

2008.4

桜咲く スタートをきる 君に咲く

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



第10回 丸亀競技場フットサル大会（2月11日）

☆☆ イベント情報 ☆☆

4月の行事案内

- 高松工芸高校サッカー部練習試合 …… 1日(火)
- 春季西日本サッカー大会 …… 2日(水)・3日(木)
- 香川西高サッカー部試合 …… 5日(土)・20日(日)
- シニアリーグ (サッカー) …… 6日(日)・13日(日)
- 尽誠学園高校サッカー部練習試合 …… 12日(土)
- U-18四国プリンスリーグ …… 19日(土)
- 丸亀桜花賞ゲートボール大会 (補助) …… 20日(木)
- 高校フェスティバル (サッカー) …… 27日(日)

5月の行事案内

- 香川県陸上競技選手権大会兼国体1次予選会 …… 3日(土)・4日(日)
- 第35回中讃地区広域行政圏内中学校陸上競技協会 …… 5日(祝・月)
- 高校サッカーフェスティバル …… 6日(火・振)
- 丸亀高校運動会 …… 8日(木)
- 近県陸上競技カーニバル大会 …… 10日(土)・11日(日)
- 中讃ケーブルテレビ杯サッカー大会 …… 17日(土)
- 丸亀市中学生サッカー教室 …… 18日(日)
- 高体連強化練習会 (陸上) …… 24日(土)
- 中讃地区小学生陸上第1次予選会 …… 25日(日)
- 香川県高等学校総合体育大会陸上競技 …… 31日(土)

TOPICS

丸亀競技場フットサル大会 レッドビッキーズが大会2連覇!!



冬将軍も姿を隠すかのように晴れ渡った2月11日に、『第10回 丸亀競技場フットサル大会』が開催されました。当日は一般の部・小学生の部ともに16チームが参加し、日頃の練習の成果を発揮するとともに優勝を目指して戦いました。一般の部は、前回大会の覇者レッドビッキーズが、初戦から危なげない試合内容で見事大会2連覇を果たしました。また、小学生の部は、息詰まる熱戦が繰り広げられましたが、全試合とも失点を1点だけに抑えた宇多津サッカークラブが優勝しました。



優勝から3位までのチームには  社のフットサルボールが贈呈されました。

次回大会は平成21年2月11日(祝・水)に行なう予定です。詳細は10月頃に丸亀競技場ホームページにてご案内する予定です。

スポーツ教室のご案内

教室名	実施日	実施時間	募集	内容	受付開始
楽しく脂肪燃焼教室	5/22、29 6/5、12、19、26 7/3、10、17、31 (木曜日10回)	13:00 ? 15:00	一般男女 25名	エアロビクスとマシンを使い体脂肪を減らしながら身体を引き締める運動を楽しく指導します。	4月22日(火)

- 申し込み方法 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2,400円を添えてお申し込みください。
・受付時間は9:00~20:00です。電話による申し込み、予約等はできません。
・先着順です。(詳細は管理事務室まで)
- スポーツ安全保険の加入は各自の任意ですが、加入を希望される方は、別途、保険料(一般の方対象の教室1,500円)が必要です。なお、この保険に加入された場合、すべての教室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。

NEWS

◎ 1日体験教室参加者募集!! ★若返り教室★ ◎

- <日時> 平成19年5月15日(木)
- <場所> 香川県立丸亀競技場
- <対象> 一般男・女
- <講師> 吉田 由美子
- <内容> 「もっと若々しくなりたい!生涯現役!いつまでも自立」を目指しチェアエクササイズ、タオルストレッチなどの軽体操を実践します。
- <定員> 30名
- <参加料> 300円(税込)
- <申込方法> 4月15日火曜日 9:00より丸亀競技場事務室にて直接参加料を添えてお申込ください。
定員に達するまで随時受付いたします。
- <その他> 運動できる服装、シューズ、スポーツタオルをご持参ください。

●●● 4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	11:15~11:45	月曜日 7日・14日・21日・28日	水曜日 2日・9日・23日・30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 ～

109

ボールエクササイズ

ボールに腰掛けて歩く - 転倒や寝たきりを予防 -

ボールエクササイズは年配の方でも気軽に始められ、なおかつ転倒や寝たきり防止に役立つ運動です。ボールエクササイズについて、佐賀医科大学地域保健・老人看護学講座の忍那龍雄教授（整形外科医）に聞いてみました。

●ひざへの衝撃を吸収

ボールエクササイズは、健康維持や体力増強を目的としたボール体操で、主に欧米や日本で普及しています。基本姿勢は、全身の力を抜き、頭、胸、腰が一直線になるように背筋を伸ばして、ボールに腰掛けます。ひざから下の脚部分がボールに触れないよう、ひざは90度以上に曲げ、足の裏で床を押すようにして、ボールの弾力性を利用して弾みながら、歩く動作を繰り返します。

ボールは、身長に応じて大きさを選びましょう。身長160センチの人では、直径55センチのボールがいいでしょう。

忍那教授は「ボールエクササイズは、中年期以降の肥満、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防や、体力増進に適しています。軽くて弾力性のあるボールが体を支え、ひざや腰に加わる衝撃を吸収するので、高齢者や関節などに障害がある人でも、脚や腰の筋肉を無理なく鍛えられます。歩くとひざに痛みが生じる変形性関節症などの人に、特に勧めます」と言います。

最初は、軽く歩く程度の運動強度メニューで15～30分行い、徐々に体力に応じて歩く速度を速めていき、15分以上を1週間に3回以上行うとよいでしょう。

またそれ以外にも、腰痛の軽減にも効果があると言われております。腰痛の方は、知らず知らずのうちに骨盤を支えるおなかや背中筋の筋肉が弱くなっています。ボールの上でバランスをとろうとすると無意識に普段使わない筋肉を使い、腹筋・背筋を鍛えてくれ、腰痛を緩和してくれます。

●平衡感覚を刺激

年を取ると、歩行のバランスを取ることが下手になり、使わない筋肉はますます弱くなって、転びやすくなります。転倒して大腿（たい）骨を骨折すると、手術や長期療養が必要で、寝たきりや認知症（痴ほう症）などにつながることもあります。

「ボールエクササイズは、前後、左右、上下の多様な動きを行います。老化で低下した筋力を鍛えるだけでなく、歩行に必要な神経と筋肉の協調性を改善し、平衡感覚を刺激してバランス能力を高めるので、転倒を予防する効果もあります」と忍那教授。

ボールエクササイズは、それぞれの目的や体力に応じた運動強度で、安全かつ効率的に行うとよいでしょう。「ボールを買ったけど家ではなかなかできない」という方や、「やり方がまだわからなくて」という方は是非競技場で行っている『ボールdeエクササイズ』に参加してみてください。ボールを使った様々なエクササイズを専任のインストラクターと一緒に楽しんで行いましょう。



Marukyou 通信

vol.2

◆指定管理2年目になります◆

四電工グループが香川県立丸亀競技場の指定管理者になり早1年が過ぎました。無事に2年目を迎えたのも皆様方の温かいご支援とお力添えの賜と感じております。三段跳でたとえるなら1年目は助走、2年目は踏切りとなる1年です。新たな教室やイベントにも力を注ぎつつ、お客様が「もう一度利用したい」、また「使いやすい」と感じられるような競技場にしたいと、スタッフ一同張り切っております。指定管理2年目も、何卒よろしく願いいたします。

◆競技場モバイルホームページ移転のお知らせ◆

皆様にご愛顧いただいております、丸亀競技場のモバイルホームページですが、下記アドレスに移転となりました。ブックマークやお気に入りに登録されている方は、再度登録をお願いいたします。 <http://www.marukyou.jp/mobile/index.html>



4月の行事予定

(3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 ※9:00~18:00	トレーニング ルーム		ボール屋	かんたん トレ屋
							11:15 11:45	11:15 11:45
1	火	高松工芸高校サッカー部練習試合	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
2	水	春期西日本サッカー大会	17:00~21:00	17:00~18:00	13:00~21:00	—	—	●
3	木	春期西日本サッカー大会	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
4	金		○	○	○	—	—	—
5	土	香川西高校サッカー部試合	17:00~21:00	17:00~18:00	○	●	—	—
6	日	シニアリーグ (サッカー)	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
7	月	初級エアロ⑧ パワーヨガ (夜) ⑤	○	○	○	—	●	—
8	火	パワーヨガ (夜) ①	○	○	○	—	—	—
9	水	ピラティス①	○	○	○	—	—	●
10	木		○	○	○	●	—	—
11	金		○	○	○	—	—	—
12	土	尽誠学園高校サッカー部試合	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
13	日	シニアリーグ (サッカー)	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
14	月	シェイプアップボクササイズ① 大人のフットサル教室① パワーヨガ (夜) ⑥	9:00~18:00	○	○	—	●	—
15	火	ウォーキング&ストレッチ教室① パワーヨガ (夜) ②	12:00~21:00	○	○	●	—	—
16	水		○	○	○	—	—	—
17	木		○	○	○	—	—	—
18	金		○	○	○	—	—	—
19	土	U18四国プリンスリーグ	17:00~21:00	×	○	—	—	—
20	日	香川西高校サッカー部試合 (主) 丸亀桜花賞ゲートボール (補)	17:00~21:00	17:00~18:00	○	●	—	—
21	月	シェイプアップボクササイズ② 大人のフットサル教室② パワーヨガ (夜) ⑦	9:00~18:00	○	○	—	●	—
22	火	ウォーキング&ストレッチ教室② パワーヨガ (夜) ③	12:00~21:00	○	○	—	—	—
23	水	ピラティス②	○	○	○	—	—	●
24	木		○	○	○	●	—	—
25	金	パワーヨガ (昼) ④	○	○	○	—	—	—
26	土	オリーブ招待試合	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
27	日	高校フェスティバル	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
28	月	シェイプアップボクササイズ③ 大人のフットサル教室③ パワーヨガ (夜) ⑧	9:00~18:00	○	○	●	●	—
29	火	オリーブ招待試合	17:00~21:00	17:00~18:00	○	—	—	—
30	水	ピラティス③	○	○	○	—	—	●

・4月は補助競技場の利用時間が18:00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127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