

しゅはり

謙信公武道館 広報誌

18号

2024年6月
発行



- ◆ 相撲関連の記事
- ◆ スポーツ健康づくり教室・武道教室の紹介
- ◆ チラシ変更のお知らせ
- ◆ 開催されたイベントの紹介
- ◆ 姿勢による腰への負担について

謙信公武道館

新潟県立武道館

4～6月の相撲大会

・4月14日(日)

観桜相撲大会

・4月27日(土)

令和6年度新潟県高等学校春季体育大会全県地区相撲大会 兼
令和6年度北信越体育大会新潟県予選会

・5月12日(日)

わんぱく相撲上越場所

・6月1日(土)

令和6年度新潟県高等学校総合体育大会相撲競技 兼
令和6年度全国高等学校総合体育大会新潟県予選会

・6月23日(日)

令和6年度新潟県相撲大会 兼
2024国民スポーツ大会新潟県予選会

わんぱく相撲上越場所の写真



大の里幕内初優勝を記念して 相撲コーナーを作成しました！



大の里のパネルや手形などを展示したブースを作成しました！

優勝後の新聞の切り抜きもあるのでぜひご覧ください！

大の里 泰輝

石川県津幡市出身。

中学から新潟県に相撲留学し、

糸魚川市立能生中学校・新潟県立海洋高等学校を卒業しました。

大の里をはじめとした海洋高校相撲部育ちの力士が紹介されている「能生仕込み相撲道」や海洋高校相撲部が開発したごっつあんカレーやごっつあんラーメンが謙信公武道館の物販コーナーにて販売中です！



スポーツ健康づくり教室紹介

New!! 5月16日からスタート!!

健康・美容 サポートヨガ教室



第1・3・5木曜日 10:00~11:00
初心者でも楽しみながら健康と美容をサポートできるヨガレッスンです!

New!! 6月10日からスタート!!

ストレッチ体操教室



毎週月曜日 10:30~11:30
姿勢改善や腰痛予防を目的にストレッチや体幹トレーニングを行います!

骨盤底筋 トレーニングヨガ教室



第2・4木曜日 10:00~11:00
毎週木曜日開催から変更しました!

健康体操教室



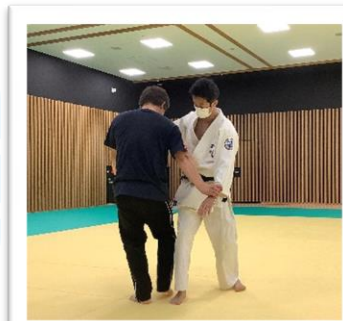
毎週木曜日 10:00~11:00
14:00~15:00
7月から1日2回開催になります!

武道教室紹介

合気道教室

月曜日 19:30~20:30

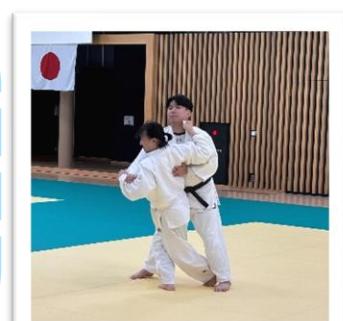
4月から始めました!
護身術を学びたい方
や筋力に自信がない
けど武道をやってみ
たい方などにおすす
めです!



柔道教室

月曜日 19:00~20:00

6月から講師が変わり
再スタート!
6歳から大人まで幅
広い年代を対象に
しているので、柔道
に興味がある方は
ぜひご参加くださ
い!



紹介した教室が載っているチラシが
新しくなりました!
初回見学・体験等お気軽にお問合せ
ください!

イベント「けんけんまるしえ」

6月22日にけんけんまるしえが開催されました。フリーマーケットや食品販売など様々なブースがあり、キッズコーナーでは1万個の積み木遊びなどで、楽しめました。

歌や踊りが披露されるLIVE & SHOWのブースでは、謙信公武道館でベリーダンス教室の講師をされている先生が仲間とともにダンスを披露しました。



ベリーダンス教室は
毎週月曜20時から
謙信公武道館研修
室にて開催されてい
ます。



「腰痛」で悩んでいませんか？ 姿勢による腰への負担について

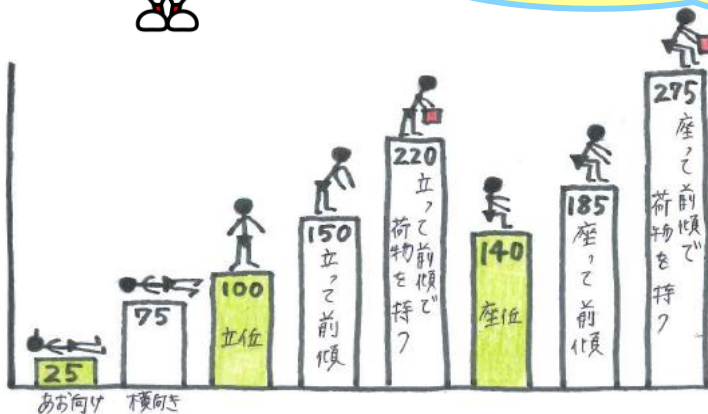
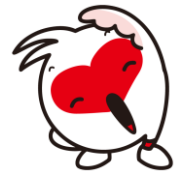


図 姿勢と椎間板の内圧（腰部への負担）の関係

図のように立位姿勢を100%とすると、椅子に座った姿勢では腰への負担が140%になります。前かがみになることでより負担がかかります。デスクワークの方は要注意！こまめに立って身体を動かしましょう！



腰の安定化を図るためのホームエクササイズをご紹介します！

ドロイン（腹横筋・腹斜筋の活性化）

- ① 仰向けになり、両手をお腹の上に置き膝を曲げます。口をすぼませて息を吐きながらお腹を凹ませます。
- ② 腰は床に押し付けるようにし、鼻から息を吸いお腹を膨らませます。
- ③ 上記の運動に慣れてきたら、凹んだ状態を維持して吸って吐いてを5回繰り返してみましょう！

5回無理なく出来たら10回にチャレンジ！