

# 2007.6

# スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



香川県陸上競技選手権大会（5月4・5日）

## ☆☆ イベント情報 ☆☆

### 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(出)～4日(月)
小学生陸上記録会（トラックの部）	9日(出)
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(出)
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(出)
全国小学生陸上香川県第2次予選会	24日(日)
プリンスリーグ四国	30日(出)

### 7月の行事案内

丸亀虎岳杯サッカー大会	1日(日)
全日本中学通信陸上香川県大会	7日(出)～8日(日)
国体陸上競技香川県最終予選会	14日(出)～15日(日)
丸亀市中学総体（サッカー）	16日(月)
香川陸協強化練習会	21日(出)
香川県中学校総合体育大会陸上競技	23日(月)・24日(火)
西日本ジュニアサッカーフェスティバル	28日(出)
TAFリーグサッカー大会	29日(日)



## ★日本陸上競技連盟による第1種公認陸上競技場の認定を更新しました★

去る4月23日(月)～25日(水)にかけて、日本陸上競技連盟が定める第1種公認陸上競技場の検定を受けました。

今回の認定で平成19年4月30日～平成24年4月29日の間、第1種公認競技場として県内外の皆様にご利用いただけます。

今後も数多くのドラマを生み出す競技場として、皆様のお越しをお待ちしております。

また、併せて補助競技場も第3種の認定を更新しました。



## ★JFA プリンスリーグ U-18 四国 リーグ開幕★



2003年から始まったこのプリンスリーグも、今年で5回目を数えることができました。

昨年の四国リーグでは愛媛FCの4連覇を高知高校が阻むという劇的な展開になりましたが、今年のリーグ戦もあつく燃えております!!

7月16日まで熱戦が繰り広げられますので、機会があれば競技場までお越しください!!

結果につきましては、以下のホームページをご覧ください。

<http://www.spo-mane.com/resolt/07-prince.html>

## ★IAAF世界陸上2007 北欧4カ国が合宿にやってきます★



来る8月25日(土)から大阪市長居陸上競技場で行われます「第11回IAAF世界陸上競技選手権大阪大会」に参加いたしますデンマーク・フィンランド・ノルウェー・スウェーデンの合宿地に決定いたしました!!

上記4カ国には上位入賞を狙う選手も数多くそろっており、世界レベルを肌で感じられる数少ない機会になっております。大阪での国際GPのために来日したスウェーデンチームの代表やコーチらからも高い評価を受け、今後ますます国際的評価が高まるであろうと思います。

合宿期間中の観覧方法や、トレーニングルーム使用時間など、詳細が決まりましたら館内掲示板・広報誌「スタジアム」でお知らせいたします。

## ★香川県陸上競技選手権大会が開催されました★

5月4・5日に香川県陸上競技選手権大会兼国体1次予選会が開催され、男子22種目、女子20種目の熱戦が2日にわたり繰り広げられました。

今大会では、昨年の日本選手権での故障から復活を狙う棒高跳びの中野真実選手や、男子100mの香川県記録保持者の青海知伸選手らも出場しました。

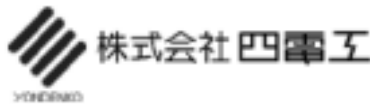
今大会よりいよいよ陸上競技シーズンの幕開けです。今後も様々な大会での好記録や熱い戦いが期待されることでしょう。

なお、今大会の詳しい競技結果は以下のHPでごらんいただけます。

<http://gold.jaic.org/jaic/member/kagawa/index.htm>



4月1日から指定管理者が香川県立丸亀競技場を管理・運営しておりますが、いったいどんな会社なのかちょっとここで紹介を…



第1回目は株式会社四電工です。

当施設の全体的な管理・運営を行う企業です。

電気関係の会社がどうして競技場の管理・運営を行うか疑問をお持ちの方もいらっしゃると思います。これは、2003年9月に地方公共団体やその外郭団体に

限定していた公の施設の管理を、株式会社をはじめとした民間法人にも管理させることができるという指定管理者制度というものが制定されました。公の施設が民営化されたのではなく、民間法人が弾力性や柔軟性のある施設の運営を行なうことを可能にした制度です。

株式会社四電工もこの制度を利用し、地域社会に貢献したいという理念の元、当施設の運営・管理にあっております。

## 競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

103

### 気になる運動不足

— まずは1日1回腕立て伏せから— 生活に散歩も取り入れて—

運動不足は、高脂血症や糖尿病などの生活習慣病の一因になります。平石クリニック（東京都）の平石貴久院長は「日常生活の中で簡単な運動を」と勧めています。

#### ● スポーツ観戦でやった気に

運動不足が生活習慣病の増加に拍車を掛けています。それを防ぐには、まず、自分の運動不足の程度をチェックしてみるとよいでしょう。

「スポーツ観戦で運動した気になったり、スポーツジムに登録しただけで安心したりしている人が多いのです。運動不足を感じたら、生活の中で簡単にできる運動をするのが第一です」

運動には、筋力を鍛える無酸素運動と、持久力を養う有酸素運動があります。

「前者の代表が腕立て伏せやスクワットですが、1日1回でもいいから、まず行うことが大切です」

一方、手軽な有酸素運動がウォーキングです。例えば、ペットや子供と散歩する、お年寄りのいる家庭ではリハビリテーションを兼ねて歩くなど、日常生活に組み込むとよいでしょう。

#### ● 少し汗をかく程度で

ただし、運動効果を上げるには、それなりの歩き方が必要です。

「現代の日本人は、日常の食生活で、1日当たり300キロカロリーを過剰に摂取しています。それを消費するには、1日45-50分歩く必要があります」

それも、うっすらと汗をかく程度の速さで歩きます。2人で歩く場合なら、会話ができる程度の速度が望ましいでしょう。

「有酸素運動の最初の20分は糖質が燃え、その後に脂肪がエネルギーとして使われるのです。このため、少なくとも1日30分以上は歩いてください」

既に生活習慣病のある人は、医師と相談して、具体的な数値目標を持つと励みになります。

まずは少しずつでもいいので、毎日継続して頑張る運動を行ってみてください。

あなたの運動不足度は

徐々に体重が増えている……はい いいえ  
階段を上ると息が上がる……はい いいえ  
多く歩くと、疲れが倍増する……はい いいえ  
15分以上歩くのは嫌だ……はい いいえ  
電車を待つ間、壁にもたれる……はい いいえ  
電車では、必ず座る……はい いいえ  
日曜日は家で寝ている……はい いいえ  
タクシーに乗ることが多い……はい いいえ  
半年以上、運動をしていない……はい いいえ  
エスカレーターに必ず乗る……はい いいえ

「はい」の数が 0-1 : 健康人間  
2-4 : 一般的  
5-7 : 運動不足気味  
8-10 : 完全な運動不足

# 6月の行事予定

(5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	金		○	○	○	—
2	土	香川県高校総体陸上競技	×	×	17:00~21:00	—
3	日	香川県高校総体陸上競技	×	×	17:00~21:00	—
4	月	香川県高校総体陸上競技	18:00~21:00	18:00~19:00	16:00~21:00	—
5	火	ウォーキング&ストレッチ教室⑤	○	○	○	●
6	水		9:00~14:00 17:00~21:00	○	13:00~21:00	—
7	木	楽しく脂肪燃焼教室④	○	○	○	—
8	金		○	○	○	—
9	土	小学生陸上記録会(トラックの部)	×	×	17:00~21:00	—
10	日	小学生陸上記録会(フィールドの部) 丸亀・坂出・仲多度・普通寺中学総体(陸上競技)	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—
11	月	健康リズム体操教室⑤	○	○	○	●
12	火	ウォーキング&ストレッチ教室⑥	○	○	○	—
13	水		○	○	○	—
14	木	楽しく脂肪燃焼教室⑤	○	○	○	—
15	金		○	○	○	—
16	土	丸亀市中学校1年生サッカー教室	17:00~21:00	17:00~19:00	○	●
17	日	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	17:00~21:00	17:00~19:00	○	—
18	月	健康リズム体操教室⑥	○	○	○	—
19	火	ウォーキング&ストレッチ教室⑦	○	○	○	—
20	水		○	○	○	—
21	木	楽しく脂肪燃焼教室⑥	○	○	○	●
22	金		○	○	○	—
23	土	香川県中学校混成競技兼中長距離記録会	17:00~21:00	17:00~19:00	○	—
24	日	全国小学生陸上香川県第2次予選会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—
25	月	健康リズム体操教室⑦	○	○	○	—
26	火	ウォーキング&ストレッチ教室⑧	○	○	○	●
27	水		○	○	○	—
28	木	楽しく脂肪燃焼教室⑦	○	○	○	—
29	金		○	○	○	—
30	土	プリンスリーグ四国	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	●(注夜間の部のみになります)

- ・6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	10:00~11:30
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 中学生150円 が必要です。

スタジアム 第117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