

# 2008.5

ゴールする 君の笑顔に 風光る

# スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



丸亀虎岳杯（3月30日）

## ◆◆◆ 陸上シーズン開幕 ◆◆◆

いよいよ、5月になると陸上シーズンの到来!!

丸亀競技場でのシーズン幕開けは、5月3日4日に行われる香川県陸上競技選手権大会兼国体1次予選会。

その他にも、

5月5日 第35回中讃地区広域行政圏内中学校陸上競技大会

5月10日11日 近県陸上競技カーニバル大会

5月25日 中讃地区小学生陸上第1次予選会

5月31日～6月2日 香川県高等学校総合体育大会陸上競技

など、注目の陸上大会が目白押しです!!

静かだった陸上競技場も、選手たちの熱い心とスタンドの熱い歓声で、ひときわ賑わいを見せてくれることでしょう。新しいシーズンに、たくさんの大会新記録や自己ベストを出してくれることを大いに期待しています!

どなたでも観戦できますので、スタンドから熱い声援を送り、大会を盛り上げましょう。

# ● 丸亀競技場 教室紹介 ●

## ～パワーヨガ・ピラティス～

現在開催中の教室、パワーヨガとピラティス。

ちなみにパワーヨガとピラティスがどのようなエクササイズかご存じですか？似ていると感じるこの二つのエクササイズも、中身は少し違います。簡単にそれぞれのエクササイズの違いを説明します。

<p style="text-align: center;">●パワーヨガ●</p> <p>一言で表現すると、“動”と“静”のヨガであるといえます。有酸素運動のように動き続けたかと思うと、完成ポーズで静止し、30秒から1分近くの間、呼吸に集中して、姿勢を調整し、その姿勢で瞑想する。そしてまた次の姿勢に移行して静止。といったことを繰り返すエクササイズです。基本的に、精神統一による心身鍛錬法になり、精神的な要素が多いです。「吐くときにお腹をへこませ、吸うときに膨らませる」腹式呼吸法でエクササイズします。</p>	<p style="text-align: center;">●ピラティス●</p> <p>1900年代はじめに、ドイツ人のジョセフ・ピラティスにより考案された負傷兵リハビリ用のプログラムです。ヨガと違い、常にカラダを動かすエクササイズ。カラダのゆがみを矯正したり、深層筋を鍛えるのに効果的です。普段している呼吸法で肋骨筋を使う胸式呼吸でエクササイズします。質のよい呼吸をすることで、血液への効果的な酸素供給がなされます。リハビリ用として作られたエクササイズであるため、普段あまり運動をしない方でも気軽にできます。</p>
--	---

丸亀競技場のパワーヨガ教室、ピラティス教室に参加された方から、感想をいただきました。

<p>普段全く運動をしていなかったのですが、よいストレッチができたし、とてもリラックスできました。楽しくて、時間があっという間でした。</p>	<p>初めてだったので、ポーズをまねるのに大変でしたが、きちんと細部の説明もあり、呼吸にあわせてしやすかったです。</p>	<p>テレビや本では、聞いたことがありましたが、実際にピラティスを体験してみて、少し難しくはありましたが、先生が丁寧に指導してくださったので、わかりやすかったです。</p>	<p>興味本位で始めてみましたが、とても楽しく、これからも続けていきたいと思いました。</p>
---	---	--	---

初めてという方もたくさんいらっしゃいましたが、みなさんよいエクササイズになったようでした。初めての方でも、気軽に参加できる教室になっていますので、機会があれば是非参加してみてください。他にも、様々な教室を開催したいと考えておりますので、競技場に足を運んだ際には要チェックです!!

### ●●● 5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 12日・19日・26日	水曜日 7日・14日・28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	

**NEWS**

#### ◎ 1日体験教室参加者募集!! ★若返り教室★ ◎

- <日 時>平成20年5月15日(木)
- <時 間>14:00~15:00
- <講 師>吉田 由美子
- <参 加 料>300円
- <定 員>30名 定員になり次第、受付終了  
\*事前に丸亀競技場事務室にて受付
- <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。

# 競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

(110)

## 介護予防について

ここ数年で、「介護予防」という言葉をよく耳にするようになりましたが、みなさんは「介護予防」とは何かご存じですか？介護予防はこれからの社会で、とても大切になってくるキーワードだと思えます。

### ○介護予防とは

現在の日本は、高齢者社会といわれており、65歳以上の高齢者は、人口の5分の1を占めています。今後も、寝たきりや介護が必要な高齢者が急速に増えることが見込まれています。どなたにも、「介護が必要になったらどうしよう」とか、「いつまでもいきいきと暮らしたい」「若々しく生きていきたい」という思いがあるはずで、そんな思いを実現するための手だてが「介護予防」です。

「介護予防」は、高齢者が介護を要する状態にならないようにすること。また、すでに介護を受けている場合は、介護の状態を悪化させずに、できる限り元気でいきいきとした生活が送れるようにすることです。介護予防にはいろいろな取り組みがあって、すでに各地方自治体や幾つかの医療機関では様々な介護予防事業を実施しています。たとえば足腰が衰えてきた方には転倒予防教室やウォーキング教室などで歩行やバランスの練習をしたり、筋力向上トレーニングを行ったりします。健康で長生きするためには、若い時期から健康づくりに励み、高齢期に入ってから、病気になる前の介護の必要状態にならないための予防に取り組むことが必要です。私たち一人一人が「自分の健康づくりは自己責任」という意識を持って、介護予防を行う時代がやってきました。というわけで介護予防事業は、とても注目されてきています。しかし、いざ運動をしようと思っても何をしたらいいの？と考える方は少なくないと思えます。

### ○高齢者の筋力向上トレーニングとは？

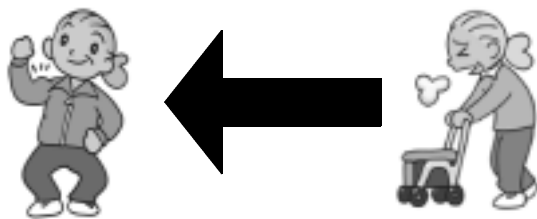
このトレーニングの最大の特徴は、ウエイトマシンを使うことです。筋力が衰えた高齢者にとっては、自分の体重を使った運動（例えばスクワットなど）ではトレーニング中に転んでしまうなど、かえってケガをする危険性があります。しかし、マシントレーニングなら、決まった場所に座った状態のまま、安全に運動ができますし、また鍛えたい部分の筋肉を効率よく鍛えられるので、大きな効果が得られやすいのです。もちろん、最初は無負荷に近い、ごく軽い重さから始めます。

マシンにも色々ありますが、このシニア向けのトレーニングに向いているのは、軽い負荷に設定できる、負荷増減の微調整ができる、それから関節の動き（可動域）に制限がある高齢者もいるので、マシンの動きに制限（リミッター）を加えられる、といったマシンです。昨今このようなマシンを導入している健康施設や医療機関が増えてきています。

もちろん、このようなシニア向けのマシンを使わないでもできる運動はあります。例えば、ステップエクササイズ（踏み台昇降）やエアロバイク（自転車こぎ）を使ったメニューもあります。丸亀競技場にもエアロバイクはありますし、軽いダンベルを使ってするトレーニング教室もありますので、参加してみてください。

### ○介護予防は日常の心がけから

地域の介護予防教室や健康教室などが盛んになってくる中、やはり日常生活の中からの心がけが大切になってきます。少しでもたくさん外出する、少しでも長く歩く、少しでも速く歩く、などが有効です。速く歩いたり、長く歩くと、その分だけ足腰の筋肉の活動量が増えるからです。「生涯スポーツ」を目標に、日々の軽い運動を続けて、いつまでも若々しくいたいものですね。



## ☆☆ イベント情報 ☆☆

### 5月の主な行事案内

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県内中学陸上競技大会	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)
近県陸上カーニバル	10日(土)・11日(日)
丸亀市中学生サッカー教室	17日(土)
中讃ケーブルテレビ杯サッカー大会	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)

### 6月の主な行事案内

香川県高等学校総合体育大会陸上競技	1日(日)・2日(月)
U18四国プリンスリーグ	7日(土)
丸亀・坂出・仲多度・善通寺中学総合体育大会陸上競技	8日(日)
小学生記録会(トラックの部)	14日(土)
小学生記録会(フィールドの部)	15日(日)
香川県中学校四種競技兼中長距離記録会	21日(土)
第32回四国リーグ(サッカー)	22日(日)
U18四国プリンスリーグ	28日(土)
全国小学生陸上第2次予選会	29日(日)

# 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		ボール屋	かんたん トレ屋
							11:15 11:45	11:15 11:45
1	木		○	○	○	—	—	—
2	金		○	○	○	●	—	—
3	土	香川県陸上競技選手権大会兼国体1次予選会	×	×	17:00~21:00	—	—	—
4	日	香川県陸上競技選手権大会兼国体1次予選会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
5	月	第35回中讃地区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	—	—	—
6	火	高校サッカーフェスティバル	17:00~21:00	17:00~19:00	○	●	—	—
7	水	丸亀高校運動会準備	9:00~13:00	9:00~13:00	13:00~21:00	—	—	●
8	木	丸亀高校運動会	18:00~21:00	18:00~19:00	○	—	—	—
9	金	丸亀高校運動会(予備日)	18:00~21:00	18:00~19:00	○	—	—	—
10	土	近県陸上競技カーニバル大会	×	×	17:00~21:00	—	—	—
11	日	近県陸上競技カーニバル大会	19:00~21:00	×	17:00~21:00	—	—	—
12	月	琴平高校サッカー部練習試合(補) シェイプアップ・ボクササイズ④ 大人のフットサル教室④	9:00~18:00	13:00~19:00	○	—	●	—
13	火	ウォーキング&ストレッチ教室③ パワーヨガ(夜)④	12:00~21:00	○	○	●	—	—
14	水	ピラティス④	○	○	○	—	—	●
15	木	若返り教室	○	○	○	—	—	—
16	金		○	○	○	—	—	—
17	土	丸亀市サッカー教室(中学生)	13:00~21:00	13:00~19:00	○	●	—	—
18	日	中讃ケーブルテレビ杯サッカー大会	17:00~21:00	17:00~19:00	○	—	—	—
19	月	シェイプアップ・ボクササイズ⑤ 大人のフットサル教室⑤	9:00~18:00	○	○	—	●	—
20	火	ウォーキング&ストレッチ教室④ パワーヨガ(夜)⑤	12:00~21:00	○	○	—	—	—
21	水		○	○	○	—	—	—
22	木	楽しく脂肪燃焼教室①	○	○	○	—	—	—
23	金		○	○	○	●	—	—
24	土	高体連強化練習会(陸上)	17:00~21:00	17:00~19:00	○	—	—	—
25	日	中讃地区小学生陸上第1次予選会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
26	月	シェイプアップ・ボクササイズ⑥ 大人のフットサル教室⑥	9:00~18:00	○	○	—	●	—
27	火	ウォーキング&ストレッチ教室⑤ パワーヨガ(夜)⑥	12:00~21:00	○	○	—	—	—
28	水	ピラティス⑤	○	○	○	—	—	●
29	木	楽しく脂肪燃焼教室②	⊖	○	○	—	—	—
30	金		○	○	○	●	—	—
31	土	香川県高等学校総合体育大会陸上競技	×	×	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。

スタジアム 第128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