

2014.2

香川県立丸亀競技場 広報誌

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



↑ 香川丸亀国際ハーフマラソン攻略クリニックの様子

2月・3月の主な行事予定

第68回香川丸亀国際ハーフマラソン
丸亀フットサル大会
マルナカ・S&Bちびっこ健康マラソン大会
中四国陸上競技クリニック



◎丸亀競技場 個人利用料金表(円)◎

		主競技場	補助競技場	トレーニングルーム①
1回券	生徒児童	150	50	100
	一般	300	100	200
	65歳以上	50	50	100
回数券 (11枚綴)	生徒児童	1,500	500	1,000
	一般	3,000	1,000	2,000
	65歳以上	500	500	1,000
定期券 (1ヶ月)	生徒児童	 	 	960
	一般	 	 	1,900
	65歳以上	 	 	960
定期券 (3ヶ月)	生徒児童	 	 	2,400
	一般	 	 	4,800
	65歳以上	 	 	2,400

★香川丸亀国際ハーフマラソン 攻略クリニックが開催されました★

1月5日（日）当競技場にて香川丸亀国際ハーフマラソン攻略クリニックが開催され、自己記録を目指すランナーや初めてハーフマラソンにチャレンジする市民ランナー約130名の方が県内外から参加されました。講師には、全国でランニングセミナーやプロ選手のコーチとしても活躍されている青山剛氏と、大会当日のペースランナーを務める四国電力陸上部OBの方々をお招きしました。

クリニックでは大会当日のウォーミングアップ法や給水の仕方、食事法まで幅広く教わることができ、目標タイムに合わせて走るペース走も行われました。

大会まで残り1ヶ月。万全の体制で自己記録更新を目指してチャレンジされることと思います。

皆さんの快走を競技場スタッフ一同、楽しみにしております。



→ハーフマラソン当日のコース図になります。今年
はどんなドラマが飛び出すのでしょうか？

素晴らしい記録の数々を競技場スタッフ一同、期待
しております★

●前日参加申込みのご案内●

時 間：10：00～15：00

場 所：香川県立丸亀競技場

参加料：ハーフの部 6,000円

3kmの部 5,000円

1kmの部 2,000円

*上記の金額は、参加料を1,000円アップした金額
です。

*大会当日の申込みは受け付けられません。

*選手名簿、チャリティーポスターには名前が掲載さ
れません。



■競技場からのお知らせ■

平成26年度の利用申請開始期日は、以下のとおりとします。

- | | | |
|----------------|-------|-------|
| 1. 競技施設（26年度分） | 2月10日 | 9：00～ |
| 2. 会議室（4月分） | | |
| ① 窓口での申請 | 2月10日 | 9：00～ |
| ② インターネット申請 | 2月10日 | 9：00～ |

※ 5月以降の会議室利用申請は従来通り2ヶ月前の1日からです。



●スポーツセミナーのお知らせ●

香川丸亀国際ハーフマラソン スキルアップセミナーII

～練習及び調整方法と足のメンテナンスについて～



阿部 純也 (香川トレーナー協会理事長)

プロからアマチュアまでさまざまな競技のスポーツ選手にトレーニングやコンディショニングを指導。子供や高齢者に対してのスポーツ指導や運動指導も経験。香川大学医学部、香川県立保険医療大学をはじめ、香川県内の大学や専門学校でスポーツ医療分野の非常勤講師も担当。

日 時	2014年1月25日(土) 10:00~11:30
場 所	香川県立丸亀競技場 第2トレーニングルーム
対 象	マラソンやジョギングに取り組まれている健康な方
参加料	無料
定 員	30名(定員に到達次第、募集を締め切ります。)
申込方法	予約必要。お電話にて事前にお申し込みください。 丸亀競技場管理事務室 0877-21-5800

- 注意事項**
- ・ケガや体調不良の場合の応急処置以外の対処は致しかねます。
 - ・体調に注意しご参加ください。
 - ・雨天決行(雨天走路で実施予定です。)
 - ・運動に適した靴・服装でご参加ください。
 - ・タオル、飲み物等は各自でご持参ください。

『つった!!』足がつった時の対処法～

マラソンや水泳などのスポーツの最中や立ちっぱなしの工作中、あるいは夜眠っている時に突然、足のふくらはぎの筋肉がつって、激しい痛みにおそわれてかたまってしまったことはありませんか？この足がつる状態が、いわゆる「こむら返り」といわれる症状です。こむら返りは一度起こるとくせになりやすく、悩まされている人も多いのではないのでしょうか。今回は「こむら返り」が起こる原因と突然起こった時の対処法をまとめてみました。

《こむら返りになる原因》

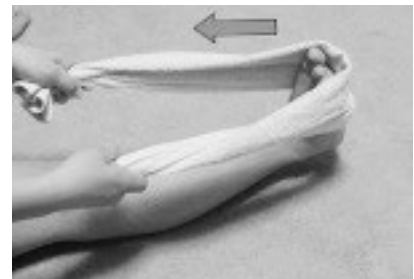
- ・筋肉疲労
 - ・運動不足
 - ・水分不足及び体液中の電解質異常
- ※一過性でなく、頻繁に起こる場合は違う原因も考えられます。

《こむら返りになったときの対処法》

こむら返りというのは自分の意思に反して突然筋肉が収縮する現象ですのでその収縮した筋肉を伸ばしてやればよいのです。

～ふくらはぎがこむら返りになった場合～

- ・周囲に人がいる場合は足の裏側から押しもらう
- ・一人の場合は右写真のようにタオルを使って伸ばす



まずはこむら返りにならないように、運動をしたりバランスの良い食事を心がけることで、予防をしていくことが大切です。

2月の行事予定

<<モバイルサイト QRコード>>
主競技場・補助競技場・トレーニングルームの
個人利用時間を確認できます!!



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
			競 技 場	補助競技場 ※9:00~17:00	トレーニング ルーム①	
1	土	第68回香川丸亀国際ハーフマラソン大会 準備	×	×	×	
2	日	第68回香川丸亀国際ハーフマラソン大会	×	×	×	
3	月		○	○	○	
4	火		○	○	○	●
5	水		○	○	○	●
6	木		○	○	○	
7	金		○	○	○	
8	土	香川西高校 練習試合	17:00~21:00	×	○	●
9	日	丸亀競技場フットサル大会★	×	×	×	
10	月		○	○	○	●
11	火	香川県中体連陸上合宿	17:00~21:00	×	○	
12	水		○	○	○	
13	木	カマタマーレ讃岐 練習試合(補)	○	×	○	
14	金		○	○	○	
15	土	U-11近県トレセン対抗戦(四国)	17:00~21:00	×	17:00~21:00	
16	日	U-11近県トレセン対抗戦(四国)	17:00~21:00	×	17:00~21:00	
17	月	* 合宿期間(～3月31日まで) 桃山学院大学陸上競技部	○	○	○	●
18	火		○	○	○	●
19	水		○	○	○	
20	木		○	○	○	
21	金		○	○	○	●
22	土	マルナカ・S&B杯 ちびっ子健康マラソン大会(準備)	×	×	○	
23	日	マルナカ・S&B杯 ちびっ子健康マラソン大会	17:00~21:00	×	17:00~21:00	
24	月		○	○	○	●
25	火		○	○	○	
26	水		○	○	○	●
27	木		○	○	○	●
28	金		○	○	○	

- ・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。
- ・上記時間は、利用可能時間を記載しています。
- ・タンニングマシン(日焼けマシン)はトレーニングルーム開放時間のご利用となります。

◎ トレーニングルーム利用者講習会

- ※開始時刻に間に合うようにお越し下さい。
- ※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が必要です。

区 分	実施時間
午前の部	10:00~11:00
昼間の部	14:00~15:00
夜間の部	19:00~20:00



スタジアム 第197号
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>
【メール】 info@marukyou.jp

【携帯用HP】 <http://www.marukyou.jp/mobile/index.html>
【丸亀競技場スタッフブログ】 <http://yaplog.jp/marukyou/>