

# みんなのスポーツ

秋田県総合公社主催事業広報誌

## 入門スポーツ教室(幼児・小学生・中学生)

問合せ・受付については裏面をご覧ください

総合 プール	<b>キッズスイミング(通年)</b>	幼児 (教室開始時点で 3歳以上)	往復 はがき
-----------	---------------------	-------------------------	-----------

水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら、水泳の基礎を身につけます。年間を通して活動し、基礎体力の向上を図ります。

開催時期 5月～3月 月 謝 3,000円  
(毎週水曜日) 定 員 60名  
時 間 15:30～16:30 講 師 (公財)日本体育協会公認指導員  
回 数 年間40回 及び水泳指導員ほか

総合 プール	<b>ジュニアスイミング(通年)</b>	小学生	往復 はがき
-----------	----------------------	-----	-----------

水に慣れ、水で遊ぶことの楽しさを学びながら、水泳の基礎を身につけます。年間を通して活動し、基礎体力の向上を図ります。

開催時期 5月～3月 月 謝 3,500円  
(毎週水曜日) 定 員 80名  
時 間 17:00～18:00 講 師 (公財)日本体育協会公認指導員  
回 数 年間40回 及び水泳指導員ほか



申込者多数の場合は抽選となります。

申込方法：往復はがき 申込期間：4月1日(土)から12日(水)必着

※詳細はお問合せいただくか、ウェブサイトをご覧ください。



総合 プール	<b>キッズスイミング(短期)</b>	幼児 (教室開始時点で 3歳以上)	☎ (向浜)
-----------	---------------------	-------------------------	-----------

水に慣れながら水で遊ぶことの楽しさを学びます。

1 回目	開催時期 5月29日～6月15日(月・木) 申込期間 5月1日(月)から	2 回目	開催時期 6月26日～7月13日(月・木) 申込期間 5月29日(月)から
3 回目	開催時期 8月28日～9月25日(月・木) 申込期間 7月24日(月)から	4 回目	開催時期 10月2日～10月26日(月・木) 申込期間 9月4日(月)から

時 間 15:30～16:30 定 員 各40名  
回 数 各6回 講 師 (公財)日本体育協会公認指導員  
参 加 料 各4,500円 及び水泳指導員ほか

総合 プール	<b>ジュニアスイミング(短期)</b>	小学生	☎ (向浜)
-----------	----------------------	-----	-----------

水で遊ぶことの楽しさを学び、水泳の基礎を身につけます。

1 回目	開催時期 5月29日～6月15日(月・木) 申込期間 5月2日(火)から	2 回目	開催時期 6月26日～7月13日(月・木) 申込期間 6月1日(木)から
3 回目	開催時期 8月28日～9月25日(月・木) 申込期間 7月27日(木)から	4 回目	開催時期 10月2日～10月26日(月・木) 申込期間 9月6日(水)から

時 間 17:00～18:00 定 員 各40名  
回 数 各6回 講 師 (公財)日本体育協会公認指導員  
参 加 料 各5,300円 及び水泳指導員ほか

武道館	<b>初心者空手教室</b>	幼児(年長)～ 小学生	☎ (武道)
-----	----------------	----------------	-----------

空手の基礎及び基本的な礼儀作法を学びます。空手の技やルールを学びながら心と体を鍛えます。

開催時期 6月7日～6月28日(水・金)  
申込期間 5月8日(月)から  
時 間 17:00～18:30  
回 数 全6回  
参 加 料 3,500円  
定 員 20名  
講 師 石塚司 七段  
(秋田県空手道連盟理事長  
剛柔会忍会主席師範)



武道館	<b>初心者柔道教室(前期)</b>	幼児～中学生	☎ (武道)
-----	--------------------	--------	-----------

柔道の基本動作や基本技、礼儀作法を学びます。柔道の技やゲームを取り入れた運動で心技体を鍛えます。

開催時期 6月8日～6月27日(火・木)  
申込期間 5月9日(火)から  
時 間 17:00～18:30  
回 数 全6回  
参 加 料 3,500円  
定 員 20名  
講 師 小川正逸  
(秋田県柔道連盟  
講道館柔道七段)



# 入門スポーツ教室(一般) 楽しく健康づくり♪

体育館 **げんき!!健康応援教室** 一般 (県体)

開催時期 毎月第2・4月曜日(原則) 時間 13:30~14:45  
 参加料 1回 一般230円 定員 100名 指導者 県立体育館スタッフ他

県民の健康・体力づくりの場を提供するとともに、生涯スポーツの推進を図る機会とします。年齢とともに体力に不安を持つ人が増えてきていることから、これらの不安を解消するため、基本的な筋力トレーニングや健康体操等行うことで、運動の日常化により体力の向上を図り、県民の健康推進を図ります。

体育館 **楽しくシェイプアップ!!  
ソフトエアロビクス教室** 一般 (県体)

音楽に合わせてウォーキングエクササイズやストレッチ運動を行います。有酸素運動で健康増進を図りましょう。

開催時期 5月16日~8月1日(火)  
 申込期間 4月17日~5月9日(火)  
 時間 13:00~14:15  
 回数 全10回  
 参加料 4,000円  
 定員 20名  
 講師 森本さおり



(日本フィットネス協会認定エアロビクスダンス  
エクササイズインストラクター)

体育館 **げんき!!卓球教室** 中学生以上 (県体)

どなたでも気軽に参加できる教室です。技の習得を通して、卓球の楽しさを味わいませんか。

開催時期 9月6日~10月4日(水)  
 申込期間 7月24日(月)から  
 時間 18:30~20:30  
 回数 全5回  
 参加料 中学生2,000円  
 高専大2,500円  
 一般3,000円



定員 20名  
 講師 秋田県卓球協会推薦講師

武道館 **通年剣道教室** (武道)

開催時期 毎週水曜日 回数 年間全40回 参加料 12,000円 定員 30名  
 申込期間 随時 講師 目黒 大作(秋田県剣道連盟会長 範士八段) 他2名

- 初級** 年長児以上 17:30~18:45 剣道を通して強くたくましい心と体を養い、礼法を身につけます。竹刀・防具完備。これから剣道を始めのお子さんにもオススメです。
- 上級** 16歳以上 19:00~20:30 剣道は生涯スポーツとして幅広い年齢層に親しまれています。昇段を目指す方、中断して再開される方など様々ですが共に稽古しています。



総合プール **NCA ボディ コンディショニング** 16歳以上 (向浜)

硬くなった筋肉を柔らかくし、正しく動かす練習をします。この方法で全身の筋肉を整え「動かしやすい身体」づくりをします。

1回目	開催時期 5月2日~7月4日(火) 申込期間 4月3日(月)から	2回目	開催時期 7月11日~10月17日(火) 申込期間 6月12日(月)から
3回目	開催時期 10月24日~12月26日(火) 申込期間 9月25日(月)から	4回目	開催時期 1月9日~3月27日(火) 申込期間 12月11日(月)から

時間 18:30~20:00 定員 各20名  
 回数 各10回 講師 健康運動指導士 NCA認定  
 参加料 各8,000円 コンディショニングトレーナー

向浜運動広場 **向浜テニス教室** 16歳以上 (向浜)

スポーツの楽しさ、仲間との出会いを通じて生涯スポーツの推進を図ります。

1回目	開催時期 5月24日~6月28日(水) 申込期間 4月24日(月)から	時間 19:00~21:00 回数 各6回 参加料 各6,200円 定員 各30名 講師 秋田県テニス協会
2回目	開催時期 7月12日~8月16日(水) 申込期間 6月12日(月)から	
3回目	開催時期 8月30日~10月11日(水) 申込期間 7月31日(月)から	



武道館 **太極拳教室(前期)** 16歳以上 (武道)

5日間の短期教室です。柔らかい動きとゆっくりとした呼吸の全身運動で、心と体を健康に鍛えます。

開催時期 6月1日~6月29日(木)  
 申込期間 5月2日(火)から  
 時間 10:00~11:30  
 回数 全5回  
 参加料 3,300円  
 定員 20名  
 講師 高橋アヤ子



(日本武術太極拳連盟三段・A級指導員)

武道館 **フラダンス教室(前期)** 16歳以上 (武道)

5日間の短期教室で、楽しく1曲マスターします。スカートの貸し出しもありますので、初心者さんも気軽に参加出来ます。

開催時期 6月8日~6月27日(火・木)  
 申込期間 5月8日(月)から  
 時間 14:00~15:00  
 回数 5回  
 参加料 3,300円  
 定員 20名  
 講師 菊地美栄子(フラハウオメリアO八代表)  
 他インストラクター



武道館 **少林寺拳法で護身術体験教室** 小学生以上 (武道)

少林寺拳法は守りと反撃からなる護身術です。危険から安全に逃げる方法を少林寺拳法の基礎・基本を活かして学びます。

開催時期 8月8日~9月5日(火)  
 申込期間 7月10日(月)から  
 時間 18:00~19:00  
 回数 全5回  
 参加料 3,300円  
 定員 20名  
 講師 保坂はるみ  
 (少林寺拳法大拳士五段)



武道館 **短剣道教室** 小学生以上 (武道)

5日間の短期教室です。こどもの心身の育成、親子のふれあい、女性の護身術として初心者も気軽に参加できます。

開催時期 8月29日~10月3日(火)  
 申込期間 7月24日(月)から  
 時間 18:30~20:00  
 回数 全5回  
 参加料 3,000円  
 定員 20名  
 講師 石井実  
 (全日本銃剣道連盟 短剣道範士八段)



# 水泳・水中運動教室（一般）

☎  
(向浜)

総合 プール **エンジョイ水中運動（通年）** 16歳以上

水中運動を通し、日々の健康維持・増進及び生涯スポーツの推進を図ります。

開催時期 4月～3月(毎週水曜日) 参加料 1回1,000円(定期券750円)  
 申込時期 随時 定員 30名  
 時間 12:45～14:15 講師 アクアフィットネス指導員  
 回数 年間43回

総合 プール **大人のためのスイミング（通年）** 16歳以上

基本的な泳法を身につけ、健康の維持・増進及び生涯スポーツの推進を図る。年間を通して活動し基礎体力の向上を図ります。

開催時期 5月～3月(毎週木曜日) 月謝 4,000円(定期券3,000円)  
 申込時期 4月10日(月)から 定員 30名  
 時間 13:30～14:30 講師 日本体育協会公認指導員  
 回数 年間38回

総合 プール **エンジョイ水中運動（短期）** 16歳以上

水中運動を通し、日々の健康維持・増進及び生涯スポーツの推進を図ります。

1回目 開催時期 5月1日～6月12日(月) 申込期間 4月3日(月)から	2回目 開催時期 6月26日～8月7日(月) 申込期間 5月29日(月)から	3回目 開催時期 8月28日～10月30日(月) 申込期間 7月31日(月)から	4回目 開催時期 11月6日～12月25日(月) 申込期間 10月2日(月)から	時間 19:00～20:00 回数 各6回 参加料 各6,000円(定期券4,500円) 定員 各30名 講師 アクアフィットネス指導員
---	--	--	--	---

総合 プール **大人のためのスイミング（短期）** 16歳以上

水中運動を通し、日々の健康維持・増進及び生涯スポーツの推進を図ります。

1回目 開催時期 6月6日～7月11日(火) 申込期間 5月9日(火)から	2回目 開催時期 10月3日～11月7日(火) 申込期間 9月5日(火)から	時間 13:30～14:30 回数 各6回 参加料 各6,000円 (定期券4,500円)	定員 各30名 講師 (公財)日本体育協会公認指導員
---	--	---	-------------------------------------

# 親子で参加できるスポーツ教室(乳幼児～小学生)

武道館 **ベビーマッサージ&ファーストサイン教室** 生後2か月～1歳までの乳幼児と保護者 ☎(武道)

オイルを使って優しく赤ちゃんにマッサージするほか、簡単なファーストサインの実践とお歌を交えて楽しく親子のコミュニケーションを図ります。

前期 開催時期 5月18日～6月29日(木) 申込期間 4月17日(月)から	中期 開催時期 8月24日～10月5日(木) 申込期間 7月24日(月)から
--	--

時間 10:30～12:00  
 回数 各6回  
 参加料 各1組3,500円  
 定員 各15組  
 講師 中川典子  
 (ロイヤルセラピスト協会認定講師)



武道館 **親子スポーツチャンバラ教室（前期）** 幼児～小学生と保護者 ☎(武道)

チャンバラごっこをアレンジした新しい楽しいスポーツ。子供同士の対戦や親子対戦で、スキンシップを図りながら遊びのルールを学び心と体を鍛えます。

開催時期 7月26日～8月11日(月・水・金)  
 申込期間 6月19日(月)から  
 時間 10:00～11:30  
 回数 全6回  
 参加料 親子1組3,500円  
 (お子様1人追加につき+1,000円)  
 定員 20組  
 講師 工藤佑八  
 (秋田県スポーツチャンバラ協会会長)



武道館 **幼児教室** 1歳～3歳までの乳幼児と保護者 ☎(武道)

歌や手遊び、ボールやフラフープを使っての体を動かす遊びを通して、親子のコミュニケーションを図り、お友達と一緒に遊ぶことで社会性を育みます。

開催時期 5月24日～6月28日(水) 参加料 1組3,500円  
 申込期間 4月24日(月)から 定員 17組  
 時間 10:30～12:00 講師 中川典子  
 回数 全6回 (ロイヤルセラピスト協会認定講師)



総合 プール **ベビースイミング教室** (開催時)生後6ヶ月～2歳までの乳幼児と保護者 ☎(向浜)

水で遊ぶことの楽しさを学びながら、親子のふれあいを深めます。

1回目 開催時期 6月7日(水) 申込期間 5月16日(火)から	2回目 開催時期 6月14日(水) 申込期間 5月23日(火)から	3回目 開催時期 6月28日(水) 申込期間 6月6日(火)から	4回目 開催時期 7月5日(水) 申込期間 6月13日(火)から	時間 10:30～11:30 参加料 各1組800円 定員 各40組 講師 水泳指導員
5回目 開催時期 7月26日(水) 申込期間 7月4日(火)から	6回目 開催時期 8月2日(水) 申込期間 7月11日(火)から	7回目 開催時期 8月9日(水) 申込期間 7月19日(水)から	8回目 開催時期 9月20日(水) 申込期間 8月29日(火)から	



# スポーツ交流大会

体育館

【ニュースポーツ交流大会】  
ターゲット・バードゴルフ大会

一般

☎  
(県体)

ニュースポーツの普及・振興を図り、健康・体力づくりや参加者相互の親睦を深めましょう。

場所 県立中央公園 運動広場 日時 6月18日(日)

## 募集要項

申込期間：5月1日(月)から 定員：72名  
参加資格：一般 大会参加費：1人 1,500円



中央公園

第28回県立中央公園  
女子ミニバスケットボール交流会

日時 4月29日(土)・30日(日) 9:00~17:00

小学生

☎  
(中央)

第29回県立中央公園  
女子ミニバスケットボール交流会

日時 9月30日(土)・10月1日(日) 9:00~17:00

県内各地域からたくさんのチームが参加し、熱戦が繰り広げられます。

場所 県営トレーニングセンター(アリーナ)

## 募集要項

申込期間：第28回 3月13日(月)から 第29回 8月7日(月)から  
参加資格：秋田県内の小学生(女子)チーム  
定員：12チーム(先着順)  
大会参加費：1チーム 5,000円



中央公園

中央公園ウォーク

4歳以上  
(幼児・児童は  
保護者同伴)

☎  
(中央)

新緑の季節に中央公園内の自然に親しみながらウォーキングをしてみませんか? 5kmコースと10kmコースの2つからお選びいただけます。

開催時期 6月17日(土)(予定) 参加費 300円  
申込期間 5月15日(月)から 講師 秋田県ウォーキング協会



## ビームライフル・ビームピストルが体験できます!

県立総合射撃場では、許可等が必要なライフル射撃のほか、誰でもできるビームライフル・ビームピストルを体験することができます。

ビームライフル、ビームピストルは、安全で所持許可のいらない光線銃で男女、年齢を問わず、親子いっしょに楽しむこともできるスポーツで、国体正式種目にもなっています。



受付時間 9:00~16:00  
休場日 毎週月曜日、年末年始  
指導対象者 小学生以上  
料金等 射撃場利用料金  
(小学生は保険料35円のみ)

お問合せ  
秋田県立総合射撃場  
由利本荘市岩城  
道川字新田沢43  
☎0184-73-3900



秋田県総合公社では、チャレンジデー(毎年5月の最終水曜日に、全国一斉に行われる住民参加型のスポーツイベント)に参加しています。

**チャレンジデーとは** 実施日：5月31日(水) 午前0時~午後9時  
チャレンジデー当日、15分間以上継続して運動やスポーツなどをするだけでOK! (買い物によるウォーキング、犬の散歩...etc)

秋田県総合公社では、このイベントに合わせて、「げんき!健康!さわやかウォーキング」を開催する他、各施設で参加協力いたします。体を動かしてスポーツを楽しみましょう。

# 夏休みイベント

**総合プール** **親子deレスキュー ～水上安全法を学ぼう～** 小学生以上 (向浜)

着衣のまま水に入る経験を通して、水の事故における知識・技能や安全な泳法、救助法を学びます。

日時 7月1日(土)  
 申込期間 6月5日(月)から  
 時間 10:30～12:00  
 参加料 300円  
 定員 20名  
 講師 日本赤十字社  
 秋田県支部指導員



**中央公園** **中央公園 ミステリーウォーク2017** どなたでも (幼児、児童は保護者同伴) 当日

なぞときをしながら、園内を歩くことによって、体力づくりをすることができます。抽選でQUOカードなどの賞品が当たりますよ♪

日時 7月下旬～8月上旬(予定)  
 申込期間 開催期間中随時(受付窓口まで)  
 時間 9:00～15:00  
 参加料 200円



**体育館** **地域とふれあう“元気体操”** 小学生以上 申込不要 ラジオ体操などの軽スポーツを通して、地域住民と触れ合うことにより、親睦を深める機会を提供する。

日時 7月31日(月)～8月4日(金) 申込の必要なし(自由参加) 時間 6:30～7:00 参加料 無料

## 施設開放

**体育館** 「スポーツを楽しむ日」 個人利用のため県立体育館を一般開放しています。気軽にスポーツをお楽しみください。

月	開放日
4月	4(火)・6(木)・11(火)・18(火)・20(木)・25(火)・27(木)
5月	9(火)・11(木)・16(火)・18(木)・23(火)・25(木)・30(火)
6月	1(木)・6(火)・8(木)・13(火)・15(木)・20(火)・22(木)・29(木)
7月	*11(火)・18(火)・20(木)・25(火)・27(木)
8月	1(火)・3(木)・8(火)・15(火)・22(火)・24(木)・29(火)・31(木)
9月	5(火)・12(火)・14(木)・19(火)・21(木)・26(火)
使用料	小・中学生 50円 高校・大学生 110円 一般 230円

時間帯	
【火曜日】	10時～13時、14時～17時 17時～20時
【木曜日】	17時～20時
活動種目	
・バスケットボール ・バドミントン ・ウエイトトレーニング	・ジョギング ・ミニテニス ・卓球 など

(小・中学生の方は保護者の同伴がない場合には、19時までのご利用とさせていただきます。)

(入場の際は、内履きをご持参ください。)  
 ※7月11日の開場時間は17:00～20:00

**武道館** **大道場一般開放** 武道館大道場が個人利用できます。ウォーキングや体操の他、バドミントン・ミニテニスの用具も準備しています。

開放日	土日祝を除く平日(貸館状況により利用できない日があります)
使用料	小・中学生 110円 高校生 140円 一般 250円

時間 9:00～16:00

**こまちスタジアム** **県民開放日** 県内在住の方 抽選

県民のみなさまに、県立野球場(こまちスタジアム)の利用機会を提供(開放)し、生涯スポーツの推進を図ります。

日時 4月～6月の指定日 申込期間 3月中旬～4月2日(日)  
 ※応募方法や詳細については、向浜スポーツゾーン総合事務所までお問い合わせください。



## 「こどもの日」イベント! 5月5日(金・祝)

### 向浜こどもスタンプラリー

県立総合プール・県立野球場・県立武道館を会場に様々なスポーツをスタンプラリー形式で体験しよう。

日時 5月5日(金・祝) 参加料 無料  
 時間 10:00～16:00 (スタンプラリーは中学生まで)

### 「こどもの日」施設無料開放

県立総合プール 10:00～17:00 小中学生の入場無料!  
 県立中央公園 9:00～17:00 人気のフィールドアスレにぜひ!(要予約施設有。)

## 「県の記念日」施設無料開放 8月29日(火)

県立総合プール	10:00～17:00	向浜運動広場(テニスコート)	9:00～17:00
県立体育館	10:00～20:00	県立中央公園 ※制限有	9:00～17:00

## 松竹大歌舞伎

秋田で本格的な歌舞伎を鑑賞いただくチャンスです。

演目は「妹背山婦女庭訓(いもせやまおんなていきん)」「五代目中村雀右衛門襲名披露 口上(こうじょう)」「太刀盗人(たちぬすびと)」。中村芝雀改め五代目中村雀右衛門襲名披露口上の機会をお見逃しなく。

**日時** 平成29年7月10日(月) **昼の部** 開場 12:45 開演 13:30 **夜の部** 開場 17:15 開演 18:00 **会場** 秋田県民会館 大ホール

**演目** ① 妹背山婦女庭訓 ② 五代目中村雀右衛門襲名披露 口上 ③ 太刀盗人

**出演** 中村吉右衛門 中村雀右衛門 大谷友右衛門 中村又五郎 他

●特等席 8,000円 ●1等席 7,000円 ●2等席 5,000円 ●3等席 3,000円  
●歌舞伎はじめてシート 1,000円 ●夜の部一等席限定 よる得シート 5,500円



## 歌舞伎プレセミナー in 秋田

昨年ご好評をいただいた「歌舞伎プレセミナー」を開催します。講師は、葛西聖司(かさいせいじ)氏。元NHKアナウンサーとして、様々な番組を担当。現在は、その経験や日本伝統芸能に精通した知識を活かし、歌舞伎など古典芸能の解説や講演や大学での教壇にも立つなど幅広く活躍中。7月10日(月)に開催される「松竹大歌舞伎」の演目と同じ舞台で、ユーモラスに解説。歌舞伎鑑賞がより楽しめます。

**日時** 平成29年5月31日(水) **会場** 秋田県民会館 大ホール **講師** 葛西 聖司(元NHKエグゼクティブアナウンサー)

●自由席 1,000円(税込) ●販売場所 caoca広場サービスカウンター(トビコ)、さきかけNewsCafe(ニュースカフェ)、秋田県民会館販売開始日などの詳細については、秋田県民会館にお問い合わせください。

### 問い合わせ先

**県立中央公園** 【中央】018-886-4141

秋田市雄和椿川字駒坂台4-1

あのアスレタワが約20年ぶりにリニューアル! フェイスブックやブログで開園情報を随時アップしています。みなさまのご来園お待ちしております。



**県民会館** 【県民】018-834-5055

秋田市千秋明德町2-52

秋田駅から徒歩10分、千秋公園の豊かな自然に囲まれた文化施設です。なお、隣接するジョイナスは、各種余暇活動や研修などの会場として夜11時までご利用いただけます。



**県立体育館** 【県体】018-862-3782

秋田市八橋運動公園1-12

ニュースポーツ用具を貸出しています。地域や仲間同士のレクリエーションにどうぞ。(グラウンドゴルフ・ユニホック・インディアカ・ペタンク・ユニカールなど)



**県立武道館** 【武道】018-862-6651

秋田市新屋町字砂奴寄2-2

放課後から参加できる初心者教室は、これから武道を始めたいお子様にオススメです。大道場や小道場は武道やスポーツの他、多目的な利用も可能です。



**向浜スポーツゾーン総合事務所**

【向浜】018-895-5056

**県立総合プール**

平日の日中に、水中ウォーキングを楽しむ方々が増えています。夜8時30分まで営業(日曜・祝日除く)。仕事帰りに、泳ぐもよし、ウォーキングするもよし。



**県立向浜運動広場**

テニスコートは、夜9時30分まで利用できます。お仕事帰りに、いかがですか。四面野球場は、夜だけでなく早朝(5時)も利用できます。早朝野球に、どうぞ。



**県立野球場 こまちスタジアム**

一般の方もご利用いただける県民開放日を企画しております。また、イベントも開催いたします。是非ご参加ください。



### MAP

