

2009.1

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



第88回天皇杯全日本サッカー選手権大会 5回戦 (11月15日)

☆☆ イベント情報 ☆☆

1月の主な行事案内

第32回山陽放送杯
岡山・香川少年サッカー親善試合 4日(日)
第22回瀬戸内ジュニアユースサッカー大会
5日(月)、6日(火)
サッカーフレッシュリーグ (補助)
10日(土)、24日(土)
ピッチカバー 19日~29日 *芝生内立入禁止
第63回香川丸亀国際
ハーフマラソンジョギング教室 31日(土)

2月の主な行事案内

第63回香川丸亀国際ハーフマラソン 1日(日)
四国U-11地区トレセン対抗戦
7日(土)、8日(日)
丸亀競技場 フットサル大会 11日(火)
マルナカ・S&B杯
ちびっ子マラソン大会 22日(日)

★スポーツ教室参加者の声★

2008年も丸亀競技場のスポーツ教室に、老若男女問わず多数の方が参加されました。様々な教室を開催しましたが、どの教室もみなさんに楽しんでスポーツに取り組んでいただけたと感じています。アンケートにご協力いただいた結果、たくさんの感想をいただきましたのでここでご紹介したいと思います。

友達がいっぱいできて、フットサルのルールもよくわかりました。コーチの練習がとても楽しかったです。

>>小学生フットサル教室

走るのが速くなったり、幅跳びがたくさん飛べるようになって嬉しかった。友達もできて、とても楽しい思い出になった。

>>小学生陸上教室

頭を使った体操などを行って、脳の活性に大いに役立ったように思います。家でも続けられる体操だったので、今後も続けていきたいです。

>>若返り教室



初めてピラティスを体験し、1日1回は必ず呼吸法をしていると体にも変化があり習って良かったと感じています。また先生に教えていただきたいです。

>>ピラティス

毎週どのような内容になるか楽しみに通わせていただきました。本やネットではわかりづらいことも、直接聞いたので大変勉強になりました。

>>ジョギング教室



みなさんのご要望にお応えしながら、今後もたくさんの教室を開催したいと考えていますので、これからも丸亀競技場教室情報を要チェックです★



○浦和レッズ VS 横浜F・マリノス の激戦!!○

11月15日(土)、第88回天皇杯全日本サッカー選手権大会の5回戦が行われました。今回の対戦カードは、浦和レッズVS横浜F・マリノスというJ1同士の熱い戦い。この戦いに勝ってベスト8に進出するのはどちらのチームか?!

開始早々、横浜F・マリノスの狩野が先制点を獲得。波にのったマリノスが前半で追加点を獲得し、0-2でリードしたまま後半戦へ突入。サポーターの声援を受け、後半浦和レッズが巻き返しをはかり、1点、2点とゴールを決め、2-2の同点に追いつきました。その後両者とも得点を譲らず、試合はPK戦へともつれこみ、浦和が6球目に外し5-6で横浜F・マリノスが激戦を勝ち取り、8強入りを決めました。

この日の観客動員数は、10,303人。同日、他会場でも行われた天皇杯5回戦の中で最多の観客数を記録しました。たくさんのご来場、ありがとうございました。



○未来のサッカー選手がたくさん?!○



12月7日(日)JFAキッズサッカーフェスティバル ユニクロサッカーキッズinまるがめスタジアムが行われました。このイベントは、6歳以下の子供たちにサッカーの普及を図り、これまでサッカーに親しんだことがない幼児も含めて、より多くの子供たちがボールを蹴る楽しみを身近に味わえる機会を提供しようとしたもので、全国各地で開催されています。急に冷えこみ寒さが心配でもありましたが、お天気にも恵まれ晴天の中で開催することができました。

丸亀競技場に訪れたサッカー大好きな子供たちは、約1000人。8人でチームを作りミニゲームをしたり、キックターゲットなどのアトラクションをしたりと、サッカーの楽しさに触れました。両親が見守るなか、たくさんの友達と一緒に、元気にボールを追いかけていました♪無邪気に笑い、元気にサッカーをする子供たちの姿をみて、寒さなんか吹っ飛ばしてとてもさやかな気持ちになりました。参加された子供たちにはこれからもスポーツの楽しさを忘れず、元気にスポーツを続けてもらいたいですね★

●●● 1月のショートプログラム ●●●

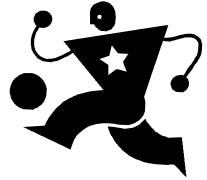
		ボールdeエクササイズ	かんたんトレーニング
実施日	11:15~11:45	5日(月)、13日(火)、19日(月)	8日(木)、15日(木)、22日(木)
対象	一般男・女 定員20名 (先着順)		
参加料	1回300円 (4枚綴りで1,100円のお得な回数券もございます)		

事前申込み不要!! 30分コースのレッスンですので、お気軽にご参加ください★

第11回丸亀競技場フットサル大会 参加者募集!!

丸亀競技場フットサル大会の季節がやってきました!!毎年、白熱した戦いを見せてくれる参加者の方々ですが、今年はどうなチームが揃うのでしょうか?!見事優勝したチームには素敵なプレゼントもあります★★みなさんもチームを作って参加してみませんか?!

- 日時：平成21年2月11日(水)
- 募集対象チーム：①小学生4～6年生のチーム 16チーム
②一般（中学生以上）のチーム 16チーム
* 1チーム5～15人
- 参加料：無料
- 申込み方法：所定の用紙に記入し、抽選日当日に直接、丸亀競技場受付へ。
申込みは、1チームで1回の申込みのみとなります。
(同時に複数の申込みはできません。)
- 申込み期間(抽選日)：平成21年1月18日(日) 13:00～14:00 のみ
- 参加チームの決定：抽選にて決定します。(上記日程)
- 代表者は、必ず抽選会に参加してください。
(参加チーム抽選日には、組み合わせ抽選会も兼ねています。)
- 抽選時間：平成21年1月18日(日)
14:00より、第4、5会議室にて行います。
- その他…小・中学生のチームは引率責任者同伴をお願いします。
詳しくは、丸亀競技場管理事務室までお問い合わせください。



丸亀競技場の頂点を狙え!!

競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

(115)

冬の健康管理法

今年も寒い寒い冬に突入しました。みなさんは風邪を引かないよう健康管理されているでしょうか。今回の競技場の話しは、寒い冬を元気に過ごすための日常生活上のポイントについてお話しします。

◆免疫力を高めましょう。

昔から、「みかんを食べると風邪をひかない」と言われるように、柑橘類や野菜に多く含まれているビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。また、レバーやにんじんなどに多く含まれるビタミンAは、風邪などのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。ほうれん草などの青菜類や、ブロッコリー、かぼちゃなどは、ビタミンA,Cをとともに多く含むので積極的に摂りたい食品です。

◆飲み過ぎには気をつけましょう。

忘年会や新年会でお酒を飲む機会が多い季節ですが、体調を崩さないように配慮しながら楽しみたいものです。大切なことは、空腹で飲まないことや、食べながら飲むこと、酒の合間に水や茶も飲むこと、アルコール度の高い酒は水やソーダで割ることなどです。酒の肴としては、野菜や魚介類をバランスよくとれる鍋が最適です。また、健康診断の結果が芳しくないことなどを話題にして周囲がお酒を勧めにくい状況を作っておくのも方法のひとつです。万一、飲み過ぎてしまった場合は、脱水予防やアルコール分排泄のために、食欲がなくても茶や蜂蜜レモンなどで水分を十分に補給します。食欲が出てきたら、卵スープや梅干粥、煮込みうどんなど消化の良いものを食べるようにします。胃を刺激するコーヒー、紅茶、緑茶などのカフェイン類は避けましょう。肝臓は、日本酒1合のアルコールを処理するために3時間も必死で働き続けることになります。できれば週2日の休肝日を設けたいものです。

◆運動は大切!!

家に閉じこもりがちで運動不足になりやすい季節ですが、体力を保ち、肩こりや腰痛などのトラブルを防ぐためにも積極的に体を動かしましょう。ただし、急激な温度変化による脳や心臓への負担を減らすために、早朝や起床直後の運動は避け、十分に着込んだ状態で入念に準備運動を行います。気温が特に低い日は暖かい室内での運動にします。水分を十分に摂ることも大切です。

健康管理に気をつかい、楽しく元気に冬を乗り切りましょう★

参考：ヘルスケア「冬の健康管理法」



1月の行事予定

(12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①		ボール	かんたん トレーニング
							11:15 ↓ 11:45	11:15 ↓ 11:45
1	木	休場日	×	×	×	—	—	—
2	金	休場日	×	×	×	—	—	—
3	土	休場日	×	×	×	—	—	—
4	日	第32回山陽放送杯岡山・香川少年サッカー親善大会	17:00~21:00	×	○	—	—	—
5	月	第22回瀬戸内ジュニアユースサッカー大会	17:00~21:00	×	○	—	●	—
6	火	第22回瀬戸内ジュニアユースサッカー大会	17:00~21:00	×	○	●	—	—
7	水	多度津高校サッカー練習試合 ピラティス朝の部①	17:00~21:00	×	13:00~21:00	—	—	—
8	木		○	○	○	—	—	●
9	金	ステップエクササイズ①	○	○	○	—	—	—
10	土	サッカーフレッシュリーグ(補) 小学生陸上教室II①	○	×	○	—	—	—
11	日	丸亀市中学生サッカー教室	13:00~21:00	13:00~17:00	○	●	—	—
12	月		○	○	○	—	—	—
13	火		○	○	○	—	●	—
14	水	ピラティス朝の部② トレーニング教室①	○	○	9:00~19:00	—	—	—
15	木		○	○	○	●	—	●
16	金	ステップエクササイズ②	○	○	○	—	—	—
17	土	小学生陸上教室II②	○	○	○	—	—	—
18	日	丸亀市中学生サッカー教室	13:00~21:00	×	○	—	—	—
19	月	ピッチカバー ピラティス夜の部①	○	○	○	—	●	—
20	火	みんなでウォーキング①	○	○	○	●	—	—
21	水	ピラティス朝の部③ トレーニング教室②	○	○	9:00~19:00	—	—	—
22	木		○	○	○	—	—	●
23	金	ステップエクササイズ③	○	○	○	●	—	—
24	土	陸上強化練習会(主) 小学生陸上教室II③ サッカーフレッシュリーグ(補)	13:00~21:00	13:00~17:00	○	—	—	—
25	日		○	○	○	—	—	—
26	月		○	○	○	—	—	—
27	火		○	○	○	●	—	—
28	水	トレーニング教室③	○	○	9:00~19:00	—	—	—
29	木		○	○	○	—	—	—
30	金	香川丸亀国際ハーフマラソン準備	×	×	○	—	—	—
31	土	香川丸亀国際ハーフマラソン準備	×	×	×	—	—	—

・1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136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