

2007.9

ボール蹴る 君に声援 送る秋

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



©徳島ヴォルティス



徳島ヴォルティス

VS



©サガンドリームス



サガン鳥栖

9月26日(水) 19:00キックオフ!!

☆☆ イベント情報 ☆☆

9月の行事案内

- 中讃地区陸上競技選手権大会 …… 1日(出)~2日(日)
- 香川県障害者スポーツ大会 …… 8日(出)
- 四国新聞社杯U-15選手権決勝戦 …… 16日(日)
- 香川県高校新人陸上競技大会 …… 22日(出)~23日(日)
- Jリーグディビジョン2
徳島ヴォルティス vs サガン鳥栖 …… 26日(水)
- 香川陸協第1回記録会 …… 29日(出)~30日(日)

10月の行事案内

- 体育の日 無料開放 …… 8日(祝・月)
- 丸亀市小学校陸上記録会 …… 11日(休)
- 坂出市学童陸上記録会 …… 12日(金)
- Team KAGAWA(中体連陸上強化練習会) 14日(日)
- 仲多度・善通寺小学校陸上記録会 …… 17日(水)
- 四国サッカーリーグ
カマタマーレ讃岐 vs 南国高知FC …… 21日(日)
- 香川陸上競技カーニバル大会 …… 27日(出)~28日(日)

*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。



Jリーグ ディビジョン2 第42節

徳島ヴォルティス vs サガン鳥栖

9月26日(水) 19:00キックオフ!!



徳島ヴォルティスがサガン鳥栖を迎えて丸亀競技場で熱く燃えます!!
 シーズンも終盤にさしかかったこの時期の大事な試合になることは間違いなしです!!
 是非皆様足をお運びください



©徳島ヴォルティス

なお、チケットは当競技場で販売しております。
 A席 (メインスタンド) ¥2,000 (当日¥2,500)
 B席 (バック・サイドスタンド)
 ¥1,500 (当日¥1,500)

小中高校券 (A・B席共通)

¥ 500 (当日¥ 500)

徳島ヴォルティスHP <http://www.vortis.jp/>

チケットに関するお問い合わせは、当競技場までお願いいたします

TOPICS

☆高校総体女子200mで稲田知子さん(高松高)がV☆



©四国新聞社

8月2日(休)~6日(月)の5日間、佐賀県総合運動場陸上競技場にて平成19年度全国高等学校総合体育大会が開催されました。県勢では高松高校の稲田知子が、200m決勝進出者の中で唯一の24秒台(24秒90)を出し、見事優勝しました。県勢の200mでの優勝は36年ぶりとなります。また、男子棒高跳で観音寺中央高校の有明侑哉君が5m10で2位、観音寺一高校の土井翔太君が5m00で3位に入りました。

ボールdeエクササイズ参加者募集

バランスボールを使用した、誰にでもできる簡単なクラスです。骨盤矯正や、脂肪燃焼、腰痛の改善に効果がありますよ

9月のスケジュール

実施 日 時 間	午前の部	6日・10日・12日	参加方法 競技場管理事務所でレッスン参加券をご購入ください。レッスン開始時に担当インストラクターが券を回収いたします。 〈注意〉 レッスン参加券ではトレーニングルームはご使用いただけません。あらかじめ、ご了承ください。
	10:00~10:30	19日・25日・27日	
夜 の 部	19:00~19:30	5日・12日・19日	
定員	20名(先着順)		
参加料	1回300円 4枚綴りで1,100円のお得な回数券もございます		

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4回目は長谷川体育施設株式会社です。

長谷川体育施設株式会社は当競技場において、芝生の維持・管理やトレーニングルーム内のマシンメンテナンスや、点検もおこなっております。特にこれからの季節は、天皇杯をはじめとするサッカーの大会が数多く行われますので、芝生の状態には細心の注意を払っております。

いつでも最高の状態でお客様にピッチを利用していただくために、今後も長谷川体育施設株式会社を宜しくお願いいたします。

競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

106

筋肉痛を防ぐ

運動前に筋肉を伸ばそうーぬるめの入浴も効果ー

日ごろ体を動かしていない人が、急に運動すると、翌日などに筋肉痛を起こしやすいです。その程度はさまざまですが、特に中年以上の人は痛みが数日続いて、日常生活に支障を来したりします。筋肉痛対策について少し知っておきましょう

●組織が損傷

痛みは体の防御反応で、生きるために必要な感覚です。筋肉痛も例外ではなく、急に運動した翌日、あるいは2・3日後に起こる遅発性筋肉痛は、筋肉に何らかの異常が起こっている危険信号と言えます。

遅発性筋肉痛の最も大きな原因は、筋肉組織の部分的な損傷です。また、損傷に伴いカリウム、ブラジキニン、ヒスタミン、プロスタグランジンなど、痛みを出す物質が細胞から放出され、神経を刺激します。

このほか、運動によって、筋肉を動かすエネルギーであるグリコーゲンが欠乏するのに加え、酸素や栄養を供給する血流が不足するため、痛みを受け止める神経が過敏になります。さらに代謝産物の乳酸がたまり、血液が酸性に傾くことも筋肉の痛みに関係すると考えられています。

同じ運動をしても、筋肉痛の有無、あるいは程度に差が生じるのは、痛みを受け止める神経の感受性と筋肉の質に差があるからです。

●温めて血流改善

神経の感受性は通常、加齢とともに生理的に低下します。筋肉の質も同様に低下しますが、常に運動している人は、その質を維持することができます。こうしたことから、日ごろ運動していない中年以上の人が急に運動すると、若い人に比べて筋肉痛の発生が遅く、数日間悩まされるというわけです。

それを予防するには、日ごろからジョギングなどで筋肉を鍛えておくのが理想的です。しかし、これがなかなかできないのが現実でしょう。一般の人は次のような点に注意してください。

まず、運動前に、日ごろ使っていない筋肉を十分にストレッチングによって伸ばすことが第一。これは筋肉を温め、血流を良くする効果があります。

ストレッチングは通常、呼吸しながら20秒ほどゆっくりと筋肉を伸ばします。

一方、運動直後は冷たいタオルなどで、使った筋肉を冷やして炎症を抑えるといいでしょう。その後、血流を良くするために、もう一度ストレッチングを行い、ぬるめのお湯でいつもより長めの入浴をするか、軽いマッサージなどをしたりすると効果的です。

9月の行事予定

(8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	土	中讃地区陸上競技選手権大会	×	×	17:00～21:00	—
2	日	中讃地区陸上競技選手権大会	17:00～21:00	17:00～18:00	17:00～21:00	—
3	月		○	○	○	—
4	火	シェイプアップ・ボクササイズ夜③	○	○	○	●
5	水		○	○	13:00～21:00	—
6	木		○	○	○	—
7	金	香川県障害者スポーツ大会(準備日) エアロビクス教室② シェイプアップ・ボクササイズ昼④	×	○	○	—
8	土	香川県障害者スポーツ大会	17:00～21:00	17:00～18:00	○	—
9	日	香川西高サッカー部試合	17:00～21:00	17:00～18:00	○	●
10	月		○	○	○	—
11	火	シェイプアップ・ボクササイズ夜④	○	○	○	—
12	水		○	○	○	—
13	木		○	○	○	—
14	金	エアロビクス教室③ シェイプアップ・ボクササイズ昼⑤	○	○	○	●
15	土	Team KAGAWA強化練習会	17:00～21:00	17:00～18:00	○	—
16	日	四国新聞社杯U-15選手権決勝	17:00～21:00	17:00～18:00	○	—
17	月	香川陸協強化練習会	17:00～21:00	17:00～18:00	○	—
18	火	シェイプアップ・ボクササイズ夜⑤	×	×	○	—
19	水		×	×	○	—
20	木		×	×	○	●
21	金	エアロビクス教室④ シェイプアップ・ボクササイズ昼⑥	×	×	○	—
22	土	香川県高校新人陸上競技大会	×	×	17:00～21:00	—
23	日	香川県高校新人陸上競技大会	17:00～21:00	17:00～18:00	17:00～21:00	—
24	月	香川西高サッカー部試合	17:00～21:00	17:00～18:00	○	●
25	火		9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	—
26	水	Jリーグディビジョン2 第42節 徳島ヴォルティス v s サガン鳥栖	×	×	×	—
27	木	ジョギング教室①	○	○	○	—
28	金	エアロビクス教室⑤ シェイプアップ・ボクササイズ昼⑦	○	○	○	●
29	土	香川陸協第1回記録会	×	×	17:00～21:00	—
30	日	香川陸協第1回記録会	17:00～21:00	17:00～18:00	17:00～21:00	—

・9月は補助競技場の利用時間が18:00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	10:00～11:00
夜間の部	18:55～19:00	19:00～20:00

※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120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

【ホームページ】 <http://www.marukyou.jp> 【メール】 info@marukyou.jp
【丸亀競技場スタッフブログ】 <http://yaplog.jp/marukyou/>