

2009.5

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



金さんのランニングクリニック（3月15日）

5月の主な行事案内

- 香川県陸上競技選手権大会兼
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。

※個人利用につきましては、裏面をご覧ください

6月の主な行事案内

- 香川県高等学校総合体育大会(陸上)
6日(土)、7日(日)、8日(月)
- スポーツするすく讃岐っ子(陸上)
13日(土)、14日(日)
- 四国高等学校陸上対校選手権大会
20日(土)、21日(日)、22日(月)
- 中学混成中長距離記録会 27日(土)
- 全国小学生陸上県予選会 28日(日)

主競技場

6日より、芝生の養成期間のため芝生の
利用はできません。



金さんのランニングクリニック 開催！

3月15日(日)、香川丸亀国際ハーフマラソンでも解説を務めた金哲彦さんのランニングクリニックが行われました。午前は県内の中高生を対象に行われ、110人のランナーが熱心に話を聞きました。金さんは、「夢を持ち、途中で満足せずに心技体を鍛えていけば必ず速くなる」と訴え、具体的なトレーニング方法などを伝授されました。中高生たちも、金さんのアドバイスを受けトレーニングを実践し、よいフォームで走ることができたのではないのでしょうか。



午後からは、一般市民ランナー対象の講習会を行いました。金さん自身がプロデュースしている「エクサミュージック」を取り入れた全国で初めての本格的なクリニックに、参加者にもより充実した走りを体感してもらえたのではないのでしょうか。この「エクサミュージック」は、ランニングのリズムを音楽のテンポで表現した、全く新しい考え方のランニング用音楽です。ポップスから演歌まで、自分で選んだ楽曲のリズムによって正しい走り方が身に付き、より快適に、より長く走ることができるもので、インターネットからダウンロードすることができます。→ <http://www.exermusic.com/>

四国リーグ カマタマーレ讃岐連勝★

4月12日(日)第33回四国リーグ カマタマーレ讃岐VS南クラブが丸亀競技場で行われました。対戦相手は、同じ香川県のチームです。JFL昇格を狙うカマタマーレ讃岐は、今季12名を新加入させ、ますます夢に近づくのではないのでしょうか。



前半戦22分、南クラブの小出選手 (FW) が先制点を決めましたが、カマタマーレ讃岐も負けておらず、吉澤選手 (DF) が同点ゴールを決め、試合は後半戦へ。昨年の四国リーグ覇者のカマタマーレ讃岐は後半、その風格を見せつけ網田選手 (MF)、脇坂選手 (FW)、佐々木選手が (FW) が次々と得点を決め、4-1で今季2連勝を勝ち取りました。

この日は、約3000人の観客も大いに盛り上がりました。第3節、第4節も丸亀競技場で行われますので、丸亀競技場に足を運んで熱い応援を！

★スポーツ教室参加者募集のお知らせ★

	教室名	初回実施日	曜日・時間	金額(税込み)
朝の部	健康エアロ	5月11日	月曜日 11:00~12:00	3,500円
	ステップ エクササイズ	5月8日	金曜日 10:00~11:00	3,500円
	ウォーキング &ストレッチ	5月12日	火曜日 10:00~12:00	2,400円
夜の部	ピラティス	5月11日	月曜日 19:00~20:00	5,000円
	脂肪燃焼 エアロ	5月13日	水曜日 19:00~20:00	3,500円

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)

*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。

●●● 5月のショートプログラム ●●●

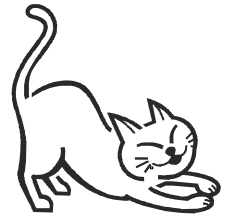
		ボールdeエクササイズ	かんたんトレーニング
実施日	11:15~11:45	7日(木)、15日(金)、28日(木)	1日(金)、13日(水)、22日(金)
対象		一般男・女 定員	20名(先着順)
参加料		1回 300円(4枚綴りで1,100円のお得な回数券もございます)	

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。

競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

118



○ストレッチの重要性○

春が来て暖かくなり、運動を始めた方も多いのではないのでしょうか。みなさんは、運動前にストレッチをおこなっていますか？今回は、ストレッチの重要性をお話します。

ストレッチとは、筋や腱、あるいは関節を“引っ張ってのばす”ことをいいます。

人間は、筋の“収縮”みよって体を動かしています。歩いたり走ったり、投げたり、飛んだりなどの動作は、すべて筋が収縮することによって可能になります。そして、意識的に動かさなくても、座っているだけや立っているだけで、筋は収縮しています。

筋は、スポーツやウエイトトレーニングなどによる激しい収縮によって発達します。ただ、過度に収縮を繰り返すと、筋硬縮や筋固縮と呼ばれる硬い状態になり、筋の特性である伸びたり縮んだりする弾性（柔軟性）を失ってしまいます。

硬く、柔軟性を失った筋は、切れやすくなるため、筋断裂などケガの原因になります。また、硬くなった筋は、血管を圧迫し、変形させます。その結果、老廃物がたまりやすい、あるいは筋疲労が取れにくいといった弊害が起こります。肩こりや均整の腰痛などは、これが原因です。

そこで、硬くなった筋を伸展させ、筋に弾力性と柔軟性を取り戻すために、ストレッチが重要になるのです。

ストレッチの効果で代表的なものは、筋や関節の柔軟性の維持と向上による「障害の予防」「関節可動域の拡大」「疲労回復の促進」の3つです。

障害の予防

前述したように、人間は筋の収縮によって身体運動を行うことができますが、収縮の連続は筋を硬くし、柔軟性を失わせてしまいます。柔軟性を失った筋は、関節が動く範囲を狭めます。関節の動く範囲が狭くなれば、少し無理な動きをただで筋に大きな負担がかかります。ただでさえ硬くなった筋に急激に大きな負荷がかかるわけですから、筋断裂などの傷害に結びついてしまうのです。特に、スポーツの場面では、自分が予測できない動きを取らなければならないときや、急激に大きな力をかけられたりするときがあります。このような場合に、ストレッチによって関節に柔軟性を持たせておけば、それらを損傷することなくさまざまな突発的な動きに対応できるのです。

関節可動域の拡大

スポーツマンにとって、筋や関節の柔軟性は非常に重要なことです。疲労が蓄積して柔軟性が失われた筋は、関節の可動域を決め、体の動きを制限してしまいます。ストレッチによって、常に柔軟で弾力性に富んだ筋や関節を維持することがコンディショニングのたいせつな要件です。

疲労回復の促進

ストレッチによって筋に柔軟性を与えることは、血行を良くし、疲労を回復させることにつながります。つまり、血液の循環を促進し、静脈還流を補助することによって疲労物質を体外に運び去り、酸素や栄養物質を筋組織の中に送り込んでいくのです。十分にストレッチを行い、ケガのないよう運動しましょう。

参考文献：ストレッチング（猪崎恒博）



●丸亀競技場 施設利用について●

◆トレーニングルーム個人利用◆

丸亀競技場では、トレーニングルームを個人利用することができます。シェイプアップ、健康作り、筋力アップなど、18種類のマシンとフリーウェイトを使い様々な目的にあわせたトレーニングができます。

（大会などで利用できない日がございます。個人利用可能日は、裏面の行事予定を確認ください。）

- ・初回のみ利用者講習会が必要です。（初回講習会は、日程が決まっております。裏面の予定をご覧ください。）
- ・トレーニングルーム内は土足禁止です。室内シューズをご用意下さい。
- ・中学生は、保護者または指導者の引率が必要です。小学生以下は利用できません。

	一回	回数券（11枚綴り）
一般	300円	3,000円
生徒（中高生）	150円	1,500円



詳細は、丸亀競技場管理事務室までお問い合わせください。

5月の行事予定

(4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 ※9:00~19:00	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	金		○	○	○	—	—	●
2	土	香川県陸上競技選手権大会兼国体1次予選会	×	×	17:00~21:00	—	—	—
3	日	香川県陸上競技選手権大会兼国体1次予選会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
4	月	香川西高サッカー部練習試合	17:00~21:00	17:00~19:00	○	●	—	—
5	火	中讃広域行政圏内中学校陸上競技大会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
6	水	香川西高サッカー部練習試合	17:00~21:00	17:00~19:00	○	—	—	—
7	木		○	○	○	—	●	—
8	金	ステップエクササイズ①	○	○	○	●	—	—
9	土	中讃地区小学生陸上予選会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
10	日	第33回四国リーグ(主) GOTO FC サッカー試合(補)	17:00~21:00	13:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
11	月	芝生舗装改修工事(6月上旬迄) 健康エアロ① ピラティス①	×	○	○	—	—	—
12	火	ウォーキング&ストレッチ①	×	○	○	—	—	—
13	水	脂肪燃焼エアロ①	×	○	13:00~21:00	—	—	●
14	木		×	○	○	●	—	—
15	金	ステップエクササイズ②	×	○	○	—	●	—
16	土	丸亀市中学校サッカー教室(補)	×	13:00~19:00	○	—	—	—
17	日	シニアリーグ(補)	×	17:00~19:00	○	—	—	—
18	月	健康エアロ② ピラティス②	×	○	○	—	—	—
19	火	ウォーキング&ストレッチ②	×	○	○	●	—	—
20	水	脂肪燃焼エアロ②	×	○	○	—	—	—
21	木		×	○	○	—	—	—
22	金	ステップエクササイズ③	×	○	○	—	—	●
23	土	丸亀市中学校サッカー教室(補)	×	13:00~19:00	○	—	—	—
24	日	シニアリーグ(補)	×	17:00~19:00	○	●	—	—
25	月	健康エアロ③ ピラティス③	×	○	○	—	—	—
26	火	ウォーキング&ストレッチ③	×	○	○	—	—	—
27	水	脂肪燃焼エアロ③	×	○	○	—	—	—
28	木		×	○	○	—	●	—
29	金	ステップエクササイズ④	×	○	○	●	—	—
30	土	虎岳杯(補)	×	17:00~19:00	○	—	—	—
31	日	シニアリーグ(補)	×	17:00~19:00	○	—	—	—

※芝生舗装改修工事のため、5月11日~6月上旬まで主競技場の個人利用は、原則雨天走路のみとさせていただきます。なお、工事期間中につき利用制限を設けさせていただく場合もございますので、ご迷惑をおかけいたしますがご理解ご協力をお願い致します。

- ・5月は補助競技場の利用時間が19:00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140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