

2009.6

香川県立丸亀競技場 月刊誌

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



香川県陸上競技選手権大会（5月2日、3日）

6月の主な行事案内

香川県高等学校総合体育大会（陸上）
6日(土)、7日(日)、8日(月)
スポーツするする讃岐っ子（陸上）
13日(土)、14日(日)
四国高等学校陸上競技対校選手権大会
20日(土)、21日(日)、22日(月)
香川県中学校四種競技兼中長距離記録会 27日(土)
全国小学生陸上競技交流会香川県予選会 28日(日)

主競技場

芝生の養成期間のため芝生の利用は
できません。

7月の主な行事案内

全日本中学校通信陸上競技香川大会
4日(土)、5日(日)
西日本学生陸上競技対校選手権大会
10日(金)、11日(土)、12日(日)
平成21年度 第1回香川陸協記録会
18日(土)、19日(日)
香川県中学校総合体育大会（陸上競技）
23日(木)、24日(金)
丸亀市スポーツ教室・サッカー（補助）
28日(火)、29日(水)

主競技場

芝生の養成期間のため芝生の利用は
できません。

陸上シーズン開幕!! 近県陸上競技カーニバル大会☆



4月25日(土)、26日(日) 天候に恵まれず、雨の中スタートした第41回近県陸上競技カーニバル大会。丸亀競技場での陸上シーズン開幕を飾った今大会は、県内だけでなく県外からも多数の選手が参加し、力を競い合いました。

初日に行われた女子ハンマー投では、観音寺中央高校の深部瑞穂選手が自身の持つ記録を86cm上回る51m28の県高校新記録を樹立しました。深部選手は、昨年行われた第2回日本ユース陸上競技選手権大会で4位に入賞するなど、今後ますます活躍が期待出来る選手です。

他にも大会新記録が4つ生まれるなど、悪天候ではありましたがシーズン開幕にふさわしい大会になったのではないのでしょうか。シーズンは始まったばかりですので、これからの選手のみ皆さんの活躍に期待していきましょう。

今大会の大会新記録は以下の通りです。

種目	名前	記録
女子400m	亦野 友里 (倉敷中央高)	59秒78
女子400m	鈴木 契 (岡山東商高)	1分00秒11
中学男子100m	坪井 晶広 (ハウセンAC)	11秒28
中学女子100m H	亀山 実季 (ハウセンAC)	14秒84



香川県陸上競技選手権大会 兼第64回国民体育大会1次予選会

5月2日(土)、3日(日)の2日間に渡って行われた香川県選手権は、シーズンイン直後の大会としては県内で最も大きな規模の大会であるため県外からも多数の選手が出場し、丸亀競技場が一段と熱気に包まれました。

大会1日目の女子ハンマー投には、前日本記録保持者の綾真澄選手(丸善工業)が出場。記録が61m02と振るわなかったものの、貴祿の2連覇を達成しました。また、大会2日目の男子走高跳決勝では、高知国体で3位入賞の桑島竹志選手(RATTLE)が、途中パスをしながらかみ2m15まですべて一発で成功し、バーの高さを大会記録を1cm上回る2m18に上げ挑戦しました。惜しくも失敗しましたが、自己ベストを2cm上回る2m15で頂点に立ち、見事大会3連覇を達成し会場を沸かせました。



大いに盛り上がった今大会では、大会新記録が2つ生まれました。

種目	名前	記録
男子少年B3000m	中村信一郎 (高松工)	8分51秒91
女子5000m W	長岡 有紀 (鳥取西高)	25分31秒56

四国リーグ カマタマーレ讃岐連勝☆

4月19日(日)第33回四国サッカーリーグ第3節「カマタマーレ讃岐VSベンターナAC」戦が行われました。当日は、約1200人のサポーターがスタンドから熱い戦いを見守りました。カマタマーレ讃岐は序盤からFW脇坂、MF朝比奈がゴールを決め3-0で前半を折り返します。後半、ベンターナACのMF川本に1点返されるも、途中出場のFW岩館が連続得点を決めるなどして6-1で勝利しました。また、今試合でMF朝比奈がハットトリックを達成するなどして試合は大いに盛り上がりました。

また5月10日(日)には、第4節「カマタマーレ讃岐VS三洋電機徳島」の1戦も行われました。この日は、天候にも恵まれ、約2200人のサポーターが熱い声援を送りました。圧倒的な強さを見せたカマタマーレが主導権を握り、9-0の大差で三洋電機徳島を破りました。今試合では、FW岡本がハットトリックを決めたり、FW脇坂が4試合連続ゴールを決めるなどし、チームの勝利に貢献し大活躍でした。

地元高校生たちもボランティアとして準備などに携わり、間近で試合を見ることが出来たためとても勉強になっているようでした。カマタマーレ讃岐は、四国リーグ開幕からの4連勝を勝ち取り、優勝に向けて着実に強くなっています。残り10戦この調子で活躍してもらいたいですね★



募集開始、間近です!!要チェック★

◎小学生スポーツ教室 参加者募集のお知らせ◎

	小学生陸上教室 I	小学生フットサル教室
内 容	一人ひとりの目標記録をめざし、100m走、ハードル走、走り幅跳び、走り高跳びなど、いろいろな種目に挑戦します。	天然芝のグラウンドで、ゲームを楽しみながら、サッカーやフットサルに必要な基本技術戦術を身につけます。(補助競技場で行います。)
実 施 日	8月3日(月)、6日(木)、10日(月)、13日(木)、17日(月)、20日(木)、24日(月) 全7回	8月4日(火)、7日(金)、11日(火)、14日(金)、18日(火)、21日(金)、25日(火) 全7回
実 施 時 間	17:30~19:30	15:00~17:00
対 象	小学4~6年生 	小学4~6年生 
受 付 開 始	7月3日(金) 9:00~	7月6日(月) 9:00~
定 員	各50名 (キャンセル待ちは受け付けませんのでご了承ください。)	
参 加 料	2,100円 *キャンセルの場合は返金いたしかねます。スポーツ保険加入の場合は、別途600円が必要です。(任意)	

申込方法 受付時間…午前9時~午後8時まで
 申込方法…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、参加料を添えて申し込んでください。
 (電話による申し込みはできません。) 定員になり次第締め切ります。 (先着順)

競技場の話し

~ 知って得する豆知識 ~ (119)

◎紫外線の話◎

太陽は必要でありがたいものだけど、紫外線はお肌を老化させるので注意が必要です。1年中、紫外線には気をつけた方がいいですが、特に夏の日焼けには気をつけていると思います。ありがたい日光は、赤外線、可視光線、紫外線に分かれ、それぞれ次のようなはたらきがあります。

- 可視光線・赤外線 → 明るさ・暖かさをもたらしてくれる
光合成、メラトニン分泌抑制、精神高揚
 - 紫外線 → ビタミンD3活性、殺菌作用
- ところが紫外線には、靱帯に及ぼす害もあります。紫外線を浴びすぎると、①しみ・そばかす ②免疫力低下 ③皮膚ガン ④皮膚の老化(しわ) ⑤光線過敏性皮膚炎 ⑥白内障 などをおこしやすくなります。
- 人体に有害とされる紫外線は、地上より15~50km上空にあるオゾン層でブロックされるのですが、フロンガスなどによるオゾン層破壊で、地上に到達しやすくなっています。ある試算では、オゾン層1%減少すると、皮膚ガンは約2%増えるそうです。また、肌のタイプで日焼けしても黒くならず、色白で赤くなるだけの人は紫外線を防御するメラニンをつくる能力が低いので、皮膚ガンにかかる率が高くなります。

- 予防としては、
- 1、過剰に日光を浴びない
 - 2、直接日光に当たる露出部分を少なくする
 - 3、日傘、つばの広い帽子、サングラスを利用する
 - 4、サンスクリーン剤を使う
 - 5、ビタミンC、E、L-システインなどの補給
- などがあります。お日様とは上手におつきあいしていきたいですね。
- 参考文献 : http://www.greenkai.jp/uviolet_a.html

●●● 6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	11:15~11:45	4日(木)、11日(木)、18日(木)、26日(金)	12日(金)、24日(水)
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)		

事前申込み不要!! 30分コースのレッスンですので、お気軽にご参加ください。

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	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①		ボール	かんたん トレーニング
							11:15 11:45	11:15 11:45
1	月	芝生舗装改修工事(7月上旬まで) 健康エアロ④ ピラティス④	×	○	○	—	—	—
2	火	ウォーキング&ストレッチ④	×	○	○	—	—	—
3	水	脂肪燃焼エアロ④	×	○	13:00~21:00	—	—	—
4	木		×	○	○	—	●	—
5	金	ステップエクササイズ⑤	×	○	○	●	—	—
6	土	香川県高等学校総合体育大会(陸上)	×	×	17:00~21:00	—	—	—
7	日	香川県高等学校総合体育大会(陸上)	×	×	18:00~21:00	—	—	—
8	月	香川県高等学校総合体育大会(陸上)	18:00~21:00	18:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
9	火	ウォーキング&ストレッチ⑤	○	○	○	—	—	—
10	水	脂肪燃焼エアロ⑤	○	○	○	●	—	—
11	木		○	○	○	—	●	—
12	金	ステップエクササイズ⑥	○	○	○	—	—	●
13	土	スポーツするする讃岐っこ(陸上)	×	×	17:00~21:00	—	—	—
14	日	坂出・仲多度・善通寺・丸亀中学校総合体育大会陸上競技 スポーツするする讃岐っこ(陸上)	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
15	月	健康エアロ⑤ ピラティス⑤	○	○	○	●	—	—
16	火	ウォーキング&ストレッチ⑥	○	○	○	—	—	—
17	水	脂肪燃焼エアロ⑥	○	○	○	—	—	—
18	木		○	○	○	●	●	—
19	金	四国高等学校陸上対校選手権大会 ステップエクササイズ⑧	×	×	9:00~13:00	—	—	—
20	土	四国高等学校陸上対校選手権大会	×	×	17:00~21:00	—	—	—
21	日	四国高等学校陸上対校選手権大会	×	×	17:00~21:00	—	—	—
22	月	四国高等学校陸上対校選手権大会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
23	火	ウォーキング&ストレッチ⑦	○	○	○	●	—	—
24	水	脂肪燃焼エアロ⑦	○	○	○	—	—	●
25	木		○	○	○	—	—	—
26	金	ステップエクササイズ⑧	○	○	○	—	●	—
27	土	香川県中学校四種競技兼中長距離記録会	18:00~21:00	17:00~19:00	○	—	—	—
28	日	全国小学生陸上競技交流会香川県予選会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
29	月	健康エアロ⑥ ピラティス⑥	○	○	○	●	—	—
30	火	ウォーキング&ストレッチ⑧	○	○	○	—	—	—

※芝生舗装改修工事のため、6月5日まで主競技場の個人利用は、原則雨天走路のみとさせていただきます。なお、6月8日以降は、トラックでの個人利用は可能となりますが、芝生は養成期間のため利用できません。ご迷惑おかけいたしますがご理解ご協力をお願いいたします。

- ・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	10:00~11:00
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141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://www.marukyou.jp/mobile/index.html>