

2009.4

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



キッズサッカーフェスティバル（3月1日）

4月の主な行事案内

第33回四国リーグ（サッカー）
12日(日)、19日(日)

U18四国プリンスリーグ
18日(土)、29日(水・祝)

丸亀桜花賞ゲートボール大会（補） 23日(休)

近県陸上競技カーニバル大会
25日(土)、26日(日)

5月の主な行事案内

陸上競技香川選手権大会兼国体1次予選会
2日(土)、3日(日)

中讃広域行政圏内中学校陸上競技大会
5日(火・祝)

中讃地区小学生陸上予選会 9日(土)

第33回四国リーグ（サッカー） 10日(日)

主競技場

11日より 芝生舗装改修工事のため、
全面使用禁止となります。

★スポーツ教室参加者募集のお知らせ★

春です！暖かくなり、スポーツするのもってこいの季節！
5月からスタートする教室に参加して、夏に向けてシェイプアップしましょう。

	教室名	日にち	曜日・時間	金額(税込み)	募集開始日
朝 の 部	健康エアロ	5/11、18、25 6/1、15、29 7/6、13、27 8/3	月曜日 11:00~12:00	3,500円	4月13日 (月)
	ステップ エクササイズ	5/8、15、22、29 6/5、12、19、26 7/3、17	金曜日 10:00~11:00	3,500円	4月8日 (水)
	ウォーキング &ストレッチ	5/12、19、26 6/2、9、16、23、30 7/7、14	火曜日 10:00~12:00	2,400円	4月13日 (月)
夜 の 部	ピラティス	5/11、18、25 6/1、15、29 7/6、13、27 8/3	月曜日 19:00~20:00	5,000円	4月3日 (金)
	脂肪燃焼 エアロ	5/13、20、27 6/3、10、17、24 7/8、15、22	水曜日 19:00~21:00	3,500円	4月6日 (月)



受付時間…午前9時～午後8時まで

申込方法…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
申し込んでください。(電話による申し込みはできません。)

なお、キャンセルの場合は返金いたしかねますのでご了承ください。

また、スポーツ保険加入希望の方は別途1,600円(小学生は600円)が必要です。(任意)

定員 ・一般の方対象教室…25名ずつ

*全教室、先着順です。(定員になり次第、締め切らせていただきます。)



詳細につきましては競技場館内掲示物をご覧ください。競技場管理事務室までお問い合わせください。

★topics★

キッズサッカーフェスティバル

3月1日(日)、6歳以下の子供を対象にしたキッズサッカーフェスティバルが行われました。県内のスポーツ少年団など47チーム、約500人が参加し、仲間と一緒にミニゲームなどを楽しみました。このフェスティバルは、たくさんの子供たちにボールをける楽しさを味わってもらい、スポーツの楽しさを体験してもらうことを目的としたもので、子供たちが生き生きと芝生の上でサッカーを楽しんでいる姿がとても印象的でした。体を動かすことの楽しさを知ってもらい、これからもたくさんの仲間たちとスポーツを続けてもらいたいですね。



Marukyou通信

※指定管理3年目になります※

四電グループが香川県立丸亀競技場の指定管理者となり、3年目を迎えることとなりました。無事に3年目を迎えられたのも、皆様方の暖かいご支援とお力添えの賜とスタッフ一同感謝しております。今後は2年間で培ってきた実績を活かして様々な教室やイベントを実施し、今まで以上に愛される競技場を目指し努めてまいりますので、指定管理3年目も何卒よろしくお願いいたします。

※改修工事について※

平成22年第94回日本陸上競技選手権大会を当競技場で開催するにあたり、21年度に改修工事を実施することとなりました。改修工事は芝生、トラック共に年度を通して数回実施予定となっており、利用されるお客様に利用制限を設けさせていただくこととなります。利用制限は時期・期間によって異なるため、詳細につきましてはお手数ですが管理事務室までお問い合わせください。皆様には大変ご迷惑おかけいたしますが、何卒ご理解のほどよろ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 ～

117

花粉症の季節

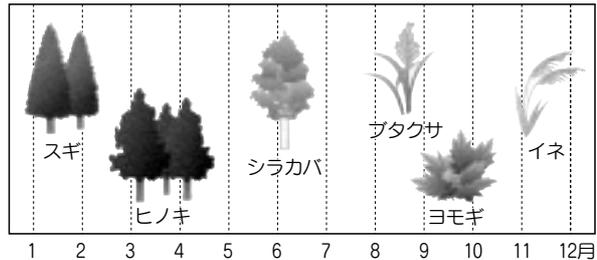
この時期、気になるのは花粉の飛散状況ではないでしょうか？その年の春の花粉総飛散数は、前年のスギ及びヒノキの花芽調査によって予測されますが、近畿・中国地方で行った調査では、例年よりも多くの花芽が生育していることが確認されましたので、より一層の注意が必要になります。

花粉症の種類

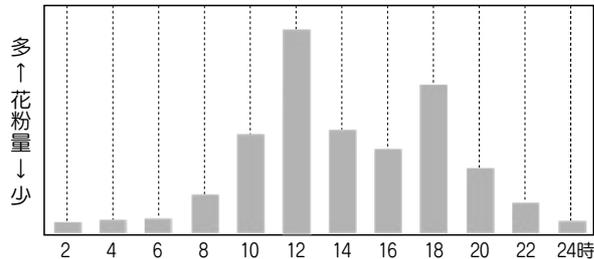
鼻水、くしゃみ、眼のかゆみ…。花粉症はアレルギー症状の一種ですが、一口に花粉症といっても、その原因となる花粉がひとつではないことは聞いたことがあるのでは。スギ、ヒノキ、イネ、シラカバ、ブタクサ等々。春は何ともないのに、秋になると調子が悪いなんていうのは、春の花粉の主役がスギやヒノキなのに対して、秋はブタクサが原因となることが多く、春も秋も症状が出るのはこれら季節によって飛散状況が違う花粉のどちらにも反応しているから。

また、花粉症に地域差があるのは、これら花粉症の原因となる植生が地域ごとに異なるから。スギやヒノキは本州に多く、北海道や沖縄で少ない。反対にシラカバは北海道に多いといった感じです。つまり、本州にお住まいのスギ花粉症の方は、その時期に北海道へ旅行すれば症状が改善されるかもしれません。どの花粉が原因となっているか、つまりアレルギーについては、病院で検査をして調べることができます。どのような症状が出ていて、どのくらいの期間続いているかなど問診し、血液検査をするのが一般的です。春先になると、どうも鼻がむずむずするので花粉症を疑って調べたところ、じつはハウスダストの抗体を持っていて花粉症ではなかったという話も少なくありません。きちんと原因を調べることで、適切な対処に結び付けたいものです。

〈花粉症の原因となる植物〉



〈1日のスギ花粉の飛散量〉



花粉の反応が強くなる条件

同じ花粉の時期でもひどい症状が出る時と、軽めの時がある花粉症。なるべく花粉を直接浴びないことや体調を整えることと同時に、症状をひどくする条件を知っておくのも重要です。

花粉の飛散量は一日の中でも変化しています。最も多く飛散する時間帯は、花粉が舞い上がりやすいお昼頃、それと花粉が地面に下りてくる夕方頃がピーク。天候では、花粉が風に乗って飛びやすくなる風の強い空気の乾燥した日は要注意。他方、湿度が高い日や雨の日は、花粉が舞い上がる度合いが少なくなり、過ぎやすくなるよう

です。

時間帯では、就寝前後に注意が必要です。夜寝るときに症状が強くなるのは、横になる姿勢がノドや気孔を塞いで鼻詰まりがおこりやすくなるため。また朝起きる時は、副交感神経という自律神経の働きが活発で花粉に反応しやすくなる時間帯。目覚めによる自律神経の切り替えをスムーズにするため、布団の中で手足を軽く動かすなどして、頭がスッキリしてから起き上がるといいようです。

あとは、いかに花粉を直接浴びないかが最重要課題。マスクやメガネ、帽子などを利用して花粉から徹底的に避けること。外出から帰ってきたら、速やかに花粉を落とすこと。空気清浄機などで、できるだけ室内から花粉を取り除く努力を心がけます。この時期をいかに快適に過ごせるかは、花粉のことを知って“対策”することが大切なのです。

参考文献：gooヘルスケア 花粉症対策2009

<http://health.goo.ne.jp/kafun/basic/01.html>

●●● 4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	2日(木)、14日(火)、24日(金)	6日(月)、10日(金)、21日(火)
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。

4月の行事予定

(3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 ※9:00~18:00	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	水		○	○	13:00~21:00	—	—	—
2	木		○	○	○	—	●	—
3	金		○	○	○	—	—	—
4	土	多度津高校サッカー部練習試合	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
5	日	シニアリーグ	17:00~21:00	17:00~18:00	○	●	—	—
6	月	大人のフットサル⑥ ピラティス夜の部⑩	○	○	○	—	—	●
7	火		○	○	○	—	—	—
8	水		○	○	○	—	—	—
9	木		○	○	○	●	—	—
10	金		○	○	○	—	—	●
11	土	尽誠学園サッカー部トレーニングマッチ(主) U-12トレセンマッチデー(補)	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
12	日	第33回四国リーグ(主) 尽誠学園サッカー部トレーニングマッチ(補)	17:00~21:00	17:00~18:00	17:00~21:00	—	—	—
13	月	大人のフットサル⑦	○	○	○	—	—	—
14	火		○	○	○	●	●	—
15	水		○	○	○	—	—	—
16	木		○	○	○	—	—	—
17	金		○	○	○	—	—	—
18	土	U18四国プリンスリーグ(主) 多度津高校サッカー部練習試合(補)	17:00~21:00	17:00~18:00	○	●	—	—
19	日	第33回四国リーグ(主) GOTO FC練習試合(補)	17:00~21:00	13:00~18:00	17:00~21:00	—	—	—
20	月	大人のフットサル⑧	○	○	○	—	—	—
21	火		○	○	○	—	—	●
22	水	ゲートボール大会準備	○	9:00~15:00	○	●	—	—
23	木	丸亀桜花賞ゲートボール大会(補)	○	17:00~18:00	○	—	—	—
24	金		○	○	○	—	●	—
25	土	近県陸上競技カーニバル大会	×	×	17:00~21:00	—	—	—
26	日	近県陸上競技カーニバル大会	17:00~21:00	17:00~18:00	17:00~21:00	—	—	—
27	月		○	○	○	—	—	—
28	火		○	○	○	●	—	—
29	水	U18四国プリンスリーグ	17:00~21:00	○	○	—	—	—
30	木		○	○	○	—	—	—

・4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 中高生150円 が必要です。

スタジアム 第139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