

2008.9

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



☆☆ イベント情報 ☆☆

9月の主な行事案内

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| 第32回四国リーグ (サッカー) | 7日(日) |
| 第9回香川県障害者スポーツ大会 | 13日(土) |
| 四国新聞社杯U15選手権決勝 | 14日(日)、15日(月・祝) |
| 第57回香川県高等学校新人陸上競技対校選手権大会 | 20日(土)、21日(日) |
| 西日本七大学対校選手権 | 23日(火・祝) |
| 香川陸協第2回記録会 | 27日(土) |
| 香川県トレセンU15リーグ決勝・3位決定戦 | 28日(日) |

10月の主な行事案内

- | | |
|------------------------|---------------|
| キリンサッカーフィールド | 4日(土) |
| 第5回よんでん陸上部と一緒に走ろう! | 5日(日) |
| 体育の日無料開放 | 13日(月・祝) |
| 仲多度郡・善通寺市小学生陸上記録会 | 15日(水) |
| 平成20年度教育文化祭丸亀市小学生陸上記録会 | 16日(木) |
| 坂出市学童陸上記録会 | 17日(金) |
| 香川陸上競技カーニバル大会 | 25日(土)、26日(日) |

○香川県中学校総合体育大会 陸上競技○



7月23日(水)24日(木) 香川県中学校総合体育大会が開催されました。24日には、大野原中学校の向井選手が、2年女子1500mで4分38秒22の大会新記録で優勝しました。また、25日には、内海中学校の田中選手が、2年女子100mで12秒52で優勝しました。田中選手は、予選で12秒50の県中学新記録(2年)を出しています。

好記録ラッシュとなった今大会では、13名の選手が全国中学陸上へと駒を進めました。これからの活躍を期待しています!!

今大会での標準記録突破選手は以下の通りです。

標準記録突破選手

●男子●			○女子○		
・走高跳	古川 洵 (三木)	1 m88	・100m (2年)	田中 遙 (内海)	12秒52
	柳澤 宏明 (玉藻)	1 m85	・200m	田中 遙 (内海)	25秒54
・棒高跳	中村 海斗 (玉藻)	4 m00	・800m	向井 紗季 (大野原)	2分17秒37
・走幅跳	岡村理紀斗 (高松北)	6 m77	・走高跳	野間 美咲 (牟礼)	1 m57
	橋本 健太 (山田)	6 m53	・走幅跳	鎌野まどか (木太)	5 m31
・四種競技	加藤 大地 (玉藻)	2520点			

○北京オリンピック事前合宿投てき記録会○

北京五輪の香川合宿に合わせた陸上の投てき記録会が、10日(日)と11日(月)の2日間行われました。1日目で、女子ハンマー投の深部瑞穂選手(観音寺中央高)が、自らの持つ県高校記録を大きく上回る48m14を一投目にマークしました。同種目では、綾真澄選手(丸善工業)が64m37の記録で貫禄勝ちしました。

男子ハンマー投では、合宿に参加しているベルガー・ペトルソン選手(アイスランド)が73m47で圧倒的強さをみせつけました。

また、2日目には合宿に参加したG・カンテル選手(エストニア)、M・イスリール選手(エストニア)、N・アレニウス選手(スウェーデン)の3人による男子円盤投が行われました。昨年の世界陸上大阪大会に続き、今回、北京五輪でも金メダルに輝いたカンテル選手が、66m25で優勝し、世界の力を目の前に観客も大歓声でした。

また、10日の午後には、県内の小学生の記録上位約50人が、フィンランド、デンマークのナショナルコーチから指導を受ける陸上教室も開催されました。



●丸亀競技場 施設利用について●

◆～個人利用料金～◆

	主競技場	補助競技場	トレーニングルーム
一般	300円	100円	300円
生徒	150円	50円	150円

*それぞれ、11枚綴りで一回分お得な回数券があります。

*個人利用可能時間については、スタジアム裏面をご覧ください。

競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

(113)

アロマセラピー

みなさんは、アロマの香りを使ってストレスをなくしたり、疲れを癒したりしたことはありますか？昨年当競技場で行われた世界陸上事前合宿期間中と、今回行われた北京五輪香川合宿期間中ともに、選手たちの疲れを癒すためにアロママッサージを行っていました。アロマセラピーは「芳香療法」ともいい、精油（アロマオイル）の香りをかいだり、皮膚や粘膜から吸収させて体に取り込むことによって、さまざまな症状を改善しようというものです。今回は、アロマについて簡単にご紹介します。

■アロマって？

アロマセラピーで用いられる精油は、植物の花びらや葉、実、樹皮などを搾り蒸したりして成分を集めたものです。精油とはいえ、油ではなく、植物が生きていくためのホルモンといってもよいでしょう。医学の分野で注目されたのは、第2次世界大戦中に医薬品が不足した際、負傷兵の傷の治療に精油が用いられたことによります。このことが論文で発表され、精油の効果が認知されました。そして、現在では、美容や医療の面で幅広く用いられています。精油のもつ効果は原料の植物によって異なり、リラックス効果や鎮静作用、覚醒作用、殺菌・消毒、抗炎症作用、ホルモン分泌の調整、免疫力アップなど多岐にわたります。

頭痛や目の疲れ、不眠など、疲れにともなう症状を、よい香りに包まれながらすっきり解消しましょう。

■香りは相性が大切!!

アロマセラピーで用いられる精油の種類は、百種類近くあり、症状に合わせて使い分けます。ただし、香りは好き嫌いの個人差が大きく、症状に適した精油でも、香りが気に入らないと効果が得にくいことがあります。そのために、自分の好みにあった香りの精油を選ぶことがポイントです。

精油の使い方は、「香りをかぐ」「スチームを吸う、浴びる」「入浴・部分浴」「オイルマッサージ」の4つあります。この方法でないと効果がない、ということはないので、自分の好みの方法で試してみましょう。



■香りをかいでリラックス

アロマの利用法をひとつお教えします。香りをかぐのは、アロマを利用するのに最も手軽な方法です。ティッシュペーパーがあれば、簡単にどこでもできる方法です。

精油を1～2滴たらして香りを含ませたティッシュペーパーを、リビングや寝室の枕元などに置きます。これだけで、十分にアロマの香りを楽しめますよ。また、ハンカチなどにはさんでバッグに入ればいつでも、どこでも、好きなときに香りを楽しめます。

自分の好きな香りで、リラックスして疲れを癒しましょう。

参考文献：講談社、「治す・防ぐ・若返る 健康医学事典」より



●●● 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	3日(水)、10日(水)、16日(火)、24日(水)	5日(金)、19日(金)、26日(金)
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★

☆その他にも、10回コースの教室があります☆

朝の部：ピラティス、ステップエクササイズ

夜の部：初級エアロ

キッズ教室：小学生スプリント教室

(対象は、小学5・6年生)

以上の教室は事前申込みが必要です。

詳しいお問い合わせは、競技場管理事務室まで



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	月	ピラティス夜の部②	○	○	○	●	—	—
2	火		○	○	○	—	—	—
3	水	ピラティス朝の部① スプリント教室①、初級エアロ②	○	○	13:00~21:00	—	●	—
4	木		○	○	○	—	—	—
5	金	ステップエクササイズ③	○	○	○	—	—	●
6	土	四国審判トレセン2008	9:00~13:00 17:00~21:00	○	○	●	—	—
7	日	第32回四国リーグ(カマタマーレVS南国高知)	17:00~21:00	17:00~18:00	17:00~21:00	—	—	—
8	月	丸亀高校サッカー練習試合 スプリント教室② ピラティス夜の部③	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
9	火		○	○	○	—	—	—
10	水	ピラティス朝の部② スプリント教室③、初級エアロ③	○	○	○	—	●	—
11	木		○	○	○	●	—	—
12	金	第9回香川県障害者スポーツ大会 準備	×	×	○	—	—	—
13	土	第9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	—	—	—
14	日	四国新聞社杯U15選手権決勝・2種リーグ	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
15	月	四国新聞社杯U15選手権決勝・2種リーグ	17:00~21:00	17:00~18:00	○	●	—	—
16	火		○	○	○	—	●	—
17	水	ピラティス朝の部③ スプリント教室④、初級エアロ③	○	○	○	—	—	—
18	木		○	○	○	●	—	—
19	金	ステップエクササイズ④	○	○	○	—	—	●
20	土	第57回香川県高等学校新人陸上競技対校選手権大会	×	×	17:00~21:00	—	—	—
21	日	第57回香川県高等学校新人陸上競技対校選手権大会	17:00~21:00	17:00~18:00	17:00~21:00	—	—	—
22	月	スプリント教室⑤ ピラティス夜の部④	○	○	○	—	—	—
23	火	西日本七大学対校選手権(陸上)	×	×	○	—	—	—
24	水	ピラティス朝の部④ スプリント教室⑥、初級エアロ⑤	○	○	○	—	●	—
25	木	ジョギング教室①	○	○	○	●	—	—
26	金	ステップエクササイズ⑤	○	○	○	—	—	●
27	土	香川陸協第2回記録会	19:00~21:00	×	17:00~21:00	—	—	—
28	日	香川県地区U15トレセンリーグ	17:00~21:00	17:00~18:00	○	●	—	—
29	月	スプリント教室⑦ ピラティス夜の部⑤	○	○	○	—	—	—
30	火		○	○	○	—	—	—

・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132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>