

# 2007.7

7月や スタートダッシュの 大地蹴る

# スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



香川県高校総体陸上競技（6月2・3・4日）

## ☆☆ イベント情報 ☆☆

### 7月の行事案内

丸亀虎岳杯サッカー大会	1日(日)
全日本中学通信陸上香川県大会	7日(土)～8日(日)
国体陸上競技香川県最終予選会	14日(土)～15日(日)
丸亀市中学総体（サッカー）	16日(月)
香川陸協強化練習会	21日(土)
香川県中学校総合体育大会陸上競技	23日(月)・24日(火)
西日本ジュニアサッカーフェスティバル	28日(土)
TAFリーグサッカー大会	29日(日)

### 8月の行事案内

高校サッカーフェスティバル（国体少年選抜）	4日(土)～6日(月)
西日本高校サッカーフェスティバル	8日(水)～10日(金)
IAAF世界陸上大阪大会 北欧4カ国事前合宿	12日(日)～27日(月)
カレッジサマーフェスティバル	28日(火)～30日(木)

\*平成19年度の年間行事予定と変更になっている箇所がございます。ご注意ください。

# エアロビクス教室参加者募集

エアロビクスダンスを中心としたエクササイズで心も身体もリフレッシュ。夜間の教室なので仕事帰りの方も気軽に参加できます。

実施 時 間	8月	31日	<b>申し込み方法</b> ・丸亀競技場に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えてお申込みください。 ・受付時間は9:00~20:00です。電話による申込み、予約はできません。なお先着順で受け付けます。 ※①申込者1人が1回につき、1人の受講者の申込みをするものとします。 ※②受講者2人以上の申込みをしようとする場合は、まず、1人の申込みを終え、その時点で他の者が順番を待っているときは、その最後尾に位置するものとします。
	9月	7日、14日、21日、28日	
	10月	5日、12日、19日、26日	
	11月	2日	
	上記の金曜日、19:00~21:00		
対 象	一 般 男・女		
定 員	25名 (先着順) ※①②		
受付開始	7月31日(火) 9:00~		
参加料	2,400円 (保険料別途必要)		

●スポーツ安全保険に加入希望の方は、別途、保険料（一般の方対象の教室1500円）が必要です。

なお、この保険に加入された場合、丸亀競技場で開催される一般の方対象のスポーツ教室すべてが補償の対象となります。（加入年度に限る。）詳細、手続きについては管理事務室までお問い合わせください。

トピックス

## ☆香川県高校総体陸上競技が開催されました☆

6月2日(土)~4日(月)の3日間、香川県高校総体が開催されました。丸亀競技場では陸上競技が開催され、県内の43校から695人の選手が出場し熱戦を繰り広げました。

記録では1種目で香川県高校新記録、3種目で大会記録が誕生しました。

男子総合は212点で観音寺一高が11連覇、女子総合は174点で英明が41連覇（明善高校時代を含む）を達成しました。

今回の結果で6位までに入賞した選手（競歩・混成競技は3位まで）は、6月16日から鳴門総合運動公園陸上競技場で行われます四国大会に出場し、上位入賞者は全国高等学校総合体育大会に出場いたします。県内選手の活躍をご期待ください。



香川県高校記録

男子砲丸投 古市 裕磨（観音寺一高） 14m95



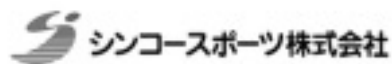
大会新記録

男子砲丸投 古市 裕磨（観音寺一高） 14m95  
 男子ハンマー投 今井 太一（観音寺中央高） 55m80  
 女子400m 稲田 知子（高松高） 57.24

そのほかの記録につきましては、香川県陸上競技協会のホームページ

<http://gold.jaic.org/jaic/member/kagawa/index.htm> をご覧ください

4月1日から指定管理者が香川県立丸亀競技場を管理・運営しておりますが、いったいどんな会社なのかちょっとここで紹介を…



第2回目はシンコースポーツ株式会社です。

シンコースポーツ株式会社は当競技場で行われる大会等の準備や撤去、トレーニングルームの運営管理を行っております。

香川県では、高松市にあります県立体育館・県立武道館・ループしおのえ(プール)の運営管理を行っております。

またシンコースポーツ株式会社は運営管理だけではなく、各種スポーツ教室やレッスンも行っております。

トレーニングでお悩みの方や、陸上のタイムアップをねらいたい方はお気軽にお声をおかけください。

# 競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

104

## 肥満の解消

### まず肝臓の脂肪を取ろうー順天堂大チームが提唱ー

飽食の時代といわれ、糖尿病など生活習慣病が急増しています。肥満が大きな要因ですが、特に肝臓の脂肪蓄積が悪影響を及ぼすことが分かってきました。

#### ●脂肪減で検査数値改善

順天堂大学医学部（東京都）糖尿病内分泌内科の弘世貴久講師によると、肥満型糖尿病のほとんどが脂肪肝を合併しているといいます。

「肝臓は脂肪が付きやすい反面、取れやすい特徴があります。肝細胞に脂肪がたまると、インスリンの働きが低下して、糖尿病の誘因や悪化要因になるばかりか、高脂血症や高血圧をも合併しやすくなると考えられます」と弘世講師。

肥満をベースに、これら3大生活習慣病のうち二つ以上あるケースをメタボリックシンドロームと言う。同科の佐藤文彦医師と田村好史医師らは、平均体重100キロのメタボリックシンドロームの20人を対象に、3カ月で平均6キロの減量を行ったところ、肝細胞の脂肪が半減。それに伴い、メタボリックシンドロームの各数値にも改善が認められました。

「肝臓に対するインスリンの働きが良くなった結果です。腸管の周りにたまった内臓脂肪が問題視されていますが、たとえ内臓脂肪が残っていても、肝細胞の脂肪を減らすことが治療の近道と言えます」

#### ●3カ月で3-5キロ減を

肥満が生活習慣病の温床になっているのは、周知の通りです。このため理想体重に近づけようとダイエットに励む人は多いですが、最初から20キロも30キロも減量するのは難しい話です。無理なダイエットをしても途中で挫折したり、反動で元に戻ってしまったりする人が多いのが現実です。

「目標を高く置くよりも、まず肝細胞の脂肪を落とすことを目的に、3-6カ月で3-5キロの減量を行った方が現実的で効果的なのです」

それには食事療法と運動療法が基本になるが、特に食事療法が重視されます。

「運動だけで減量するのは難しいのです。逆にジムなどで運動した安心感から食欲が増し、減量に失敗する人もいます。運動は通勤時に一駅前から歩くなど、日常生活の中で積極的に体を動かすようにすると効果的です」

一方、食生活は炭水化物・たんぱく質・脂肪の割合を3対1対1とし、腹八分目にするとよいでしょう。ただし、こうしたケアで3-5キロの減量に成功しても、油断は禁物です。

弘世講師は「油断すると、体重増加とともに、また肝臓に脂肪が付いてしまいます。ダイエットは無理をしないで、根気よく続けることが大切です」とアドバイスしています。

# 7月の行事予定

(6月20日現在)

日	曜日	行 事	個 人 利 用 (○印は9:00～21:00利用可)			トレーニング ル ー ム 利用者講習会
			競 技 場	補助競技場 ※9:00～19:00	トレーニング ル ー ム	
1	日	丸亀虎岳杯サッカー大会	17:00～21:00	17:00～19:00	○	—
2	月	健康リズム体操教室⑧	○	○	○	●
3	火	ウォーキング&ストレッチ教室⑨	○	○	○	—
4	水		○	○	13:00～21:00	—
5	木	楽しく脂肪燃焼教室⑧	○	○	○	—
6	金		○	○	○	●
7	土	全日本中学通信陸上香川県大会	×	×	17:00～21:00	—
8	日	全日本中学通信陸上香川県大会	17:00～21:00	17:00～19:00	17:00～21:00	—
9	月	健康リズム体操教室⑨	○	○	○	—
10	火	ウォーキング&ストレッチ教室⑩	○	○	○	—
11	水		○	○	○	●
12	木	小学生陸上教室Ⅰ①、楽しく脂肪燃焼教室⑨	○	○	○	—
13	金		○	○	○	—
14	土	国体陸上競技香川県最終予選会	×	×	17:00～21:00	—
15	日	国体陸上競技香川県最終予選会	17:00～21:00	17:00～19:00	17:00～21:00	—
16	月	丸亀市中学総体(サッカー)	17:00～21:00	17:00～19:00	○	—
17	火	小学生フットサル教室①	9:00～17:00 19:00～21:00	○	○	●
18	水		○	○	○	—
19	木	小学生陸上教室Ⅰ②、楽しく脂肪燃焼教室⑩	○	○	○	—
20	金	小学生フットサル教室②	9:00～17:00 19:00～21:00	○	○	—
21	土	香川陸協強化練習会	17:00～21:00	17:00～19:00	○	—
22	日	大同ゴム(株)サッカー部交流試合 後藤設備工業(株)サッカー試合(補助競技場)	17:00～21:00	13:00～19:00	○	●
23	月	香川県中学総体陸上競技	×	×	17:00～21:00	—
24	火	香川県中学総体陸上競技	17:00～21:00	17:00～19:00	17:00～21:00	—
25	水	平野中学校サッカー部試合	17:00～21:00	17:00～19:00	○	—
26	木	Team Kagawa 強化練習会 丸亀市中学校陸上教室(補助競技場)	17:00～21:00	13:00～19:00	○	—
27	金	平野中学校サッカー部試合(主競技場) 丸亀市中学校陸上教室(補助競技場)	17:00～21:00	13:00～19:00	○	—
28	土	西日本ジュニアサッカーフェスティバル 施設保守・施設設備点検	17:00～21:00	17:00～19:00	9:00～17:00	—
29	日	TAFリーグサッカー大会(主競技場) 西日本ジュニアサッカーフェスティバル(補助競技場)	○	17:00～19:00	○	●
30	月	小学生陸上教室Ⅰ③、健康リズム体操教室⑩	○	○	○	—
31	火	小学生フットサル教室③	9:00～17:00 19:00～21:00	○	○	—

- ・7月は補助競技場の利用時間が19:00までとなります。
- ・この行事予定は、変更になることがありますので、ご了承ください。

## ◎ トレーニングルーム利用者講習会

区 分	受付時間	実施時間
午前の部	9:55～10:00	10:00～11:30
夜間の部	18:55～19:00	19:00～20:30

※トレーニングウェアと室内用シューズを準備してください。  
 ※トレーニング利用料金 大人300円 中学生150円 が必要です。

スタジアム 第118号  
 毎月20日発行  
**香川県立丸亀競技場**  
 〒763-0053 丸亀市金倉町830  
 TEL 0877-21-5800  
 FAX 0877-21-5801