

Information

静岡県武道館 県民の日 トレ室無料開放!
令和2年8月29日(土)、30日(日)の2日間

日頃の感謝を込めてトレーニング室を無料開放します。
詳しくは、武道館ホームページをご覧ください。

※トレーニング室のご利用は利用者カードをお持ちの方のみとなります。

武道館のホームページが新たに生まれ変わりました。
各種イベントや利用情報をわかりやすく表示しました。
また、お問合せや教室受講者のご登録などフォームにより簡単に行えます。

QRコード



ぜひご覧ください!

URL: <http://www.shizuokakenbudoukan.jp/>

武道館寺子屋 第2期 9月開講決定!

学習とさまざまな運動・スポーツを体験します!

第2期 令和2年9月16日～12月16日 全15回 週2回 主に水・金

第3期 令和3年1月開講予定

対象 小学3年生～6年生

時間 16:00～17:30 学習

17:40～19:00 各種スポーツ体験

場所 静岡県武道館会議室(学習)

大道場・第二道場・ほか(運動)

詳細は武道館までお問い合わせください。

学習



運動



個人利用のご案内



トレーニング室を利用する場合は、器具を安全に使用していただくために、初回のみ利用講習会があります。
初回講習会は予約制となっております。
初回講習: 原則 水曜日 ①14時00分～ ②15時00分～ ③19時00分～
土、日曜日 ①14時00分～ ②15時00分～
持ち物: 運動ができる服装、室内シューズ



36×20m柔剣道場2面の武道専用道場
第一道場は全面床面、第二道場は1/2面床面・1/2面柔道畳常設
各種武道で個人利用が可能です。
用具等の貸し出しはありません。
床が柔らかい材質(武道専用)のため裸足でのご利用をお願いいたします(太極拳を除く)。



近約12人立ち
ご自分の弓具をお持ちいただいでのご利用となります。
弓具の貸し出しは行っておりません。
経験者の方のみご利用いただけます。



屋内土俵1面・屋外練習土俵1面
土俵整備用具(砂・ほうき等)は貸し出しいたします。
まわしの貸し出しは行っておりません。
経験者の方のみご利用いただけます。

■利用時間: 9:00～21:00(最終入場20:30)

■利用料金: 1回2時間 一般: 200円 高校生以下: 100円
◆トレーニング室を除き空調をご利用になる場合には、別途料金が発生します。

■減 免 ◆70歳以上・障がい者の方は減免対象となります。
証明となるものをお持ちください。
◆障がい者の方は原則として付添い人の同伴が必要です。

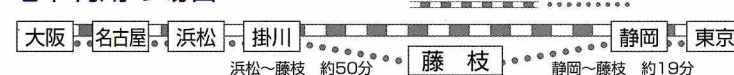
■そ の 他 ◆中学生は、保護者の同伴が必要です。
◆トレーニング室は小学生以下の利用・入室はできません。
◆更衣室・ロッカールーム・シャワールームを完備しています。(ご自由に利用できます)
※団体利用時は個人利用ができない場合があります。
初めてご利用の方は電話にてご確認ください。

■休 館 日: 毎週月曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12/29～1/3)
※武道館の都合により変更する場合があります。
HP電話等で確認ください。

○落とし物、忘れ物にご注意を
観客席やロッカー室等に水筒や運動靴などの忘れ物が多くなっています。
お帰りの際には各自点検をお願いいたします。



電車利用の場合



車利用の場合



※新東名高速道路利用の場合 藤枝岡部ICから約25分

駐車場について

当館では無断駐車・不審車両の駐車を防ぎ、お客様に気持ち良くご利用いただけるよう「コインゲートシステム」を設置しています。出庫時にはコインが必要となりますので、事務所でお受け取りください。
駐車場には限りがあります。館内駐車場が満車の場合には、近隣の有料駐車場をご利用ください、公共交通機関や徒歩・自転車・二輪車・乗り合わせでの来館にご協力をお願い致します。



静岡県武道館だより

Shizuokaken Budokan Information

2020.7 vol.54

令和2年度 令和2年8月～令和2年11月

発行人 静岡県武道館
指定管理者 静岡県スポーツ協会グループ
〒426-0067 藤枝市前島2-10-1
TEL. 054-636-2332 FAX. 054-634-3002
<http://www.shizuokakenbudoukan.jp/>

8月 August

- 1・2 志太榛原支部中学校総合体育大会剣道の部
- 4 中部地区高校ダブルス大会(卓球)
- 5 中部地区高校学年別大会(卓球)
- 8・9 全日本卓球選手権大会(カデットの部)中部予選
- 10 第16回静岡県ヤングバレーボールクラブ男女優勝大会
- 12・13 JOCカップ全国都道府県対抗中学バレーボール大会静岡県代表選考大会
- 14 全日本選手権ジュニアの部中部予選(卓球)
- 15・16 全日本卓球選手権大会(カデットの部)県予選
- 16 第27回県民スポレク祭ブローライフル
- 22・23 武道フェスタ
- 29 選手権大会シード権獲得試合中部地区予選会(柔道)
- 29・30 日本総合選手権代表決定戦(バスケットボール大会)

9月 September

- 5 全日本卓球選手権大会(カデットの部)最終県予選
- 5・6 地域社会少林拳法指導者研修会
- 6 全日本選手権ジュニアの部県予選(卓球)
- 12 第14回しずおかスポーツフェスティバル(弓道中学生の部)
- 13 第25回ふじさんCUPバウンドテニス大会
- 第14回しずおかスポーツフェスティバル(弓道一般の部)
- 19・20 静岡県中部高等学校バレーボール選手権大会
- 第14回しずおかスポーツフェスティバル(高校生弓道)
- 21 大阪オープン・東海選手権ホーフスカパンビ県予選(卓球)
- 静岡県小学生学年別柔道選手権大会
- 22 県高校新人選抜大会中部予選(卓球)
- 第46回藤枝ロータリー旗争奪少年剣道大会
- 27 大阪オープン・東海選手権カデット以下県予選(卓球)
- 静岡県新人戦空手形競技
- 第34回藤枝市長杯(弓道)

10月 October

- 3 第43回全国高等学校柔道選手権大会中部地区予選会(男女個人の部)
- 4 第27回県民スポレク祭スポレック
- 県連秋季大会(弓道)
- 10 静岡県近隣中学交流卓球大会
- 17 第21回障害者スポーツ大会電動車椅子サッカー
- 18 第21回障害者スポーツ大会車いすダンス
- 静岡県秋季弓道大会(高校生)
- 24 第10回赤十字救急法競技会
- 25 東海四県なぎなた大会
- 第48回日本空手協会静岡県中部地区空手道選手権大会

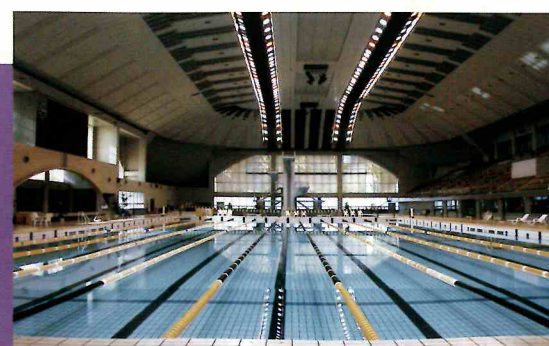
11月 November

- 3 静岡県柔道祭
- 高校新人地区大会兼高校選手権予選会(弓道)
- 7 全国高等学校バスケットボール選手権大会静岡県予選(準々決勝)
- 7・8 高校県新人兼県高校選手権(弓道)
- 8 第14回静岡県中学1・2年空手道選抜大会
- 14 バスケットボール選手権大会静岡県予選(準決勝)
- 第83回静岡県弓道大会
- 15 全国高等学校バスケットボール選手権大会静岡県予選(決勝)
- 第4回金剛祥易筋大会(少林拳法)
- 21 志太榛原中学新人卓球大会
- 21・22 地域社会弓道指導者研修会
- 22 県高校新人選抜大会中部予選(シングルス卓球)
- 23 第60回石垣杯高校優勝大会(剣道)
- 第14回羽賀杯中学校優勝大会(剣道)
- 28 全国選抜予選会中部地区予選会兼中部地区新人卓球大会
- 28・29 地方青少年相撲錬成大会
- 29 静岡県社会人バスケットボール選手権大会
- 第44回県女子弓道大会

Schedule 2020 Shizuokaken

大会の観覧は制限する場合があります。

大会日程は変更する場合があります。



静岡県立水泳場

静岡市葵区西ヶ谷357-2
TEL. 054-296-3675



静岡県武道館

藤枝市前島2-10-1
TEL. 054-636-2332

(公財)静岡県スポーツ協会が管理する施設

令和2年度 第2期(9月～12月)

スポーツ・文化教室一覧

より輝くために始めてみませんか



番号	教室名・講師	曜日・時間	内 容
①	シニアフレッシュ体操 福祉レクリエーション・ワーカー 大石喬子	火曜日 14:00～15:00	シニアの心と体の健康をテーマに、音楽やボールなどを使って楽しみながら、動ける体を作ります。【60歳以上対象】
②	骨盤修正&ダイエットヨガA 日本総合ヨガ普及協会静岡県支部 フィジカルヨガ普及協会 指導員	水曜日 A:13:00～14:10 B:14:30～15:40	背骨と骨盤を重点に、身体のゆがみを取り除き、左右のバランスを整えます。代謝機能を高め、全身に蓄積された脂肪も健康的に落とせます。
④	骨盤修正ヨガA 日本総合ヨガ普及協会静岡県支部 フィジカルヨガ普及協会 指導員	日曜日 A:18:15～19:25 B:19:35～20:45	背骨と骨盤を重点に、身体のゆがみを取り除き、左右のバランスを整えます。
⑥	リフレッシュヨガ 日本総合ヨガ普及協会静岡県支部 フィジカルヨガ普及協会 指導員	金曜日 10:30～11:40	体質改善、自然治癒力を高め、過食偏食を防ぎ、ヨガ初心者や身体の固い人など年齢や状態に合わせて自分のペースでレッスンをします。
⑦	ストレッチ体操 日本エアロビクス協会公認インストラクター 鈴木祐子	火曜日 13:30～14:30	ミニボールを使ってバラードの曲に合わせて行う心も体もリラックスする身体ほぐし体操です。
⑧	アロマでシェイプA 健康運動指導士 中野元恵ほか	金曜日 A:18:30～19:30 B:19:40～20:40	アロマの香りをかぎながら、チューブやスティックなど道具を使って身体を目覚めさせます。
⑩	ノルディックウォーキング スポーツプログラマー 前澤康代	金曜日 13:30～15:10	北欧生まれのノルディックウォーキングと一緒に歩きましょう。専用ポールで歩くと、バランスよく上半身の筋肉を鍛えられ、ひざ・腰に少ない負担で全身運動ができます。
⑪	健康体操真向法 (公社)真向法協会 藤枝真向法教士 秋山宏子ほか	火曜日 13:30～15:00	わずか4つの体操で、手軽にできる健康柔軟体操です。歪んだ姿勢を正しながら、ゆったり行う中高年に最適な体操です。
⑫	コンディショニングエアロ 日本体調改善運動普及協会 漆畑文恵	火曜日 19:30～20:30	有酸素運動と自体重の筋力トレーニングや全身持久力などの総合的な体力向上を目的とした運動です。
⑬	ダンスと体操 NPO法人ステップ21公認1級指導員 杉山ひろ子ほか	水曜日 10:30～12:00	音楽に合わせてジャズ体操やストレッチ体操を楽しく行います。
⑭	健美操 日本健美操協会認定指導員 杉山真里子ほか	木曜日 9:30～10:30	経絡の流れにそって呼吸を意識して行います。癒し効果と、内臓の動きをよくしていく、誰にでもできるゆっくりとした簡単な体操です。
⑮	初級・エアロビクス 日本エアロビクス協会公認インストラクター 杉山真里子ほか	木曜日 10:50～12:00	音楽に合わせて楽しく動く有酸素運動です。様々なステップを楽しみながら、たくさん体を動かしましょう。
⑯	中級・エアロビクス 日本エアロビクス協会公認インストラクター 杉山真里子ほか	火曜日 10:00～11:30	テンポの速い音楽に合わせ、難易度の高い動きを含む有酸素運動です。ある程度の体力に自信のある方や、さらにレベルアップしたい方向けです。【経験者対象】
⑰	フラダンス初級 マハナ・フラオマキ インストラクター KANAKO	金曜日 10:30～12:00	基本的姿勢、ステップの基礎から丁寧にやります。美しいハワイアンミュージックの中、自然と体幹も鍛えられストレス解消にもなります。心豊かにフラダンスを楽しみましょう。



初級・エアロビクス



ダンスと体操

*** 受講受付について ***

当館のスポーツ教室は、1年を第1期(4月～7月)・第2期(9月～12月)・第3期(1月～3月)の3期に区切り、その都度受講受付を行っています。皆様には長期にわたり、スポーツ・文化を楽しんでいただきたいと考え、現在受講されている教室は優先的に継続受付をすることができます。また、多くの方に教室を受講していただきたいことから可能な限り新規の募集受付を行うようにしています。

第1期は新型コロナウイルスの影響の為、残念ながら休講になりました。第2期は9月開始予定です。

番号	教室名・講師	曜日・時間	内 容
⑱	ダーツ木曜日 静岡県ダーツ協会 矢部菊一	木曜日 19:30～20:45	ルールを学び練習を重ね、チームを組んでゲームを行います。初めての方から参加できます。
⑲	ダーツ土曜日 静岡県ダーツ協会 亀山巖	土曜日 19:30～20:45	
⑳	美姿勢をつくるブローライフル 国際ブローライフル協会マスターインストラクター 前澤康代	木曜日 10:00～11:30	ブローライフルは呼吸運動を利用してブローボール(玉)をターゲット(的)に当てるという健康的で楽しいスポーツです。体幹を鍛えることで姿勢がよくなり、集中力を養いストレスの解消にもなります。
㉑	トランポリンA 日本トランポリン協会認定指導員 海野弘美ほか	日曜日 A:18:30～19:45 B:19:50～21:00	他の運動では味わえない滞空時間で楽しみながら、空中バランスを鍛えることができます。【小学生以上対象】
㉒	トランポリンB 日本トランポリン協会認定指導員 海野弘美ほか	日曜日 A:18:30～19:45 B:19:50～21:00	
㉓	卓球 島田市卓球協会 青島忠ほか	土曜日 19:00～20:45	個人のレベルに応じてクラス別の練習・試合を行います。【小学生以上対象】
㉔	バドミントン 藤枝市バドミントン協会 ほか	木曜日 19:30～21:00	初心者でも楽しく参加できます。基礎から行い、ダブルスの試合が楽しく出来るようになります。【小学校4～6年以上対象】
㉕	武道館寺子屋 (公財)静岡県スポーツ協会 ほか	水・金曜日 16:30～19:00	時間内に学習タイムと運動タイムを組み入れバランスのとれた子供の育成を図ります。普段、小学校などでは体験できない競技にもチャレンジします。【小学校3～6年生対象】
㉖	ガンバクラブ 日本体育協会公認スポーツリーダー 太田弘美ほか	水曜日 15:30～16:30	仲間と楽しく体を動かしルールを学び、鉄棒・跳び箱・マット・なわとび・サーキットあそびにチャレンジし、苦手を得意に変えていきます。【幼稚園年少～年長対象】
㉗	パワフルクラブ 日本体育協会公認スポーツリーダー 太田弘美ほか	水曜日 16:45～17:45	【小学生1～3年生対象】
 トランポリン			
 新体操			
㉘	親子体操A 託児付 健康運動実践指導者 松下英里ほか	金曜日 A:10:00～10:50	お家の方の補助・援助で運動遊びを楽しみます。【A:1～2歳対象】
㉙	親子体操B 託児付 健康運動実践指導者 松下英里ほか	金曜日 B:11:10～12:00	運動遊びに目標を持ち、一人でできたを増やしていきます。【B:2～3歳対象】
㉚	親子でフラダンス マハナ・フラオマキ インストラクター KANAKO	木曜日 10:30～12:00	小さなお子様にも踊りやすく体幹を鍛え、想像力、集中力を高めます。親子で同じ目的を持つことで、信頼性も高めます。アロハの心を楽しみましょう。【1～3歳対象】
㉛	新体操 NPO法人ステップ21公認指導員 佐野まき子	火曜日 16:30～17:30	新体操の基本である「柔軟性・リズム感」を身につけ、音楽に合わせて楽しく踊ります。【小学生対象】
㉜	チア・ダンスA 株式会社 DANCE WAVE	木曜日 A:16:00～17:00 B:17:10～18:10	Go! Fight! Win! 笑顔で元気に楽しく☆基礎から丁寧に教えます。【幼稚園年中～小学1年生対象】
㉝	チア・ダンスB 株式会社 DANCE WAVE	木曜日 A:16:00～17:00 B:17:10～18:10	【小学2年～6年生対象】

親子&キッズ

番号	教室名・講師	曜日・時間	内 容
⑳	弓道教室・初級水曜日 【静岡県弓道連盟】星野克己・柚木久了	水曜日 10:00～12:00	基本体研修 段位に応じた射技・体配研修を行います。【初心者～参段】
㉑	弓道教室・初級金曜日 【静岡県弓道連盟】中本宏子・吉永悟	金曜日 10:00～12:00	
㉒	弓道教室・有段者 【静岡県弓道連盟】大山哲司・斉藤美智子	木曜日 19:00～21:00	段位に応じた射技・体配研修 昇段・昇格を目標とします。【初段～錬士】
㉓	弓道教室・中級火曜日 【静岡県弓道連盟】森山久子・佐藤公一	火曜日 9:30～11:30	射法射技の向上及び 昇段・昇格を目標とします。【四段・五段】
㉔	弓道教室・中級水曜日 【静岡県弓道連盟】星野克己・望月いづみ	水曜日 13:30～15:30	
㉕	弓道教室・上級 【静岡県弓道連盟】大山哲司・森山久子	火曜日 13:30～15:30	昇段・昇格を目標とし指導力研修を行います。【称号者】
㉖	太極拳入門・初級火曜日 日本武術太極拳連盟公認指導員	火曜日 10:00～11:30	
㉗	太極拳中級・水曜日A 日本武術太極拳連盟公認指導員	水曜日 10:00～11:30	中国伝来の太極拳を学び、健康増進を図ります。又、級・段位を取得することも出来ます。
㉘	太極拳中級・水曜日B 日本武術太極拳連盟公認指導員	水曜日 13:30～15:00	
㉙	太極拳入門・初級金曜日 日本武術太極拳連盟公認指導員	金曜日 10:00～11:30	
㉚	居合道 居合道教士七段 水野廣・小島吉春・井上吉勝	土曜日 18:45～20:30	「全日本剣道連盟居合道」の稽古で、中学生から高齢者まで男女問わず、初心者から参加できます。居合刀を使った礼法や形などを基本から習い、初段以上の段位取得や居合道大会の参加も目指せます。
 初級・弓道			
 居合道			
㉛	季節を楽しむ俳句 藤枝市文化協会 神山ゆき子	第3・4金曜日 13:30～15:30	世界一短い詩である俳句。あなたの感動を五・七・五の形にして「永遠のもの」にしてみませんか。きっと毎日が楽しくなります。初心者の方大歓迎です。
㉜	実用書道 藤枝市文化協会 小泉玲洸	第1・2金曜日 13:30～15:00	暮らしの中で、常に活用できる実用書道を重点的に、わかりやすく、楽しく、学べます。
㉝	かな書道 藤枝市文化協会 堀越桂子	第2・4木曜日 13:30～15:00	筆の持ち方、墨のすり方、筆づかいの練習法など、かなを初歩から習います。
㉞	元気のでる絵手紙 藤枝市文化協会 甲斐節子	第1・3木曜日 13:00～15:00	絵手紙は絵や書が苦手という人にこそおすすめしたいものです。自分が感じた事を感じたまま、素直な気持ちを表現して描きます。

NEW!

移動!

カルチャー

安心して活動するために **スポーツ安全保険**に加入していただきます(必須)

●活動場所への往復途上も含めた団体活動中の事故について補償します。

「傷害保険」+「賠償責任保険」+「突然死葬祭費用保険」

●保険料(1人年額) 中学生まで…800円 高校生以上64歳以下…1,850円 65歳以上…1,200円 文化教室の方…800円

Ⓜ(公財)静岡県スポーツ協会内 (公財)スポーツ安全協会静岡県支部 **TEL.054-262-3039**

教室に関するお問い合わせは
TEL.054-636-2332
(静岡県武道館)まで

