

スタッフの個人的主観でお伝えします!

# 総合スポセンのススメ

～高規格なトラックでなりきり編～



## おすすめ トラックで走るのだ



この夏、寝不足の方が多かったのでは?原因はロンドンオリンピックただ一つ!夢を見させてくれたひとときでした...。中でも、陸上競技に今回はスポットを当てて、世界レベルの選手を見ていると何故だか、ホント何故だか自分も速く走れる気になるのは私だけでしょうか。賛同してくださった方、ウズウズしたこの気持ちが冷めてしまう前に走ってしましましょう!センターの陸上競技場はオリンピック会場の様なあの赤いコースです。土やコンクリートとは違い、踏み込んだ時の足の感触には特別感がありますよ!一度体験してみてください♪

【呉市総合スポーツセンターだより】略して

# 総合スポセンだよ!9月



陸上競技場をはじめ、砂入り人工芝のテニスコート、本格的な野球場、ソフトボールやサッカーができる天然芝の多目的グラウンド、弓道場など全施設に夜間照明が完備される高規格のスポーツ施設が集約されています。

平成24年8月28日発行



## Sail We ヒップホップダンス?



# JULY

時は平成24年7月。陸上競技場会議室から聞こえてくるのは...お、音楽!?それもかなりノリの良い曲です。

興味深い光景に、スタッフはもう我慢ならず遂にその扉を開けたのでした。そこに見たものは!!!

そう、「ヒップホップダンス教室」が行われていたのです♪

参加者は小学1年生～3年生のダンスがほぼ初めての子たち。来たときにはみんな顔に「緊張」と書かれていました(^\_^;)が、先生の大きな声と大きな笑顔にみんな慣

れてきたのか体操の頃には、笑顔を見せてくれました(^o^)/音楽に合わせてする体操は楽しい!早く踊りたい衝動に駆られます!体操で一気に気持ちが盛り上がったところで、遂にヒップホップダンスの世界へ!!

難しく思う事も、順応性に長けている子ども達に掛ければ、何てことないようです。笑い声が結構な音量の音楽に勝つ事もしばしばで、子どもの笑顔は天使の様です。背中にうっすら翼が見えた気がします。教室の最後には、みんな集まって、先生の話を聞きます。「楽しかった人?」の質問に全員が手を挙げて元



気な返事をしてくれた光景はすごくキラキラしていました。見ているこちらがワクワクする様な教室です。

みんながこれからもダンスを好きになってくれますよーに♪

楽しかったあ?

はあ〜い!(全員)



## ノルディックウォーキング講習会

【日にち】 10月17日(水)  
【時間】 午前9時30分～午前11時30分  
【対象】 小学生以上で3キロ以上のウォーキングが可能の方(定員20名)  
【料金】 300円  
【申込み】 9月20(木)～参加費の前日までに直接又は電話で総合スポーツセンターへ(tel:33-0608)

トラックも歩きますよ♪

【受付時間】 午前9時～午後7時  
【利用時間】 午前9時～午後9時  
【休所日】 毎週月曜日(祝日の場合、翌日)

【アクセス】  
●JR呉駅より、2番のりばから東のりば行き(苗代・文化大学経由)で「呉市総合スポーツセンター」で下車。  
●JR呉駅より、2番のりばから苗代下条行き(昭和支所経由・平原経由)で「苗代」で下車し、徒歩約15分。



センターがあれこれつづやっています。

〒737-0161 呉市郷原町ワラヒノ山地内

# 呉市総合スポーツセンター

TEL 0823-33-0608

FAX 0823-33-0820  
e-mail qqaa65x9n@hop.ocn.ne.jp



# 呉市総合スポーツセンター行事予定表

平成24年 9月

TEL(0823)33-0608

日	曜日	陸上競技場	多目的グラウンド	野球場	テニスコート
1	土	呉地区高校新人大会 呉市陸上競技協会	高円宮杯地区予選(中学生) サッカー協会		第87回呉ジュニアソフトテニス研修大会 広・長浜ソフトテニススポーツ少年団
2	日	天皇杯 サッカー協会	高円宮杯地区予選(中学生) サッカー協会	理事長杯 呉市軟式野球連盟	第88回呉ジュニアソフトテニス研修大会 広・長浜ソフトテニススポーツ少年団
3	月	休所日			
4	火				硬式テニス教室⑥ 呉市体育振興財団
5	水				
6	木				
7	金				硬式テニス教室⑦ 呉市体育振興財団
8	土	くれしん杯(小学生) サッカー協会	くれしん杯(小学生) サッカー協会		新人選手権(ソフトテニス) 高体連
9	日	くれしん杯(小学生) サッカー協会	くれしん杯(小学生) サッカー協会	西日本1・2部呉予選会 呉市軟式野球連盟	新人選手権(ソフトテニス) 高体連
10	月	休所日			
11	火		芸南地区グランドゴルフ大会 準備 呉市グランドゴルフ協会		硬式テニス教室⑧ 呉市体育振興財団
12	水		芸南地区グランドゴルフ大会 呉市グランドゴルフ協会		
13	木				
14	金		芸南地区グランドゴルフ大会 予備日 呉市グランドゴルフ協会		硬式テニス教室⑨ 呉市体育振興財団
15	土	くれしん杯(小学生)予備日/長距離記録会 サッカー協会/東広島市陸上競技協会	くれしん杯(小学生)予備日 サッカー協会		呉・賀茂地区ブロック大会 中体連
16	日	高円宮杯地区予選(中学生) サッカー協会	リーグ戦(一般) サッカー協会	理事長杯 呉市軟式野球連盟	呉・賀茂地区ブロック大会 予備日 中体連
17	月	高円宮杯地区予選(中学生) サッカー協会	くれしん杯(小学生)予備日 サッカー協会		アシニスカップ アシニスクラブ
18	火	休所日			
19	水				
20	木				
21	金				硬式テニス教室⑩ 呉市体育振興財団
22	土	トレセン(高校生)/呉市長距離記録会 サッカー協会/呉市陸上競技協会	JAFプリンスリーグ(高校生) サッカー協会		アシニスカップ アシニスクラブ
23	日	シニアリーグ(一般) サッカー協会	シニアリーグ(一般) サッカー協会	HWL-夏季親善野球大会 広島ウエストリーグ	呉オープンジュニア ソフトテニス連盟
24	月	休所日			
25	火				
26	水				
27	木				
28	金				
29	土	第3回高校記録会 呉市陸上競技協会	トレセン(高校生) サッカー協会		
30	日	高円宮杯地区予選(中学生) サッカー協会	リーグ戦(一般) サッカー協会	理事長杯 呉市軟式野球連盟	

☆各競技場の空き状況は公共予約システム( <http://www.e-tetsuzuki99.com/eap-pj/hirosima/> )からご覧頂けます

## 【施設利用のご案内】

◆利用料金◆ (利用料金はアマチュアスポーツ使用の場合です。詳しい内容はお問い合わせください。)

施設名	単位	アマチュアスポーツに使用する場合	
		一般	高校生以下
※1 陸上競技場	1日(大会使用)	20,000円	10,000円
	1時間(専用使用)	2,000円	1,000円
	(個人使用) 1人1回	200円	100円
多目的グラウンド	全面	1時間 1,200円	600円
	1/2	1時間 600円	300円
	1/4	1時間 300円	150円
テニスコート	1時間	500円	250円
野球場	1時間	1,000円	500円
弓道場	専用使用	1時間 700円	350円
	個人使用	1人1回 100円	50円

施設名	単位	使用料
管理棟会議室1(5.6m×6.3m)	1時間	200円
管理棟会議室2(和室40畳)		400円
陸上競技場会議室(9.3m×5.7m)		200円

施設名	単位	使用料
陸上競技場	1時間	1,000円
多目的グラウンド		1,000円
テニスコート(1面)		200円
野球場		1,500円
野球場放送設備及びスコアボード	1回	1,000円
シャワー	1人1回	100円

※1 器具使用については別途料金表がありますのでお問い合わせください。

### ◆予約期間◆

- ① 利用希望日前月の1日～10日<sup>※1</sup>までに窓口又はインターネットで予約申請を行ってください。  
(受け付けた申請は調整になり、結果は16日に確認できます。)
  - ② 利用希望日前月の16日<sup>※2</sup>以降は随時ご予約ができます。
- ※1 窓口での申請は1日が休所日の場合はその翌日、10日が休所日の場合はその前日となります。  
※2 窓口での申請は16日が休所日の場合はその翌日となります。

### ◆お支払い方法◆

利用日の利用時間前までにお支払いをお願いします。

### ◆インターネットで予約する場合◆

- ① 窓口でID登録の手続きを行ってください。(無料)
- ② ひろしま公共施設予約サービスにアクセスし、IDとパスワードを入力後、ご予約できます。  
(<https://www.e-tetsuzuki99.com/eap-pj/hirosima/>)

※インターネットからご予約可能な施設は野球場・テニスコート・弓道場(専用使用)です。他の施設については直接お問い合わせください。



ひろしま公共施設予約サービスQRコード  
(空き状況の確認はIDがなくてもできます!)