

日頃より釜石市民体育館を利用いただきありがとうございます。
 体育館だより第4号では、10月7日に行われた消防訓練の様子を紹介します。

消防訓練を行いました！

10月7日(水)市民体育館では消防訓練を実施致しました。
 当日は消防署員立ち合いのもと、体育館職員と利用者の皆様にも参加いただき、火災が発生した想定で消火・通報及び避難誘導を行いました。
 訓練後には消火器、屋外消火栓の取扱いについての確認のほか、実際に噴射や放水訓練も行いました。
 ご協力いただいた利用者の皆様ありがとうございました！
 なお、体育館では火災発生時に備え、年に2回消防訓練を行っています。

火災警報が鳴り、避難する利用者の皆さん



消防署への訓練通報

消火器訓練

屋外消火栓放水訓練

消防署員による講評



～体育館豆知識～その2

運動と身長の関係

成長期に適度な運動を行うことは身体の発達にとっても大切です。

身長が伸びる速度がピークになる時期は

男子 ⇒ 13歳

女子 ⇒ 11歳

と言われ、一般的に男子はそのまま伸び続け女子はその年齢で止まる傾向が多いようです。

個人差はありますが、身長を伸ばす為に適した運動は『縦方向にしっかり負荷を与えた後にしっかり睡眠をとる』ことです。

成長期の子どもは走ったり、ジャンプをしたり自然な負荷で十分です。ただし、過度な筋トレは関節に負荷がかかり骨の成長を止めてしまう可能性があるのです。気を付けましょう。

身長 = 骨の成長

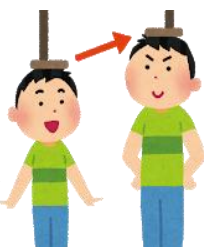
なので、骨の密度を上げる為にカルシウム

… 牛乳、納豆、ひじき

タンパク質

… ささみ、干しイワシ、牛ヒレ

をとるのも重要です！



～用具の紹介～その2

バドミントン用移動式支柱

バドミントンの支柱といえば、床に差し込むタイプのを思い浮かべるとは思いますが、現在は移動式のものが増えてきており、市民体育館でもこの移動式支柱を使っています。

ただ、移動式とはいえ、支柱1本の重さが85kgもあるため、移動や設置の扱いは注意が必要です。



バドミントンを当体育館で利用している方の中には扱いに慣れていない方もいらっしゃるかもしれませんが、扱いに不安な方、初めてご利用される方には職員が手伝いますのでご安心ください。
 扱い方法を覚えて、楽しくバドミントンをしましょう。



☆引き続き新型コロナウイルス対策へのご協力をお願いいたします☆

●体調不良の方、特定警戒都道府県在住の方は利用自粛をお願いします。

●入館する前にアルコール消毒をお願いします。

●ご利用前に窓口で検温と連絡先のご記入をお願いします。



●利用は個人、団体問わず、1回2時間以内とします。

※大会等の開催についてはご相談ください。

●現在、更衣室とシャワー室は利用できません。

●2階の観覧席は1つ席を空けてご利用ください。



☆11月・12月・1月の主なスポーツイベント☆

- 11月 21日(土) 釜石リアスライオンズクラブ杯釜石地域中学校バスケット大会
29日(日) 岩手県ミニバス釜石地区大会
- 12月 5日(土) 岩手県バスケットボール協会 東北社会人地域リーグ
6日(日) 釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会
13日(日) 釜石市民卓球大会
19日(土) 第36回釜石バドミントンダブルス選手権大会
20日(日) 第36回釜石バドミントンダブルス選手権大会
- 1月 10日(日) 釜石・宮古・気仙地区ミニバス合同練習会
23日(土) 中学バレーボール大会
24日(日) 中学バレーボール大会
30日(土) JFAキッズサッカー
31日(日) ビッグブルズ公式戦

※各イベントは変更・中止となる可能性があります。

☆ご利用時にお願している5つのこと☆

- ①「**利用時間**」には準備及び後片付けの時間が含まれております。
次の利用者様の為にも余裕を持った(10分位前)に後片付けをお願いします。
利用後は各自でモップがけをお願いします。
当体育館では、閉館10分前に退館用BGMを流しています。
- ②「**用具(支柱、ネット、卓球台等)**」は利用者様ご自身で準備をお願いします。
設置方法がわからない等、必要な方には職員がお手伝い致しますので声をお掛けください。
ボール、ラケット等はありませんので、各自ご持参ください。
- ③「**予約**」は3か月前から受付可。1時間単位での申込をお願いします。
予約の受付が3か月前から可能になりました。
- ④ **アリーナ**では「**室内専用シューズ**」をご使用ください。
アリーナでは裸足、土足、外シューズでの利用はできません。
※一部のスポーツに例外あり
- ⑤ **アリーナ1階**での「**飲食**」は原則禁止しております。
ただし、給水は可能ですが、備え付けの給水テーブルをご利用ください。

9月から市内すべての体育施設が「かまいし健康チャレンジポイント」の対象となりました!

健康チャレンジポイントとは?

該当する健康活動を行った人に対し、市が付与するポイントのことです。

対象者

18歳以上(高校生は除く)で、市内に住所または居所を有する人です。

参加を希望される人、ポイントの付与を希望される人は、職員へお声掛けください。



☆釜石市公式HPをご活用ください☆

市民体育館ページはこちら 釜石市体育施設予約サービスはこちら 本日の利用状況確認はこちら



<https://www.city.kamaiishi.iwate.jp/docs/2019112800031/>



<https://kamaishisports.com/Home/>



<https://kamaishisports.com/tv/signage/7>

体育館施設予約サービスからWEB予約が可能です!
ID登録をご希望の方は窓口にてお申し付けください。



休館日のお知らせ

11月 2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、30日(月)
※11月23日(月・祝)は祝日のため開館し、24日(火)が休館日となります。

注意

近頃、靴の履き間違いが発生しております。ご注意ください。