

しゅはり

謙信公武道館 広報誌

14号

2023年6月
発行



- ◆4月8日(土)大相撲上越場所!!
- ◆けんぷ市 ～地域の野菜などを販売～
- ◆ツルネ ～つながりの一射～
- ◆武道教室・スポーツ健康づくり教室の紹介
 - 「相撲教室」
 - 「ザ・サーキット教室」
- ◆熱中症対策！ ～暑さに負けない身体づくりを～

4月8日(土) 大相撲上越場所!!

コロナ禍で延期となっていた大相撲巡業が7年ぶりに上越市で開催されました!

会場となった当施設大道場では、前日から土俵の設営やマス席の準備などが行われました。

当日は、太鼓の音とともに開場し、横綱照ノ富士の土俵入り、地元上越市出身の力士や海洋高校出身の力士の登場で、会場は大いに盛り上がりました。また、力士との記念撮影や買い物を楽しむ人々で館内は終始にぎわっていました。お客様からも次回開催を期待する声を多数いただき、好評を博しました。



けんぶ市 ～地域の野菜などを販売～

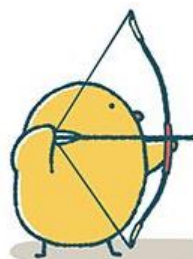
当館で開催している「けんぶ市」では、地域で採れた季節のものを販売しています！
皆さまご賞味いただけましたか？
第一弾は妙高で採れた山菜を販売しましたが、タケノコが市場より安いこともあり一番人気でした。
開催日は収穫具合により不定期にはなりますが、次回の「けんぶ市」をお楽しみに！



ツルネ ～つながりの一射～



全国大会の会場として、謙信公武道館がアニメ「ツルネ～つながりの一射～」に登場しました！
大道場での試合のシーン、芝生広場の上杉謙信公騎馬像、正面入口の大看板など…見どころ満載です。
アニメの舞台となっている長野県の各地と共に、謙信公武道館も“聖地”として、ファンの方々にご来館いただいております。
皆さまもこの機会にぜひ「ツルネ」をご鑑賞ください！！



武道教室・スポーツ健康づくり教室 の紹介

相撲教室

毎週月曜日・金曜日 19:00～21:00

講師：上越市相撲連盟



『ハッケヨイ』の掛け声で競技開始の相撲は、用具・道具を使わず、どこにいても、又、男女・世代・体格を問わず、誰でも簡単に出来る身近なスポーツです。

相撲のルールは、対戦相手を先に土俵の外に出すか、足の裏以外(手・ひざ等)を地面に付けてしまえば勝者となる、短時間で勝負が決するスポーツであり、『心・技・体』を育む武道であります。

ザ・サーキット教室

毎週木曜日 14:00～14:30

講師：鷲尾 夏季



「運動不足を解消したい!」、「健康のために運動したい!」、ザ・サーキットに参加してみませんか?

リズムに合わせて自重トレーニング・有酸素運動・ストレッチを行います。

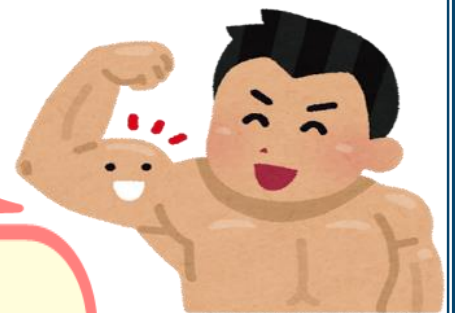
時間は30分!短時間で効率よく運動できます。お気軽にご参加ください。

熱中症対策! ～暑さに負けない身体づくりを～

気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動を行い、熱さに慣れることが大切です!対策としては…

筋肉量を増やす!!

水分タンクの役割をする筋肉量を増やすことで、脱水症状になりにくくなります。



運動で汗をかく!!

毎日30分の有酸素運動(ややきつい)を2週間継続することで暑さに慣れてくると言われています。

また、体内の血流が増加し、皮膚表面から熱を体外へ発散させる能力が高まります。



運動が難しい方は、40度前後の入浴を毎日10分～15分程度行いましょう。