

2010.5

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 エントランス掲示

いよいよ来月 開催!!

第94回	2010 香川県開催	JAAF
日本陸上競技選手権大会	第16回アジア競技大会 代表選考競技会	
	香川県立	丸亀競技場

6月の主な行事案内

- 第94回日本陸上競技選手権大会
4日(金)~6日(日)
- 小学生記録会(トラックの部) 12日(土)
- 小学生記録会(フィールドの部) 13日(日)
- 坂出・丸亀・仲善中学校総体陸上競技 13日(日)
- 丸亀市中学生サッカー教室 19日(土)
- 中学混成・中長距離記録会 20日(日)
- 全国小学生陸上 県予選会 26日(土)
- 四国マスタース陸上選手権 27日(日)

7月の主な行事案内

- 四国地区大学総体陸上競技 3日(土)、4日(日)
- 中学通信陸上 10日(土)、11日(日)
- 香川陸協第1回記録会 17日(土)、18日(日)
- 丸亀市中学校総体サッカー 19日(月)
- 香川県中学総体陸上競技 21日(土)、22日(日)
- JFALレディースガールズフェスティバル(主) 25日(日)

来月開催!! 第94回日本陸上競技選手権大会 情報!!

いよいよ来月、6月4日(金)～6日(日)に開催される日本陸上競技選手権大会!

日本陸上競技連盟ホームページでは随時、最新情報が公開されていますのでチェックしてみてくださいね。また、それに合わせて丸亀競技場のホームページや館内掲示、香川県ホームページの方でも最新情報を更新していますのでぜひご覧ください。

①試合日程(予定)が決まりました!

トラック競技										フィールド競技														
種目	性	6/4(金)			6/5(土)			6/6(日)			種目	性	6/4(金)			6/5(土)			6/6(日)					
		予選	準決勝	決勝	予選	準決勝	決勝	予選	準決勝	決勝			予選	準決勝	決勝	予選	準決勝	決勝	予選	準決勝	決勝			
100m	男女	○			○		●			○	●									●				
200m	男女	○					●																●	
400m	男女				○										●								●	
800m	男女				○										●								●	
1500m	男女	○					●																●	
5000m	男女	○					●																●	
10000m	男女			●																				
3000mSC	男女			●																				
110mH	男	○					○	●																
100mH	男女						○														○		●	
400mH	男女	○					○																●	
走高跳	男女																							●
走幅跳	男女																							●
棒高跳	男女																							●
三段跳	男女																							●
砲丸投	男女																							●
円盤投	男女																							●
やり投	男女																							●
ハンマー投	男女																							●

競技開始時間など、詳細につきましては日本陸上競技連盟公式HPにてご確認ください。いつ、日本新記録が飛び出すかわかりません!!選手の活躍をぜひ会場で応援しましょう!

②入場料 詳細が決定しました。

入場料(消費税込)				
券種	小学生以下	中・高校生	一般	65歳以上
S席	無料	¥800	¥1,500	¥1,000
F席		¥500	¥1,000	¥500
S席10枚セット	無料	¥7,200	¥13,500	¥9,000
F席10枚セット		¥4,500	¥9,000	¥4,500

※S席…メインスタンドフィニッシュ付近 F席…規制エリアを除く全てのスタンド
 ※S席をお買い求めの方はF席に移動してご覧頂けます。
 ※中・高校生と65歳以上の券種を購入の際には、年齢の証明できるものをご提示頂くこともございます。



前売り券の販売は、
ありませんので
ご注意ください。

③抽選で観戦チケットプレゼント!

往復はがきにてご応募いただいた方の中から抽選で200組400名様に観戦チケットをプレゼント!!
 チケットは、6月4日(金)～6日(日)のいずれかの1日のみ有効で、F席のチケットとなります。

応募先・応募方法など、詳細は日本陸上競技連盟ホームページをご覧ください。丸亀競技場にチラシを置いておりますのでそちらをご覧ください。

日本選手権に関するお問い合わせ先

《チケットに関するお問い合わせ》 TEL03-5974-1160
 チケット販売インフォメーション (平日10:00~18:00)

《大会に関するお問い合わせ先》 TEL03-3481-2300
 大会インフォメーション (平日10:00~18:00)

《日本陸上競技連盟HP》 <http://www.rikuren.or.jp>

《日本選手権特設ページ》 <http://www.rikuren.or.jp/94nch/>

香川県立丸亀競技場が
驚きの舞台!
トップアスリート集結

第94回

日本陸上
競技選手権大会

兼 第16回アジア競技大会(2010/広州)代表選手選考競技会

2010年6月4日(金)～6日(日)

競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

(123)

丸亀競技場トレーニングルーム紹介

丸亀競技場には、一般の方も利用できるトレーニングルームがあることを皆さんはご存じですか？専用利用（陸上大会やサッカー大会など）のない日は、トレーニングルームを一般開放しております。健康維持、ダイエット、筋力アップなど様々な目的で利用されている方がいます。今回は、そのトレーニングルーム内を簡単にご紹介したいと思います。ぜひ、みなさんの健康のためにご利用ください。

生活の中にスポーツを!!!>>>



どのようなトレーニングができるのか？

当競技場のトレーニングルームは、大きく分けて3つのエリアに分けることができます。

①心肺系のマシーンエリア

ランニングマシン、エアロバイクなどを設置しているこのエリアでは、全身持久力を高めるトレーニングや有酸素運動をすることができます。有酸素運動を続けることで、心肺の機能が強化され、血液循環を改善し、代謝もよくなります。結果、高脂血症、高血圧、糖尿病などの危険因子の予防・治療効果のほか、持久力をつけストレスを解消するといった効果もありますので、毎日少しずつでも続けることがとても大切です。

エアロバイクでは、テレビを観ながらトレーニングができるので、飽きずに長時間の運動ができます。



②筋力トレーニングマシーンエリア



トレーニングマシンは全部で18種類あり、それぞれ鍛える部位によりマシンを使い分けることができるので全身のトレーニングが可能です。正しい使い方をすれば、安全かつ効果的にトレーニングを行うことができるので、初心者の方や高齢者の方にも気軽に使っていただけたらと思います。各マシンには、使用方法、鍛えられる筋肉などを分かりやすく表示しています。ガイドにそった動きをするので、フォームを覚えるのが簡単ですので、ぜひトライしてみてください。

③フリーウェイトエリア

フリーウェイトは、ダンベルやバーベルを利用してトレーニングを行います。ウエイト（重量）を自分の体で支えなければいけないので、一定以上の筋力と正しいフォームを習得することが必要です。初心者がいきなりフリーウェイトでトレーニングするのは危険が伴いますので、まずはマシンでトレーニングに慣れてからフリーウェイトを取り入れていくのがよいと思います。また、正しいフォームを身につけるには、経験のある人についてもらい指導してもらうのが良いでしょう。



トレーニングルーム利用にあたっての注意事項

- *初めてご利用する方は、初回トレーニング講習会を受けていただく必要があります。（裏面予定をご覧ください。大会など利用出来ない日もございますのでご了承ください。）
- *中学生以上の方であれば、どなたでもご利用いただけます。（ただし、中学生は保護者もしくは指導者が引率する場合に限り利用できます。）
- *トレーニングルームは、土足禁止となっております。トレーニングシューズをお持ちください。
- *利用料金 一回／ 一般：300円、中・高校生：150円

その他、詳細は管理事務室までお気軽に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		
実施日	11:15～11:45	6日(木)、13日(木)、19日(水)、25日(火)
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★

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 11:15 11:45	かんたん トレーニング 11:15 11:45
1	土	香川県陸上競技選手権兼国体1次予選会	×	×	17:00~21:00	—	—	—
2	日	香川県陸上競技選手権兼国体1次予選会	19:00~21:00	×	17:00~21:00	—	—	—
3	月	西日本中央連携軸サッカーフェスティバル(補)	○	17:00~19:00	○	●	—	—
4	火	西日本中央連携軸サッカーフェスティバル(補)	○	17:00~19:00	○	—	—	—
5	水	中讃広域中学校陸上競技	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
6	木	リフレッシュ教室⑤	○	○	○	●	●	—
7	金	善通寺第一高校体育祭	17:00~21:00	○	○	—	—	—
8	土	近県陸上競技カーニバル	×	×	17:00~21:00	—	—	—
9	日	近県陸上競技カーニバル	19:00~21:00	×	17:00~21:00	—	—	—
10	月	善通寺第一高校体育祭(予備日) 丸亀高校運動会 準備	×	×	○	—	—	—
11	火	丸亀高校運動会	18:00~21:00	18:00~19:00	○	—	—	—
12	水	丸亀高校運動会(予備日) カ・ラ・ダひきしめエクササイズ⑤	18:00~21:00	18:00~19:00	○	—	—	—
13	木	リフレッシュ教室⑥	○	○	○	●	●	—
14	金	関西実業団陸上競技選手権大会	×	×	9:00~13:00	—	—	—
15	土	関西実業団陸上競技選手権大会	×	×	×	—	—	—
16	日	関西実業団陸上競技選手権大会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
17	月	みんなでウォーキング④	○	○	○	●	—	—
18	火	健康エアロ④	○	○	○	—	—	—
19	水	カ・ラ・ダひきしめエクササイズ⑥	○	○	13:00~21:00	—	●	—
20	木	リフレッシュ教室⑦	○	○	○	—	—	—
21	金	ステップエクササイズ⑥	○	○	○	●	—	—
22	土	西讃地区小学生陸上予選会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
23	日	中讃地区小学生陸上予選会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
24	月	みんなでウォーキング⑤	○	○	○	—	—	—
25	火	健康エアロ⑤	○	○	○	—	●	—
26	水	カ・ラ・ダひきしめエクササイズ⑦	○	○	○	—	—	—
27	木	リフレッシュ教室⑧	○	○	○	●	—	—
28	金	ステップエクササイズ⑦	○	○	○	—	—	—
29	土	香川県高校総体(陸上競技)	×	×	17:00~21:00	—	—	—
30	日	香川県高校総体(陸上競技)	×	×	18:00~21:00	—	—	—
31	月	香川県高校総体(陸上競技)	18:00~21:00	18:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—

・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。

◀携帯用HP QRコード▶
 主競技場・補助競技場
 トレーニングルームの
 個人利用の時間を
 チェックできます!



スタジアム 第152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>
 【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/>