

2010.1

香川県立丸亀競技場 月刊誌

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



FC東京

ペガルタ仙台

第89回天皇杯全日本サッカー選手権大会 4回戦 FC東京 vs ペガルタ仙台 (11月15日)

A HAPPY NEW YEAR

いつも、丸亀競技場をご利用いただき
ありがとうございます。
本年も利用されるお客様には
日々感謝の心を忘れず、
よりよい施設を作っていけるよう
スタッフ一同努力してまいります。
皆様の2010年が、健康にも恵まれ
素敵な1年になることをお祈りいたします。

生活の中にスポーツを！

丸亀競技場

トラック改修工事について

2010年6月、当競技場で開催される『第94回日本陸上競技選手権大会』に向けたトラック改修工事を実施いたしております。改修期間は、現在のところ2月末日頃までを予定しておりますが、天候、工事の進捗状況によっては期間が前後する場合がありますので、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。

ご利用の皆様には、大変ご迷惑を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。

第12回丸亀競技場フットサル大会 参加者募集!!

丸亀競技場フットサル大会の季節がやってきました!!毎年、白熱した戦いを見せてくれる参加者の方々ですが、今年はどうなチームが揃うのでしょうか?!みなさんもチームを作って参加してみませんか?!

大会日時：平成22年2月28日(日)

募集対象チーム：①小学生4～6年生のチーム 16チーム
②一般（中学生以上）のチーム 16チーム
* 1チーム5～15人

参加料：無料

申込み方法：所定の用紙に記入し、抽選日当日に直接丸亀競技場受付へ。
1チームで1回のみ申込みとなります。
(同時に複数の申込みはできません。)

申込み期間(抽選日)：平成22年1月24日(日) 13時～14時の間のみ

参加チームの決定：上記日程、14時から行う抽選会にて参加チームが決定されます。

代表者は必ず抽選会に参加してください。

(参加チーム抽選日は、組み合わせ抽選会も兼ねています。)

その他…小・中学生のチームは引率責任者同伴でお願いします。

詳しくは、丸亀競技場管理事務室までお問い合わせください。

丸亀競技場の頂点を狙え!!



競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

(121)

半身浴で冷えを改善!

みなさんのお風呂ライフは充実していますか?寒いこの季節、一日の終わりに冷えと疲れを解きほぐしてくれるお風呂。今回は、たくさんある入浴法の中から半身浴をご紹介します。首までしっかりお湯につかる全身浴は思っている以上に心臓に負担がかかるため、長湯はとても危険。その点半身浴は心臓への負担がかからないので長時間の入浴ができます。ぬるめ(38度～40度程度)の半身浴には、冷え性が改善されたり、肌の調子がよくなったり、さらにやせやすい体質にしてくれるなど嬉しい効果がたくさんあるんです。血液循環が活発になるので、新陳代謝がよくなる、というのがそのメカニズム。

● ゆっくりのんびり入浴したいなら半身浴!

胸のあたりまでお湯につかるのがベスト。半身浴に最適なのは西洋式のバスタブです。しかし、そううまくはいかないものですよ。日本式の深い浴槽の場合は浴槽内専用のお風呂椅子を用意するとよいでしょう。

● 半身浴にはタオルが活躍!

半身浴じゃあ、上半身が寒いのでは?と思われる方が多いことと思います。そんな問題を解決してくれるのがタオル。入るときにかかり湯をするのは下半身だけにして、肩から乾いたタオルをかけます。しばらくすると、温まった下半身の血液の流れが良くなり、上半身もポカポカとしてくるはず。ときどき肩までつかって、全身浴との併用してもかまいません。

また、浴室を暖める浴室暖房乾燥機というものもあるので興味のある方はぜひ。

お風呂ライフを充実させて、寒い冬を乗り切ろう!

参考： <http://www.yunokuni.com/index.html> 湯の国web





サッカー天皇杯 ベスト8に駒を進めたのは?!

11月15日(日)第89回天皇杯全日本サッカー選手権大会の4回戦が行われました。今年の丸亀競技場での対戦カードは、FC東京(J1) VS ベガルタ仙台(J2)。FC東京がJ1の意地を見せつけるのか、それともJ1昇格を決め勢いによつてベガルタ仙台が勝利するのか。両チームのサポーターが遠方よりかけつけ見守る中、注目の一戦がキックオフ。

試合は、ベガルタ仙台が前半から予想を上回る攻守を見せ、ついに前半25分FW中原貴之選手がゴール前でこぼれ球を右足で押し込み先制ゴールを奪いました。ベガルタ仙台がリードを保ったまま、後半14分FW中島裕希選手がゴールを決めると、試合終了間際にもFWマルセロ・ソアレス選手が速攻からゴールを奪い、0-3で勝利を取めました。ベガルタ仙台は、前回大会でFC東京に敗れた雪辱を果たし見事クラブ初の8強入りを決めています。一方、最後までベガルタ仙台の堅い守りを崩せなかったFC東京は、果敢にシュートを打ちに行きも無得点におわり悔しさをにじませました。大宮アルディージャ、FC東京とJ1勢を連破しているベガルタ仙台、来季J1での戦いに注目が集まりそうです。

今年の来場者数は4,504人! 県内外から足を運んでくださったみなさん、ありがとうございました。



●●● 1月のショートプログラム ●●●

		ボールdeエクササイズ
実施日時	11:15~11:45	13日(水)、19日(火)、29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★

★スポーツ教室参加者募集のお知らせ★

	教室名	日にち	曜日・時間	金額(税込み)
一般の方対象	いきいきエア□	1/11・18・25 2/15・22 3/1・8・15・29 4/5	月曜日 10:00~10:50	3,000円
	ステップ エクササイズ	1/8・15・22・29 2/12・19・26 3/5・12・19	金曜日 10:00~11:00	3,500円
	ピラティス	1/11・18・25 2/15・22 3/1・8・15・29 4/5	月曜日 19:00~20:00	5,000円
	脂肪燃焼 エア□	1/7・14・21・28 2/11・18 3/4・11・18・25	木曜日 19:30~20:30	3,500円
	トレーニング教室	1/13・20・27 2/3・10・17・24 3/3・10・17	水曜日 19:00~21:00	2,400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。

1月の行事予定

(12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 ※9:00~17:00	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	休場日	×	×	×	—	—	—
2	土	休場日	×	×	×	—	—	—
3	日	休場日	×	×	×	—	—	—
4	月		×	○	○	—	—	—
5	火		×	○	○	—	—	—
6	水		×	○	13:00~21:00	—	—	—
7	木	脂肪燃焼エアロ①	×	○	○	●	—	—
8	金	ステップエクササイズ①	×	○	○	—	—	—
9	土	小学生陸上教室Ⅱ①	×	○	○	—	—	—
10	日	丸亀市中学生サッカー教室(補)	×	×	○	—	—	—
11	月	いきいきエアロ① ピラティス①	×	○	○	●	—	—
12	火		×	○	○	—	—	—
13	水	トレーニング教室①	×	○	9:00~19:00	—	●	—
14	木	脂肪燃焼エアロ②	×	○	○	—	—	—
15	金	ステップエクササイズ②	×	○	○	—	—	—
16	土	小学生陸上教室Ⅱ②	×	○	○	●	—	—
17	日	丸亀市中学生サッカー教室(補)	×	×	○	—	—	—
18	月	いきいきエアロ② ピラティス②	×	○	○	—	—	—
19	火		×	○	○	—	●	—
20	水	トレーニング教室②	×	○	9:00~19:00	—	—	—
21	木	脂肪燃焼エアロ③	×	○	○	●	—	—
22	金	ステップエクササイズ③	×	○	○	—	—	—
23	土	Team KAGAWA練習会(補) 小学生陸上教室Ⅱ③	×	13:00~17:00	○	—	—	—
24	日	丸亀市中学生サッカー教室(補)	×	×	○	—	—	—
25	月	いきいきエアロ③ ピラティス③	×	○	○	—	—	—
26	火		×	○	○	●	—	—
27	水	トレーニング教室③	×	○	9:00~19:00	—	—	—
28	木	脂肪燃焼エアロ④	×	○	○	—	—	—
29	金	ステップエクササイズ④	×	○	○	—	●	—
30	土	小学生陸上教室Ⅱ④	×	○	○	—	—	—
31	日		×	○	○	●	—	—

*トラック改修工事のため、主競技場の専用利用・個人利用はできません。
また、補助競技場、雨天走路につきましても、一部改修工事が決定しましたので、部分的に使用を制限させていただくことがあります。
詳細につきましては、管理事務室までお問い合わせください。
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

- ・1月は補助競技場の利用時間が17:00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148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>