

2009.9

香川県立丸亀競技場 月刊誌

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



丸亀競技場スポーツ教室（小学生陸上教室Ⅰ、小学生フットサル教室）

9月の主な行事案内

- 第10回香川県障害者スポーツ大会
12日(土)
- U12/11トレセンマッチデー（補）
13日(日)
- 香川県高等学校新人陸上競技大会
19日(土)、20日(日)
- 平成21年度第2回香川陸協記録会
26日(土)

10月の主な行事案内

- 体育の日イベント 10日(土)～12日(月・祝)
- 仲多度郡善通寺市小学生陸上記録会 14日(水)
- 教育文化祭丸亀市小学生陸上競技記録会
15日(木)
- 坂出市学童陸上記録会 16日(金)
- 四国高等学校新人陸上競技選手権大会
17日(土)、18日(日)
- ゆうあいスポーツ四国・香川大会 21日(水)
- 香川陸上競技カーニバル大会
24日(土)、25日(日)

★ 教室参加者募集 ★

スポーツの秋!!食欲の秋に負けないように、丸亀競技場で運動しませんか?!

教室名	日にち	時間	定員	金額(税込み)
ピラティス	9/7. 14. 28 10/5. 19. 26 11/2. 9. 16. 30	月曜日 19:30~20:30	25名	5,000円
脂肪燃焼エアロ	9/2. 9. 16. 30 10/7. 14. 21. 28 11/4. 11	水曜日 19:00~20:00	25名	3,500円
脂肪燃焼教室	9/3. 10. 17. 24 10/1. 8. 22. 29 11/5. 12	木曜日 13:00~15:00	25名	4,000円
ステップ エクササイズ	9/4. 18. 25 10/2. 9. 23. 30 11/6. 13. 20	金曜日 10:00~11:00	25名	3,500円
ジョギング教室	9/3. 10. 17. 24 10/1. 8. 15. 22. 29 11/5	木曜日 19:00~21:00	50名	2,400円

申込方法 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へ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できません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円が必要です。(任意)

全教室、定員になりしだい受付終了とさせていただきます。



★topics★

* 第1回香川陸協記録会 *

7月18日(土)、19日(日)の2日間に第1回香川陸協記録会が行われました。

大会初日には、女子ハンマー投で深部瑞穂選手(観音寺中央)が自身の持つ県高校記録を2cm更新する51m30で2位になりました。男子棒高跳では、四国高校総体で4位までに入賞した選手全員が4m60を跳び、去年の埼玉インターハイ決勝記録13位に相当する記録でした。

今回の大会が奈良インターハイに出場する選手にとって、最後の調整試合となりました。果たして結果はどうなったのでしょうか?

* 第49回香川県中学校総合体育大会陸上競技 *

7月23日(木)・24日(金)の2日間、中学総体が丸亀で開催されました。天候にも恵まれ、県中学記録が1つ、大会新記録が5つ誕生しました。

大会初日、注目を集めたのが男子共通200m。立て続けに4種競技で記録を更新している玉藻中の加藤大地選手が出場し、22秒37の記録で見事優勝しました。これは、県中学記録を更新、全中標準記録突破、大会新記録を更新する記録です。

今大会で各種目4位までに入賞した選手が、8月1日、2日に愛媛県で行われた四国大会への切符を手にしています。また、標準記録を突破した選手は8月21日~24日に大分県で行われる全国中学校総合体育大会に出場することができます。香川県勢の活躍を大いに期待しましょう☆



●●● 9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	1日(火)、7日(月)、17日(木)、30日(水)	お休み
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。

☆☆体育の日 イベント情報☆☆

来たる10月12日(月・祝)に毎年恒例の体育の日イベントを行います!!現在、みなさんに楽しんでもらえるようたくさんのイベントを企画中です★詳細が決定次第ホームページ、場内チラシにて公開いたします。

それに先駆けて、無料イベントのひとつ、親子エアロピクスの事前申込みをいたします。音楽に合わせて楽しくダンスする教室です。初めての方でも大歓迎★この機会に親子一緒に体を動かして、楽しい思い出をつくりませんか?!♪



〈日 時〉 10月12日(月・祝) ①10:00~11:00
②13:00~14:00

〈講 師〉 尾島 文子先生

〈参加料〉 無料 *ただし、スポーツ保険希望の方は、別途必要になります。
(大人1,600円、子供600円)
当日申込みされる方は、受付出来ませんのでご了承ください。

〈対 象〉 児童(5歳~7歳)とその保護者

〈定 員〉 各時間とも、事前申込10組 + 当日申込2組
事前申込は、9月7日(月)9:00より事務室にて受け付けます。
当日申込は、10月12日(月・祝)の9:00より受け付けます。

競技場の話し

~ 知って得する豆知識 ~

120

○食欲の秋に負けるな!○

食欲の秋は肥満を気にする季節です。人間にも、多少の野生習性が残っているのか、食べ物が美味すぎるのか、秋には食欲が旺盛になります。秋に食べ過ぎて冬に動かず、お正月休みが終わって体重計に乗って増えた体重にびっくり!そんな経験はありませんか。秋の食べすぎは、脂肪をそのまま体のためにためこむこととなります。それは単に食事量だけの問題ではなく、寒い冬では運動量がやや落ちること、身体自体も代謝量が減少することも影響しています。ですから人間が本能のままに食欲の秋を堪能してしまうと、肥満へとつながるのです。



食べすぎること+運動不足+基礎代謝の減少=肥満(季節性変動)、という公式です。

* 肥満を防ぐ4つのポイント *

よく噛んでゆっくり食べる

早食いの人ほど太っている傾向がある、遅食いの人ほど食物繊維の摂取量が多いとあります。遅食いの人は自然にゆっくり食べられる食べ物(噛みごたえのあるもの)を選び、よく噛みながら食事時間をゆっくり楽しむことで味覚を楽しめ、満腹感をしっかり実感でき食べすぎ防止ができます。一口20回といいますが、まずは一口10回から始めましょう。

夜遅い食事を止める

就寝前3時間以内の食事は控えましょう。特に脂っこいものや甘いものなどは避けましょう。秋の味覚の一つに「果物」がありますが、糖分(吸収しやすい果糖)がたくさん含まれていますので、夜ではなるべくできれば昼間に食べましょう。

こまめに体を動かす

秋は涼しく、体を動かすことにも適しています。忙しいとどうしても運動する時間を取れないとあきらめてしまいがちですが、通勤時を利用して少し多めに歩く、ストレッチやスクワット、腹筋など、ちょっとした時間のできることをこまめに行いましょう。立っている時や座っている時の姿勢に少し気をつけ、お腹を引っ込めるだけでも筋肉が付き、エネルギー代謝のよい体を作ることができます。

ストレスをためない

やけ食い、どか食いはストレス解消のための場合が多いです。無理な食事制限によるダイエットも大きなストレスです。「大好きだったものが食べられない」というストレスは、必要以上に食べることに執着する危険をはらみます。普段は我慢できていても、疲労がたまっていたり、睡眠不足が続いていたり、人間関係がうまくいかなかったり、そういうストレスが引き金になりものすごい食欲が襲ってくるのです。無理なダイエットをしないこと、ストレスをためないことが大切です。

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	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	火		○	○	○	—	●	—
2	水	脂肪燃焼エアロ①	○	○	13:00~21:00	—	—	—
3	木	ジョギング教室① 脂肪燃焼教室①	○	○	○	—	—	—
4	金	ステップエクササイズ①	○	○	○	●	—	—
5	土		○	○	○	—	—	—
6	日	シニアリーグ(補)	○	17:00~18:00	○	—	—	—
7	月	ピラティス①	○	○	○	—	●	—
8	火		○	○	○	—	—	—
9	水	脂肪燃焼エアロ②	○	○	○	●	—	—
10	木	ジョギング教室② 脂肪燃焼教室②	○	○	○	—	—	—
11	金	第10回香川県障害者スポーツ大会 準備	17:00~21:00	9:00~12:00	○	—	—	—
12	土	第10回香川県障害者スポーツ大会	17:00~21:00	17:00~18:00	17:00~21:00	—	—	—
13	日	U12/11 トレセンマッチデー(補)	○	17:00~18:00	○	●	—	—
14	月	丸亀高校サッカー部練習試合(補) ピラティス②	○	17:00~18:00	○	—	—	—
15	火		○	○	○	—	—	—
16	水	脂肪燃焼エアロ③	○	○	○	—	—	—
17	木	ジョギング教室③ 脂肪燃焼教室③	○	○	○	—	●	—
18	金	ステップエクササイズ②	○	○	○	●	—	—
19	土	第58回香川県高等学校新人陸上競技大会	×	×	17:00~21:00	—	—	—
20	日	第58回香川県高等学校新人陸上競技大会	18:00~21:00	×	17:00~21:00	—	—	—
21	月	讃岐高校サッカーフェスティバル(補)	○	17:00~18:00	○	—	—	—
22	火	讃岐高校サッカーフェスティバル(補)	○	17:00~18:00	○	—	—	—
23	水	虎岳杯(補)	○	17:00~18:00	○	●	—	—
24	木	ジョギング教室④ 脂肪燃焼教室④	○	○	○	—	—	—
25	金	ステップエクササイズ③	○	○	○	—	—	—
26	土	平成21年度第2回香川陸協記録会	19:00~21:00	×	17:00~21:00	—	—	—
27	日	シニアリーグ(補)	○	17:00~18:00	○	—	—	—
28	月	ピラティス③	○	○	○	—	—	—
29	火		○	○	○	●	—	—
30	水	脂肪燃焼エアロ④	○	○	○	—	●	—

※芝生養成期間のため主競技場の個人利用はトラックのみとさせていただきます。ご迷惑おかけいたしますがご理解ご協力をお願いいたします。

- ・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 中高生150円 が必要です。

スタジアム 第144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>