

2008.1

A Happy New Year!

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



第87回 天皇杯全日本サッカー選手権大会 5回戦 サガン鳥栖vsFC東京 (12月8日)

☆☆ イベント情報 ☆☆

1月の行事案内

- 瀬戸内ジュニアユースサッカー大会
.....5日(土)6日(日)
- 丸亀競技場体験フットサル教室12日(土)
- U-14フレッシュリーグ
(補助競技場)12日(土)
- 丸亀市中学校3年生サッカー教室
.....13日(日)・20日(日)
- 西日本中学サッカーフェスティバル
.....14日 (月・祝)

2月の行事案内

- 第62回香川丸亀ハーフマラソン大会3日(日)
- 四国U-11地区トレセン対抗戦9日(土)・10日(日)
- 第10回 香川県立丸亀競技場 フットサル大会
.....11日 (月・祝)
- Team KAGAWA16日(土)
- マルナカ・S&Bちびっ子健康マラソン17日(日)
- U-12サッカーフェスティバル23日(土)
- サッカー3級審判昇級試験(主競技場)24日(日)
- 後藤設備工業(株)サッカー大会(補助競技場) ...24日(日)

第10回丸亀競技場 フットサル大会 参加チーム 大募集!!

<u>日 時</u>	平成20年2月11日(月・祝)
<u>募集対象</u>	① 小学生4～6年生 16チーム ② 一般(中学生以上) 16チーム *1チーム5～15人で構成してください
<u>参加費</u>	無料
<u>申込日</u>	平成20年1月20日(日) 9:00～10:00

毎年恒例になりました『丸亀競技場フットサル大会』が今年もやって参りました。
きれいな天然芝で楽しみながらフットサルを行いましょう!!

詳しくは丸亀競技場までお願いいたします

TOPICS

FC東京が逆転勝ちでベスト8進出!! ～第87回天皇杯全日本サッカー選手権大会～

12月8日(土)、寒空の下4512人が集まり、サガン鳥栖とFC東京を迎え、第87回天皇杯全日本サッカー選手権大会5回戦を行いました。J1アルビレックス新潟を破った勢いで勝ち進みたい鳥栖と、昨年は5回戦で涙をのんだFC東京との戦いは、前半9分にサガン鳥栖MF衛藤選手がこぼれ球をゴールに蹴りこみ先制します。逆に前半19分、FC東京MF梶山選手が強烈なミドルシュートを決め同点に追いつきます。後半になると、徐々にFC東京がボール支配率で上回りますが、なかなか決定的なチャンスを決められません。ついに均衡が破れたのは後半35分。途中出場したばかりのFC東京平山選手が、MF石川選手のパスを左足でゴールに押し込み、チームを逆転勝ちに導きました。プロの技と迫力に競技場の観客のみならず酔いしれた試合でした。



●●● 1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 時 間	午前の部 11:15～11:45	11日・17日・25日・31日	10日・16日・24日・30日
	夜の部 19:30～20:00	8日・18日	15日・29日
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		

競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

107

スキー場でのけが

大半は転倒と衝突が原因 - スキーではひざ、スノーボードでは肩 -

いよいよ楽しいウィンターシーズン到来です。楽しいスノースポーツもけがをしてはつまらないものになります。日本鋼管病院（神奈川県）の栗山節郎副院長（整形外科）にウィンタースポーツを楽しむための注意点を聞ききました。

●発生率は減少

最近、用具の性能やゲレンデ整備技術の向上で、スキー場でのけがの発生率は大幅に減少しています。

スキーヤーの安全確保を目指している全国スキー安全対策協議会（東京都港区）が、2001年に全国のスキー場を調査したところ、2000年から01年にかけてのシーズン中のスキーによるけがの発生率は、0.0076%で10万人に8人弱の発生でした。

全日本スキー連盟（東京都渋谷区）のスポーツドクター委員長も務める栗山副院長は、「30年ほど前のけが発生率の0.1%、つまり、1,000人に1人に比べると、大きく減少しています」と説明します。

しかし、スポーツである限りけがは付き物です。同連盟の調査（2001年2月の1カ月間）によれば、けがの原因のトップは、スキー、スノーボード共に「自分が転倒」がトップで、スキーは73.3%、スノーボードは79.3%、次いで、「他人との衝突」がそれぞれ23.1%、17.2%で、合計するといずれも96%を超えています。

●無理のないコースで

スキー場でのけがは、スキーとスノーボードでは違いがあります。けがの種類と部位で一番多いのは、スキーでは、ねんざによってひざを痛めること、スノーボードでは打撲で肩を脱臼することです。

スノースポーツはバランスとスピードが要求されるスポーツなので、安全に楽しむためには、事前に体調を十分に整えることが不可欠です。

スキーのビンディング（締め具）の調整は、初心者の場合は、スポーツ店で指導してもらうとよいでしょう。ウエアは、汗を吸収する性能の高いものを選びましょう。

「スキー場では、十分準備運動をして、自分の技能に合った無理のないコースを選び、そのスキー場の注意事項を厳守すること。疲れたと思ったら、勇気を持ってスキー場から引き揚げることです」と栗山副院長はアドバイスしています。

参考文献 あなたの健康百科 <http://www.medical-tribune.co.jp/kenkou/kenkou-index.htm>

丸亀競技場 NEWS

平成20年度 香川県立丸亀競技場 専用利用の申し込み

平成20年2月1日（金）より平成20年度専用利用の申込を行います。詳細は決まり次第お知らせいたします。



携帯版ホームページができました!!

トレーニングルーム等の開場時間が一目でわかる携帯版ホームページができました。

右のQRコードを携帯電話で読み取っていただくか、

<http://choco2.jp/i.php?id=marukyou>までアクセスをお願いいたします。



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		ボール屋 11:15 11:45	ボール夜 19:30 20:00	かんたん トレ昼 11:15 11:45	かんたん トレ夜 19:30 20:00
1	火	休場日	×	×	×	—	—	—	—	—
2	水	休場日	×	×	×	—	—	—	—	—
3	木	休場日	×	×	×	—	—	—	—	—
4	金		○	○	○	●	—	—	—	—
5	土	瀬戸内ジュニアユースサッカー大会	17:00~21:00	×	○	—	—	—	—	—
6	日	瀬戸内ジュニアユースサッカー大会	17:00~21:00	×	○	—	—	—	—	—
7	月	丸亀城西高校サッカー部試合(補助) パワーヨガ(夜)⑧	○	×	○	—	—	—	—	—
8	火	みんなでウォーキング①	○	○	○	—	—	●	—	—
9	水	トレーニング教室①	○	○	13:00~19:00	—	—	—	—	—
10	木		○	○	○	●	—	—	●	—
11	金	パワーヨガ(昼)①	○	○	○	—	●	—	—	—
12	土	丸亀競技場1日体験フットサル教室(主) 小学生陸上教室Ⅱ① U-14フレッシュリーグ(補助)	13:00~17:00	×	9:00~17:00	—	—	—	—	—
13	日	丸亀市中学3年生サッカー教室	17:00~21:00	13:00~17:00	○	—	—	—	—	—
14	月	西日本中学サッカーフェスティバル	17:00~21:00	×	○	●	—	—	—	—
15	火	みんなでウォーキング②	○	○	○	—	—	—	—	●
16	水	トレーニング教室②	○	×	9:00~19:00	—	—	—	●	—
17	木		○	○	○	—	●	—	—	—
18	金	パワーヨガ(昼)②	○	○	○	—	—	●	—	—
19	土	JR四国サッカー試合(補助) 小学生陸上教室Ⅱ②	○	9:00~12:00	○	●	—	—	—	—
20	日	丸亀市中学3年生サッカー教室	17:00~21:00	×	○	—	—	—	—	—
21	月	芝生管理 初級エアロⅡ① パワーヨガ(夜)⑨	○	○	○	—	—	—	—	—
22	火	みんなでウォーキング③	○	○	○	—	—	—	—	—
23	水	トレーニング教室③	○	○	9:00~19:00	—	—	—	—	—
24	木		○	○	○	●	—	—	●	—
25	金	カマタマレ讃岐練習試合(補助) パワーヨガ(昼)③	○	12:00~17:00	○	—	●	—	—	—
26	土	U-14フレッシュリーグ(補助) 小学生陸上教室Ⅱ③	○	×	○	—	—	—	—	—
27	日	Team KAGAWA	17:00~21:00	×	○	—	—	—	—	—
28	月	初級エアロⅡ② パワーヨガ(夜)⑩	○	○	○	—	—	—	—	—
29	火	みんなでウォーキング④	○	○	○	●	—	—	—	●
30	水	トレーニング教室④	○	○	9:00~19:00	—	—	—	●	—
31	木	↓	○	○	○	—	●	—	—	—

・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124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://choco2.jp/i.php?id=marukyou>