

# 2007.5

## 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
			競 技 場	補助競技場 ※9:00~19:00	トレーニング ル ー ム	
1	火		○	○	○	-
2	水		○	○	○	-
3	木	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	-
4	金	香川県陸上競技選手権大会兼第62回国体1次予選会	×	×	18:00~21:00	-
5	土	香川県陸上競技選手権大会兼第62回国体1次予選会	18:00~21:00	18:00~19:00	18:00~21:00	-
6	日	中讃テレビ杯社会人サッカー大会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	● (夜間の部のみになります)
7	月	健康リズム体操教室①	○	○	○	-
8	火	ウォーキング&ストレッチ教室①	○	○	○	-
9	水	丸亀高校運動会準備(主)	9:00~17:00	○	<del>13:00~21:00</del>	○
10	木	丸亀高校運動会	17:00~21:00	○	<del>17:00~21:00</del>	○
11	金	丸亀高校運動会予備日(主)	17:00~21:00	○	○	●
12	土	近県陸上競技カーニバル大会	×	×	17:00~21:00	-
13	日	近県陸上競技カーニバル大会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	-
14	月	健康リズム体操教室②	○	○	○	-
15	火	ウォーキング&ストレッチ教室②	○	○	○	●
16	水		○	○	○	-
17	木	楽しく脂肪燃焼教室①	○	○	○	-
18	金	中四国学生対校選手権大会	×	×	17:00~21:00	-
19	土	中四国学生対校選手権大会	×	×	17:00~21:00	-
20	日	中四国学生対校選手権大会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	-
21	月	健康リズム体操教室③	○	○	○	●
22	火	ウォーキング&ストレッチ教室③	○	○	○	-
23	水		○	○	○	-
24	木	楽しく脂肪燃焼教室②	○	○	○	-
25	金		○	○	○	-
26	土	高体連陸上競技強化練習会	17:00~21:00	17:00~19:00	○	●
27	日	全国小学生陸上第1次中讃地区予選会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	-
28	月	健康リズム体操教室④	○	○	○	-
29	火	ウォーキング&ストレッチ教室④	○	○	○	-
30	水		○	○	○	●
31	木	楽しく脂肪燃焼教室③	○	○	○	-

・5月の補助競技場の利用時間は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	10:00~11:30
夜間の部	18:55~19:00	19:00~20:30

※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116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.marukyuu.jp>

# スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



JFAキッズU-6 サッカーフェスティバル2006 in 丸亀競技場

## ☆☆ イベント情報 ☆☆

### 5月の行事案内

中讃広域行政圏内中学校陸上競技大会 3日(木)  
香川県陸上競技選手権大会兼第62回国体1次予選会 4日(金)~5日(土)  
中讃テレビ杯社会人サッカー大会 6日(日)  
丸亀高校運動会(主) 10日(木)  
近県陸上競技カーニバル大会 12日(土)~13日(日)  
中国四国学生対校選手権大会 18日(金)~20日(日)  
高体連陸上競技強化練習会 26日(土)  
全国小学生陸上第1次中讃地区予選会 27日(日)

### 6月の行事案内

香川県高等学校総合体育大会陸上競技 2日(土)~4日(月)  
小学生陸上記録会(トラックの部) 9日(土)  
小学生陸上記録会(フィールドの部) 10日(日)  
丸亀・坂出・仲多度・善通寺中学校総合体育大会陸上競技 10日(日)  
丸亀市中学校1年生サッカー教室 16日(土)  
JFAファミリーフットサルフェスティバル2007 with KIRIN スペシャルステージ in KAGAWA 17日(日)  
香川県中学校混成競技兼中長距離記録会 23日(土)  
全国小学生陸上第2次香川県予選会 24日(日)  
プリンスリーグ四国 30日(土)

丸亀競技場から  
お知らせ

## 小学生対象スポーツ教室のご案内

	気分はJリーガー！ 小学生フットサル教室		陸上競技の楽しさを体感しよう！ 小学生陸上教室Ⅰ	
実施日	7月	17日、20日、31日	7月	12日、19日、26日、30日
時間	8月	3日、7日、28日、31日	8月	2日、6日、9日
対象	時間	火・金曜日 15:00～17:00 なお、7/17・20は 17:00～19:00になります	時間	月・木曜日 17:30～19:30
定員	小学生男女（4～6年生）		小学生男女（4～6年生）	
受付開始	50名（先着順）※①②		50名（先着順）※①②	
参加料	6月16日(出)～（定員になり次第締め切ります。）		6月12日(火)～（定員になり次第締め切ります。）	
	2,100円			



- 申込み方法 丸亀競技場に備え付けの申込み用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えてお申込みください。  
・受付時間は9:00～20:00です。電話による申込み、予約はできません。  
・先着順です。  
※①申込者1人が1回につき、1人の受講者の申込みをするものとします。  
②受講者2人以上の申込みをしようとする場合は、まず、1人の申込みを終え、その時点で他の者が順番を待っているときは、その最後尾に位置するものとします。
- スポーツ安全保険に加入希望の方は、別途、保険料（小学生対象教室500円）が必要です。  
なお、この保険に加入された場合、丸亀競技場主催の小学生対象教室すべてが補償の対象となります。（加入年度に限る。）  
詳細、手続きについては管理事務室までお問い合わせください。

## トピックス

### JFAキッズ（U-6）サッカーフェスティバル2006香川 in まるがめスタジアム開催！

3月18日(日)丸亀競技場でJFAキッズ（U-6）サッカーフェスティバル2006香川が開催されました。晴天の中大会には、40チームが参加しました。大会に先立ち、午前中には、JFA技術委員の山出久男氏（サンフレッチェ広島）をお迎えして指導者向けの講習会も開催されました。

子どもたちは、緑の芝生の上で、歓声を上げながらサッカーボールを追いかけ、ゴールを目指していました。



### トレーニングルーム利用者講習会の開催回数が増えます！

丸亀競技場トレーニングルーム利用者講習会の開催回数が増えます。原則として0と5の付く日に開催となります。（開催行事の関係等で日程が変更になることがあります。）開催時間は、午前の部が10:00～、夜間の部が19:00～です。詳細は広報誌スタジアムの裏面行事予定を参考にされるか、管理事務室までお問い合わせ下さい。

## 競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～ (102)

### 健康作りの KEY WORD ダイエット ～体重よりも体脂肪を減らしましょう～

「やせる」＝「体重を減らす」ことと思っている人は多いと思います。減らすべきものは体重ではなく、余分に付いた体脂肪＝体重に占める脂肪の割合です。今回はその体脂肪を減らすにはどんな食事をすればよいのか？についてご紹介します。

#### 1 まずは自分の肥満度をチェックしましょう。

見た目の肥満度ではなく、脂肪組織が過剰に蓄積されているかどうかは体脂肪で判断しますが、体脂肪を調べるには機械を使って計測する必要があります。今回は、簡単な計算で肥満度が判定できる、【BMI】（Body mass Index）という肥満判定法を使ってチェックしてみましょう。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で算出できます。

- 20未満……………やせ
- 20～24……………標準
- 24～26……………やや肥満
- 25～……………肥満

これはあくまで目安です。BMIが標準以下の範囲であっても、内臓に脂肪が多く蓄積しているケースも珍しくありません。見かけ上太ってなければよさそうにも思いますが、健康面から見た場合、隠れ肥満も含め肥満状態であれば、要注意です。

#### 2 余分な体脂肪がつかない食事をする。

体脂肪のつきにくい食事とは、「規則正しい食事をバランスよく摂る」こと。

#### 規則正しい食事を！

少なくとも朝昼晩の三度は食事をきちんと摂りましょう。食事を抜いたり、時間を空けすぎないことにも気をつけましょう。それは、空腹のまま食事をするとついつい食べ過ぎたり、吸収しやすくなってしまいますからです。

#### ゆっくり、よく噛んで！

早食いは肥満のもと。脳が満腹だと認識する前に、満腹以上の量を食べてしまうおそれがあります。ゆっくり食べれば余分に食べずにすみます。また、よく噛むことで、唾液の分泌量が増え、早く満腹感を得られるのです。

#### 「寝る前」は極力食べ物を口にしない！

からだ消費するエネルギー量は朝が最も高く、昼から夜にかけて減っていきます。だから、朝はたっぷり、夜は軽めに摂るのが理想的です。寝る前に食べてしまうと、消費するエネルギーが減る分、蓄積されるエネルギーが増え、脂肪をため込みやすくなります。

#### カロリーには充分気をつけて

できるだけ多くの食品をバランスよく摂ることが大切です。それに、食事で摂取エネルギーをコントロールしていく必要があります。

年代・性別理想の摂取エネルギー

年代・性別	基礎代謝量 (Kcal/1日)	エネルギー (Kcal/1日) ※
20歳代	男	1553
	女	1208
30～40歳代	男	1494
	女	1176
50～60歳代	男	1344
	女	1114

※生活強度がやや低い場合

厚生労働省：日本人の栄養所要量、第6次改訂より抜粋

食事を減らすのはよけいに太りやすい体質を作ってしまう  
食べないことより、きちんとバランスよく食べることを心がけてください

参考文献：ティップネス～フィットネスマガジン～<http://www.tipness.co.jp>

## 丸亀競技場からのお知らせ

平成19年4月1日から香川県立丸亀競技場の指定管理者として「四電工グループ」が管理運営を行っております。

より身近で親しみのある競技場としてスタッフ一同サービス向上に努めますので、今後ともよろしくお願ひ致します。