

2009.2

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



第32回山陽放送杯岡山・香川少年サッカー親善大会（1月4日）

☆☆ イベント情報 ☆☆

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(水・祝)
マルナカ・S&B杯
ちびっ子マラソン大会 22日(日)

3月の主な行事案内

JFAキッズサッカーフェスティバル 1日(日)
中国・四国陸上競技クリニック（短距離）
7日(日)、8日(月)
中国・四国陸上競技クリニック（投てき）
20日(金・祝)、21日(土)、22日(日)
春季西日本サッカー大会 25日(水)、26日(木)

2月1日(日)開催 全国から集まるランナーにあたたかい声援を!!

第63回香川丸亀国際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	9:00	

香川丸亀国際ハーフマラソン コース図



※大会前日の1月31日(土)13:00~17:00県立丸亀競技場にて前日申込みを受付けます。

(保険料含む。各部門とも参加料が¥1,000アップになります。)

※会場周辺の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。)

※臨時駐車場(まるがめ競艇場、市営福島駐車場)からの無料シャトルバス、

JR丸亀駅からの無料シャトルバスもございますので、ご利用ください。



第22回瀬戸内ジュニアユースサッカー大会

1月5日(月)6日(火)、関西を含む瀬戸内沿岸地域の中学1年生チームを集めた大会、瀬戸内ジュニアユースサッカー大会が行われました。大会最終日の6日には決勝トーナメントに残った8チームが優勝目指して戦いました。香川県勢では、香川高松トレセンが4強入りしましたが、ガンバ大阪門真との準決勝で逆転負けをし、惜しくも決勝進出を逃しました。決勝は、京都サンガとガンバ大阪門真との対戦で、1-0で京都サンガが優勝を勝ち取りました。

今大会は香川県のみならず、他県からも多数のチームが参加しており、選手の皆さんも交流を深められた大会だったのではないのでしょうか。今後チームをひっぱり上げていく立場になる1年生のこれからの活躍を期待しています★



●●● 2月のショートプログラム ●●●

実施日	11:15~11:45	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	9日(月)、16日(月)、23日(月)	5日(木)、12日(木)、19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★

ランニング クリニック 開催決定!!

3月ともなると、少しずつ春の気配を感じてくるころですね★
暖くなるシーズン、これからランニングを始めたいと思う方も少なくないはず!?
ランニングを続けている方も、これから始める方も、金さんのご指導をうけてみませんか?

〈日 時〉 平成21年3月15日(日)
13:00~15:00 (12:30~受付)
〈場 所〉 香川県立丸亀競技場
〈対 象〉 一般男・女
〈定 員〉 先着100人
〈参加料〉 無料
〈募 集〉 平成21年2月9日(月) 9:00~
〈応募方法〉 ①丸亀競技場事務室へ直接おいでいただく。
②電話 (0877-21-5800) でお申し込みください。
〈その他〉 ランニングできる服装、シューズでおこしてください。



講師
金 哲彦 氏

市民ランナーからオリンピックランナーまで幅広く指導するプロ・ランニングコーチ。
駅伝・マラソン中継における、その的確なコメントから、ナンバーワン解説者との評価が高い。
『カラダ革命ランニング』(講談社)など、ランニングに関する著書や執筆は多数。
ニッポンランナーズ代表、日本陸連女子長距離・マラソン強化部長

◆ 同日、他にもたくさんのイベントを開催予定です ◆

3D足型計測会

足長、足囲、拇指の角度など20項目の測定から、お客様に合ったシューズのカウンセリングを行います。3Dの測定器のため、立体的に測定することができます。この機会に自分に合ったトレーニングをするために、自分の足型を測定してみませんか?

ザバスサプリメント試飲会

何種類ものサプリメントが、多くのお店で並んでいますが、自分のニーズにあったものを探すのは案外難しいもの。今回は、そんなあなたの悩みを解決すべく、色々な種類のサプリメント試飲、アドバイスを行います。

競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

(115)

手洗い・うがい

手洗いとうがいは、様々な感染症の予防の基本です。日常の健康管理そして感染症の予防のためにも、手洗いとうがいの励行をお勧めします。



<手洗い> 手は、外で様々なものに触れて想像以上に細菌等に汚染されています。手を洗い細菌等を洗い流してしまうことは、非常に効果的な感染症の予防方法です。

- ① 手を水で濡らし石鹸を泡立てます。固形石鹸の場合は水ですすいで元に戻しておきます。
- ② 手の甲、手のひらから、親指、指の付け根、指と指の間をていねいに洗っていきます。
- ③ 爪の隙間を注意して洗います。この時歯ブラシなどを使って洗うと効果的です。
- ④ さらに10秒から15秒もみ洗いをします。この作業が手についた細菌等を洗い流すのに効果的です。
- ⑤ 清潔なタオルで手を拭き乾かします。



<うがい> のども手と同じように外の空気に直接さらされる部分です。のどは細菌等を体の中に入らせない働きをもっていることから驚くほどの細菌等が付着しています。細菌等を取り除くためには、適切な方法によるうがいが必要です。

- ① うがいがしやすい量(約20ミリリットル)の水、またはうがい薬を希釈したものやお茶(お茶には殺菌作用があるので意外と効果的です。)などをコップにとります。
- ② まず、残った食べ物などを取り除く目的で、口に含んで強くうがいます。
- ③ 次に、上を向いて、のどの奥まで液が回るように15秒程度うがいます。
- ④ ③と同様に15秒程度のうがいを何回か繰り返します。

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①		ボール 11:15 11:45	かんたん トレーニング 11:15 11:45
1	日	第63回香川丸亀国際ハーフマラソン	×	×	×	—	—	—
2	月		○	○	○	—	—	—
3	火	みんなでウォーキング②	○	○	○	●	—	—
4	水	ピラティス朝の部④ トレーニング教室④	○	○	13:00~19:00	—	—	—
5	木		○	○	○	—	—	●
6	金	ステップエクササイズ④	○	○	○	—	—	—
7	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	×	17:00~21:00	—	—	—
8	日	四国U-11地区トレセン対抗戦	17:00~21:00	×	17:00~21:00	—	—	—
9	月	ピラティス夜の部②	○	○	○	●	●	—
10	火	第11回丸亀競技場フットサル大会準備 みんなでウォーキング③	9:00~17:00	○	○	—	—	—
11	水	第11回丸亀競技場フットサル大会	×	×	×	—	—	—
12	木		○	○	○	—	—	●
13	金	ステップエクササイズ⑤	○	○	○	●	—	—
14	土	TeamKAGAWA 強化練習会 小学生陸上教室II⑤	13:00~21:00	13:00~17:00	○	—	—	—
15	日	西日本サッカー大会	17:00~21:00	×	○	—	—	—
16	月	ピラティス夜の部③	○	○	○	—	●	—
17	火	みんなでウォーキング④	○	○	○	●	—	—
18	水	ピラティス朝の部⑤ トレーニング教室⑤	○	○	9:00~19:00	—	—	—
19	木		○	○	○	—	—	●
20	金	ステップエクササイズ⑥	○	○	○	—	—	—
21	土	マルナカ・SB杯ちびっ子健康マラソン準備 小学生陸上教室II⑥	9:00~13:00	9:00~13:00	○	—	—	—
22	日	マルナカ・SB杯ちびっ子健康マラソン	17:00~21:00	×	17:00~21:00	—	—	—
23	月	ピラティス夜の部④	○	○	○	—	●	—
24	火	みんなでウォーキング⑤	○	○	○	●	—	—
25	水	ピラティス朝の部⑥ トレーニング教室⑥	○	○	9:00~19:00	—	—	—
26	木		○	○	○	—	—	●
27	金	ステップエクササイズ⑦	9:00~17:00	○	9:00~17:00	—	—	—
28	土	ユースU-15審判講習会 小学生陸上教室II⑦	17:00~21:00	○	○	●	—	—

・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137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://www.marukyou.jp/mobile/index.html>