

2008.2

梅の花 ハーフマラソン 駆け抜ける

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



かがわ小学生ランニングセミナー（12月24日）

☆☆ イベント情報 ☆☆

2月の行事案内

第62回香川丸亀ハーフマラソン大会 ……3日(日)
四国U-11地区トレセン対抗戦 ……9日(土)・10日(日)
第10回 香川県立丸亀競技場 フットサル大会
……………11日(月・祝)
Team KAGAWA……………16日(土)
マルナカ・S&Bちびっ子健康マラソン ……17日(日)
U-12サッカーフェスティバル……………23日(土)
サッカー3級審判昇級試験(主競技場) ……24日(日)
後藤設備工業(株)サッカー大会(補助競技場) ……24日(日)

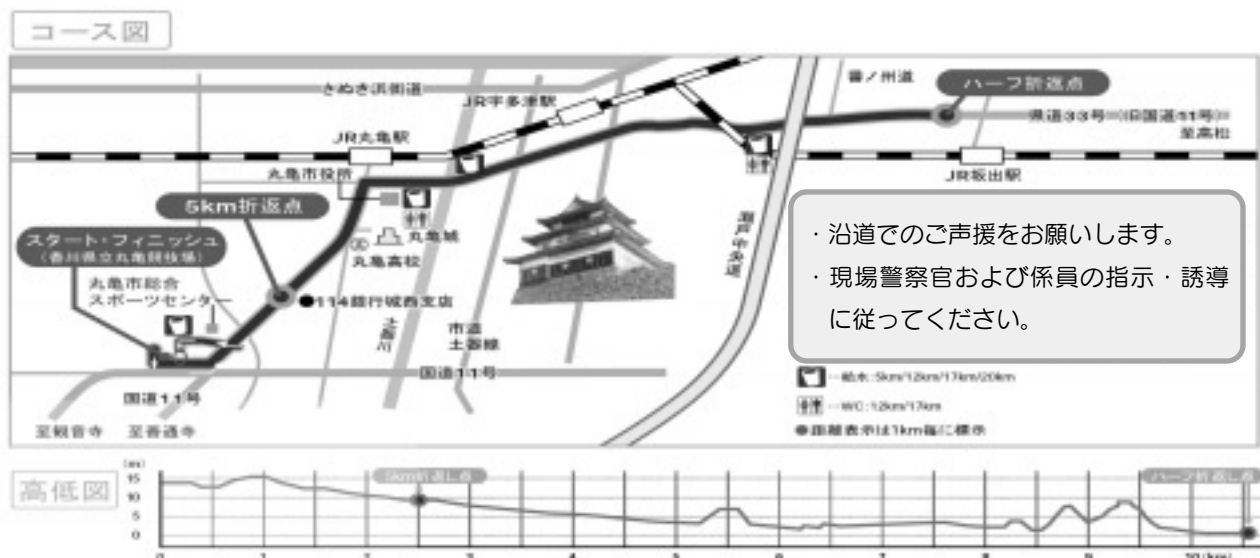
3月の行事案内

四国合同合宿 ……5日(水)・6日(木)・7日(金)
トレセンマッチデー ……8日(土)・9日(日)
JFAキッズサッカーフェスティバル ……9日(日)
近県高校サッカー大会 ……15日(土)・16日(日)
香川県高校サッカーフェスティバル ……20日(木)・21日(金)
中国・四国地区陸上競技クリニック(投擲)
……………22日(土)・23日(日)・24日(月)
西日本中学サッカーフェスティバル……………29日(土)
丸亀岳虎杯サッカー大会 ……30日(日)

2月3日(日)開催 全国から集まるランナーにあなたがい声援を!!

第62回 香川丸亀ハーフマラソン大会

部 門	スタート時間	コ ー ス
ハーフマラソン登録男女	10:35	香川県立丸亀競技場付設マラソンコース 〔国際マラソン・ロードレース協会公認コース〕 〔日本陸上競技連盟公認コース〕
ハーフマラソン一般男女		
3km一般・高校生男女	10:45	
3km中学生男女		
1km小学生男女	9:20	丸 亀 競 技 場 周 辺 コ ー ス



- ※大会前日の2月2日(土)13:00~17:00県立丸亀競技場にて前日申込を受け付けます。(保険料含む。各部門とも参加料が¥1,000アップになります。)
- ※会場周辺に駐車場が十分ではありませんので、公共交通機関をご利用ください。(満車になった場合には 駐車をお断りいたします。)
- ※当日、JR丸亀駅より、無料シャトルバスを運行します。

丸亀競技場 NEWS

☆香川丸亀ハーフマラソンがシルバー認定を受けました☆

12月20日、IAAF(国際陸上競技連盟)は香川丸亀ハーフマラソンをIAAFラベリング制度のシルバーにランク付けをしました。この制度は、大会の規模や出場選手、運営能力に応じて格付けをするもので、日本では福岡国際、びわ湖毎日などの大会がシルバーにランク付けをされました。香川丸亀ハーフマラソンは国内のハーフマラソンの中で唯一となる認定です。

☆2010年日本陸上競技選手権大会開催決定☆

日本陸上競技連盟は、2010年6月に開催される日本陸上競技選手権大会を香川県立丸亀競技場で開催することを決定いたしました。この大会は同年11月に中国で行われる第16回アジア競技大会の代表選考会も兼ねており、国内のトップ選手が一同に集う大会になります。

●●● 2月のショートプログラム ●●●

	ボール de エクササイズ		かんたんトレーニング	
実施 時 間	午前の部 11:15~11:45	8日・14日・22日・25日	7日・15日・18日・28日	
	夜の部 19:30~20:00	8日・15日・22日・29日	5日・12日・19日・26日	
対 象	一 般 男・女			
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			

金さんのランニングクリニック —体幹ランニングを意識して—

12月24日、日本陸連女子長距離・マラソン強化部長の金哲彦さんを講師に迎え、県内の小学生やジョギング愛好者にタイム短縮のコツや効果的な調整方法等のクリニックを実施いたしました。ただ走るだけでなく、効果的な身



体の使い方や実際に役立つ走法、また必要な知識やストレッチなど盛りだくさんの内容であったという間に時間が過ぎていきました。金さんは



2月2日13:00から有森裕子さんと一緒に再度教室を実施いたします。ご希望の方は当日12:00~13:00の間に競技場受付までお越しください。

(定員は200名)

競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

108

歩くことの効果

毎日1万歩で血圧低下 —軽度の高血圧患者で実証—

散歩をすると気持ちがいいですね。歩くことには幾つもの効果があると言われています。和歌山県立医科大学看護短期大学の有田教授は、ある企業の社員を対象にした調査から、歩くだけでも血圧が下がることを確認しました。

●20も下がった例も

歩くことにはいろいろは効果があるとよく言われています。しかし、何歩歩けばどんな効果が得られるかといった具体的なことは、まだ分かっていません。この調査では、毎日1万歩を12週間続けてもらい、歩く効果だけを調べました。

調査の対象は、ある企業の社員のうち軽度の高血圧の人を含む730人。平均年齢は48歳。この企業では、社員の健康対策を考えて万歩計を配布しており、全員が万歩計を持っています。

開始から4週間で、1日1万歩歩くことを続けていたのは300人ほど。12週間続けられたのは83人でした。

開始前、このうちの32人が軽度の高血圧患者です。軽度とは、最高血圧が140mmHg (Hgは水銀柱を表す。以下単位同) ~159、最低血圧が90~99の範囲を言います。

12週間後、32人の血圧値の平均は、最高血圧が開始時の149から141に、最低血圧が99から91に低下していました。中には最高血圧が20ほど下がった人もいました。

血圧の上昇には、交感神経の興奮も関係しています。歩いたり、ジョギングなど動的な運動をすると、交感神経の興奮が抑えられると言われていますが、この32人の交感神経の状態を心電図で調べたところ、改善していることも分かりました。

●夫婦や友人と一緒に

730人が12週間で83人に減ってしまったことから分かるように、1日1万歩を続けるのは容易ではないようです。いったん血圧が下がっても、続けなければすぐに元に戻ります。有田教授は、夫婦で歩く、友人と歩くなど、歩く際には連れをつくるように勧めています。書店や喫茶店に寄るなどの目的をつくるのもいいかもしれません。

2月の行事予定

(1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	ショートプログラム			
			競技場	補助競技場 ※9:00~17:00	トレーニング ルーム		ボール屋	ボール夜	かんたん トレ屋	かんたん トレ夜
1	金	第62回香川丸亀ハーフマラソン大会準備	×	×	○	—	—	—	—	—
2	土	第62回香川丸亀ハーフマラソン大会準備	×	×	×	—	—	—	—	—
3	日	第62回香川丸亀ハーフマラソン大会	×	×	×	—	—	—	—	—
4	月	初級エアロII③	○	○	○	●	—	—	—	—
5	火	みんなでウォーキング⑤	○	○	○	—	—	—	—	●
6	水	トレーニング教室⑤	○	○	13:00~19:00	—	—	—	—	—
7	木		○	○	○	—	—	—	●	—
8	金	パワーヨガ(昼)④	○	○	○	●	●	●	—	—
9	土	四国U-11地区トレセン対抗戦小学生陸上教室II④	17:00~21:00	×	○	—	—	—	—	—
10	日	四国U-12地区トレセン対抗戦丸亀競技場フットサル大会準備	×	×	○	—	—	—	—	—
11	月	第10回丸亀競技場フットサル大会	17:00~21:00	×	○	—	—	—	—	—
12	火	みんなでウォーキング⑥	○	○	○	—	—	—	—	●
13	水	トレーニング教室⑥	○	○	9:00~19:00	—	—	—	—	—
14	木		○	○	○	●	●	—	—	—
15	金	パワーヨガ(昼)⑤	○	○	○	—	—	●	●	—
16	土	Team KAGAWA マルナカ・S&Bちびっ子健康マラソン準備 小学生陸上教室II⑤	×	×	○	—	—	—	—	—
17	日	マルナカ・S&Bちびっ子健康マラソン	17:00~21:00	×	17:00~21:00	—	—	—	—	—
18	月	初級エアロII④ パワーヨガ(夜)①	○	○	○	●	—	—	●	—
19	火	みんなでウォーキング⑦	○	○	○	—	—	—	—	●
20	水	トレーニング教室⑦	○	○	9:00~19:00	—	—	—	—	—
21	木		○	○	○	—	—	—	—	—
22	金	パワーヨガ(昼)⑥	○	○	○	—	●	●	—	—
23	土	U-12サッカーフェスティバル 小学生陸上教室II⑥	14:00~21:00	×	○	●	—	—	—	—
24	日	サッカー3級審判昇級試験	13:00~21:00	13:00~21:00	○	—	—	—	—	—
25	月	初級エアロII⑤ パワーヨガ(夜)②	○	○	○	—	●	—	—	—
26	火	みんなでウォーキング⑧	○	○	○	—	—	—	—	●
27	水	トレーニング教室⑧	○	○	9:00~19:00	—	—	—	—	—
28	木		○	○	○	—	—	—	●	—
29	金	パワーヨガ(昼)⑦	○	○	○	●	—	●	—	—

・2月は補助競技場の利用時間が17:00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 中高生150円 が必要です。

スタジアム 第125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>
 【丸亀競技場スタッフブログ】 <http://yaplog.jp/marukyou/>

【メール】 info@marukyou.jp
 【携帯用HP】 <http://choco2.jp/i.php?id=marukyou>