



テニスコート
バレーコート

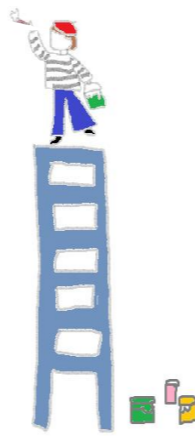
12月分抽選日のお知らせ

＜平日分＞ バレー 9:00～
テニス 10:00～

11月 6日（月）

＜土日祝、平日17時以降分＞ バレー 14:00～
テニス 15:00～

11月11日（土）



◎施設利用のご案内◎

ご予約-Reservation-

◎野球場・屋内練習場・二河多目的グラウンド・スポーツ会館アリーナの申込方法◎

利用希望日の前月1日～10日の間に、スポーツ会館窓口又はインターネットで申請をしてください。受け付けた申請は調整になり、結果は16日以降に確認できます。それ以降の申請は、先着順で受け付けます。

◎テニスコート・バレーコートの申込方法◎

利用希望日の前月に平日利用分は第一月曜日、土日祝日利用分は第一土曜日に利用抽選をスポーツ会館で行います。（抽選日は行事等の都合で、変更になる場合がありますので、掲示や広報紙などでご確認くださいませう。お願いいたします。）又、16日以降の申込についてはインターネットからの予約も可能です。

◎弓道場（近的・遠的）の申込方法◎

スポーツ会館窓口で申請してください。（近的・遠的はそれぞれ申請が必要です。）

ご利用にあたって-Infomation-

利用時間：9:00～21:00
受付時間：火曜日～土曜日 8:30～21:00
月曜日・日祝日 8:30～17:00
休館日：年末年始（12/29～1/3）

- 利用時間は、準備・後片付けを含めた時間です。
- 電話での受付はできませんので、スポーツ会館窓口へお越しください。
- 施設内は禁煙です。喫煙は、所定の場所をお願いします。
- 駐車スペースに限りがありますので、大会等で混雑が予想される場合は、できるだけ乗り合わせをお願いします。
- ゴミは、各自でお持ち帰りください。
- 貴重品はロッカーをご利用になるなど、各自で保管し、盗難には十分に注意してください。
- 水分補給など、体調管理にご留意ください。



◎お問い合わせ先◎

- 呉市スポーツ会館
〒737-0818 呉市二河町1-8
TEL:0823-22-1264(事務所)
:0823-25-5722(トレーニング室)
- 二河球場
〒737-0818 呉市二河町1-8
TEL:0823-22-0799

◎アクセス◎

- JR呉駅から約1.5km
自動車約5分、徒歩約20分
バス三条二河宝町循環線「プール前」または熊野苗代線（焼山経由）で「上山手橋」降車



スポーツ会館だより 11月

平成29年10月27日発行

スタッフのおしゃべりコーナー

《グラウンド・ゴルフ大会が開催されました！》

朝夕に涼しさを感じ、山肌も秋色に染まり始め、運動をするのに良い季節となった10月5日(木)、日中は日差しも強く、真っ青な空の下、大会を迎えることができました。当日は、気圧の変化による強い風の中でのプレーとなりましたが、参加者の皆さんは、平日頃から練習で培った実力で、楽しく、元気に笑顔で、声を掛け合って、真摯に取り組まれました。今年で18回となるこの大会を通じて大会の歴史を感じるとともに、皆さんの、大会に対する思いと、楽しみにして頂いている大切な行事であることを、ひしひしと感じました。また、成績に対する熱量の高さも同時に感じることもできた一日でした。これからも、より長く継続できるグラウンド・ゴルフ大会にしたいと強く思うとともに、怪我人もなく、いろんな方の笑顔に出会えた、とても良い大会でした♪



毎月2回、金曜日の午後6時からファミリースポーツデー！1回 料金で道具の貸出もあるので気軽に参加できます。予約も不要で当日窓口で手続きを済ませるだけ！楽しみながら体を動かしてみませんか？ 今回の日程は下記のとおりです。

ファミリースポーツ
⇒⇒⇒⇒⇒⇒

11 / 10金・24金

料金 小中学生100円
高校生以上200円
時間 18時～20時50分

11月の行事予定表

2017年11月 (平成29年) 行事予定表

10月20日現在 空白 = 練習日
※整備等の都合により、予定が変更することがあります。

日 (曜日)	二河野球場		テニスコート		バレーボール場		多目的グラウンド		スポーツ会館(アリーナ)		弓道場	
	行事名	主催者	行事名	主催者	行事名	主催者	行事名	主催者	行事名	主催者	行事名	主催者
1(水)									気功太極拳教室	財団		
2(木)	整備											
3(金)	呉BBCカップ 軟式野球大会	呉BBC									初級者講習	県弓連
4(土)	1年生大会	高野連 硬式					ジュニア 陸上教室	財団	子供卓球教室	財団	県新人大会	高体連
5(日)	1年生大会	高野連 硬式							第4回空手道 技術講習会	市空手道 連盟		
6(月)			1~4 コート 整備		硬式 テニス教室	財団			卓球教室 ソフトエアロビ教室	財団		
7(火)	ビ・ラティス&ヨガ ホール&フィットネス ZUNBA	財団 会議室							健康体操 キッズ体操	財団		
8(水)									気功太極拳 教室	財団		
9(木)	整備											
10(金)	整備				硬式 テニス教室	財団			卓球教室 ファミリースポーツ	財団		
11(土)	呉・賀茂地区 大会	市中 体連							子供卓球教室	財団		
12(日)	呉・江田島 親善大会	軟野連			ジュニア テニス	テニス 協会			技検強化訓練	市太協		
13(月)					硬式 テニス教室	財団			卓球教室(予備) ソフトエアロビ教室	財団		
14(火)	ビ・ラティス&ヨガ ホール&フィットネス ZUNBA	財団 会議室							健康体操 キッズ体操	財団		
15(水)					整備				気功太極拳 教室	財団		
16(木)	整備				整備							
17(金)	整備				硬式 テニス教室	財団						
18(土)	全国大会 強化事業	市中 体連					ジュニア 陸上教室	財団	子供卓球教室	財団	月例会	市弓連
19(日)	全国大会 強化事業	市中 体連	呉・賀茂地区 大会(予備日)	中体連	呉・賀茂地区 大会(予備日)	中体連					県遠の選手権	県弓連
20(月)					硬式 テニス教室	財団			ソフトエアロビ教室	財団		
21(火)	ビ・ラティス&ヨガ ホール&フィットネス ZUNBA	財団 会議室							健康体操 キッズ体操	財団		
22(水)									気功太極拳 教室	財団		
23(木)												
24(金)	整備				硬式 テニス教室	財団			ファミリースポーツ	財団		
25(土)	野村謙二郎 カップ	日本少年 野球連盟							子供卓球教室 (予備日)	財団		
26(日)	野村謙二郎 カップ	日本少年 野球連盟									国体強化 選考会	県弓連
27(月)									ソフトエアロビ教室	財団		
28(火)	ビ・ラティス&ヨガ ホール&フィットネス ZUNBA	財団 会議室			5~8 コート 整備				健康体操 キッズ体操	財団		
29(水)									気功太極拳 教室	財団		
30(木)	整備											

※ 行事予定は変更になる場合があります。
※ 月間行事予定表は体育振興財団ホームページ (<http://sports-kure.com/>) でもご確認ください。

この所、頻りにマッチョな体を題材にしてました。そこで、私が独断と偏見で選ぶ、『マッチョな美bodyベスト3』をご紹介します。第三位、ラオコーン像(パチカン美術館所蔵)ヘレニズムのゴリマッチョ!ミケランジェロ率いるルネッサンス像を抑えてのランクイン! 第二位、復興寺の金剛力士像、アの方ではなく強いて言えばウの方。神の肉体、これぞ東洋のマッチョ! 栄えある第一位、柔道日本代表選手達。道着の隙間から魅せる美筋! 道着を正す時に垣間見える、大胸筋からの腹筋! 吹米の選手に劣らぬ鍛え上げられた美筋を鈍に、頑張れニッポン! さて、私のくだらない漫談はこのぐらいにして、先月に引き続き、呉スポーツ会館の美bodyをご紹介します。2017 WESTJAPAN CHAMPIONSHIPに参加された、生駒直大さん36歳と長江孝樹さん45歳のお二人に、インタビューさせていただきました。

メンズフィジーク、オープン、170未満の部『第四位』



生駒直大

大会当日6時起床。水分の少ない炭水化物(大福餅)を朝食に摂る。会場入りし、選手ミーティング⇒計測⇒セツケンを受け取る。自分のタイムテーブルに合わせて、パンプアップさせる為に、水分と栄養を摂る。そしていよいよ自分の番が来る。腹筋の力を抜かずに広背筋と肩周りの筋肉を広く見せるようにする。応援の声は聞こえただけで平常心そのもので、Vシェイプを魅せるためのポーズは、しっかりジャッジヘアビール。

『11月19日の全国大会に向けて抱負』

勝敗にこだわらずに、やれることをやって大会の空気を楽しむこと! 全国大会は出ることに意味がある!

東京ビッグサイトで弾けろ!

メンズアスリート、マスターズ、3位 メンズフィジーク、マスターズ、7位

先月号に掲載されたU氏の影響で、ボディビル大会に参加するようになった。今回は2回目ということで、楽しむことができた。三月から食事の摂取カロリーを落として、月に-2kgのペースで減量していき、現在-12kg! 今月は基礎代謝量しか摂取してない。大会まで後1ヶ月になったら、トレーニング方法も心拍数を上げて行うやり方に変えた。軽めの重量で、高回数・高回転にし、まるでダンベル持ってマラソンをするように負荷をかけた。



長江孝樹

もう一つ大会があるので、食事制限継続中です。大会が全て終わったらスイミングクラブのコーチに戻って、普通の人間らしい食生活に戻りたい。けれども、筋トレは継続していきます!

Best Body Japan



☆ご案内☆

マシンを使って筋力アップ講習会

12月8日(金)

A: 13:00~14:00 B: 14:00~15:00

○受付: 11月21日(火) 10:00~

○対象: 18歳以上 ○定員: A・B各5名
(※定員になり次第受付終了します。お早めにご予約ください。)

○参加料: 無料 (※トレーニング室料¥420が必要です)

○会場・お申込み先: 呉スポーツ会館(2F)トレーニング室
☎0823-25-5722 (*電話受付のみ)

だよりトレーニング室

~利用時間~

- 定休日 月曜日
- 平日 9時30分~20時30分
- 土曜日 (受付20時まで)
- 日曜日 9時30分~16時30分
- 祝日 (受付16時まで)

~利用料金~

- 一般(1回) 420円
- 回数券(11枚綴) 4,200円
- 短期個人会員(3ヶ月) 6,900円
- 個人会員(1年) 23,100円
- 法人会員(1年) 57,750円
- ロッカー(1回) 10円

◆設備のご案内◆

- ▼ランニングマシーン
- ▼エアロバイク
- ▼エアロクライム
- ▼筋カトレーニング器具一式
- ▼マッサージ器具
- ▼ストレッチコーナー
- ▼体力測定用具一式
- ▼血圧計・体脂肪計
- ▼更衣室・シャワー完備