知市連盟冬季バドミントン大会	高知市バドミントン連盟	8:00~19:00	主競技場
19	土	平成 27 年度高知県中学校バスケットボール新人大会	高知県バスケットボール協会	8:00~21:00	主競技場 補助競技場
20	日			8:00~18:00	主競技場 補助競技場
23	水	平成 27 年度高知県中学校バスケットボール新人大会	高知県バスケットボール協会	8:00~18:00	主競技場 補助競技場
25	金	第 23 回全国高等学校剣道建依別錬成大会	高知県剣道連盟	7:30~21:00	主競技場 補助競技場
26	土			7:30~21:00	主競技場 補助競技場
27	日	第 16 回全国高等学校剣道よさこい高知国体開催記念大会	高知県剣道連盟	7:30~15:00	主競技場 補助競技場

※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。

## 弓道場

## 12月予定表

日	曜	行事名	主催者	時間	場所
6	日	第 18 回西四国弓道錬成大会	高知県弓道連盟	8:30~17:30	近的射場
12	土	高知県スポーツ振興財団助成事業弓道講習会	高知県弓道連盟	8:30~17:30	近的射場
13	日			8:30~17:00	近的射場
20	日	納射会	高知県弓道連盟	8:00~14:00	近的射場

※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。

### ◆高知県立武道館本館休館のお知らせ◆

平成 27 年 8 月 1 日(土)~平成 28 年 3 月 31 日(木)まで耐震補強工事のため、休館中です。