

# 2011.2

香川県立丸亀競技場 広報誌

# スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



ハーフマラソン攻略クリニック

## ☆☆ イベント情報 ☆☆

### 2月・3月の主な行事予定

第65回香川丸亀国際ハーフマラソン

第13回丸亀競技場フットサル大会

マルナカS&Bちびっ子健康マラソン

丸亀虎岳杯 サッカー大会

## 第65回 香川丸亀国際ハーフマラソン 開催!!!

2月6日(日) 10:35スタート



2月6日(日)開催 最高のランニングハイが、ここにある

# 第65回香川丸亀国際 ハーフマラソン大会



部 門	スタート時間	コ ー ス
ハーフマラソン登録男女A	10:35	香川県立丸亀競技場付設マラソンコース 国際マラソン・ロードレース協会公認コース 日本陸上競技連盟公認コース
ハーフマラソン登録男女B	10:50	
ハーフマラソン一般男女		
3km一般・高校生男女	10:40	
3km中学生男女		
1km小学生男女	9:00	丸亀競技場トラック



※大会前日の2月5日(土)10:00~15:00県立丸亀競技場にて前日申込みを受付けます。  
(保険料含む。各部門とも参加料は、一般5,000円、高校3,000円、小中2,000円となります。)  
※丸亀競技場付設駐車場は、駐車券をお持ちの方以外駐車できませんのでご了承ください。  
また、観客の方の駐車場はありませんので、JR丸亀駅からの無料シャトルバスなどをご利用ください。  
できるだけ公共交通機関をご利用いただくようご協力お願いいたします。

## ☆2月のイベント情報☆

日頃の感謝を込めて...

# ハッピーバレンタイン!!

期間中、トレーニングルームをご利用いただいた方に  
ささやかなプレゼントをご用意しています。  
ぜひ、ご利用ください★



- ◆平成23年2月14日(月)、15日(火)の2日間 9:00~21:00
- ◆対象 トレーニング利用者&トレーニングルーム利用者講習会受講者

# 競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

124

## 丸亀競技場トレーニングルーム紹介

丸亀競技場には、一般の方も利用できるトレーニングルームがあることを皆さんはご存じですか？専用利用（陸上大会やサッカー大会など）のない日は、トレーニングルームを一般開放しております。健康維持、ダイエット、筋力アップなど様々な目的で利用されている方がいます。今回はそのトレーニングルーム内を簡単にご紹介したいと思います。ぜひ、みなさんの健康のためにご利用ください。



生活の中にスポーツを!! >>>

### どのようなトレーニングができるのか？

当競技場のトレーニングルームは、大きく分けて3つのエリアに分けることができます。

#### ①心肺系のマシンエリア

ランニングマシン、エアロバイクなどを設置しているこのエリアでは、全身持久力を高めるトレーニングや有酸素運動をすることができます。有酸素運動を続けることで、心肺の機能が強化され、血液循環を改善し、代謝もよくなります。結果、高脂血症、高血圧、糖尿病などの予防のほか、持久力をつけストレスを解消するといった効果もありますので、毎日少しずつでも続けることがとても大切です。



#### ②筋力トレーニングマシンエリア



トレーニングマシンは全部で18種類あり、それぞれ鍛える部位によりマシンを使い分けることができるので全身のトレーニングが可能です。正しい使い方をすれば、安全かつ効果的にトレーニングを行うことができますので、初心者の方や高齢者の方にも気軽に使っていただけます。各マシンには、使用方法、鍛えられる筋肉などを分かりやすく表示しています。また、ガイドにそった動きをするので、フォームを覚えるのも簡単です。ぜひトライしてみてください。

#### ③フリーウェイトエリア

フリーウェイトは、ダンベルやバーベルを利用してトレーニングを行います。ウェイト（重量）を自分の体で支えなければいけないので、一定以上の筋力と正しいフォームを習得することが必要です。初心者がいきなりフリーウェイトでトレーニングするのは危険が伴いますので、まずはマシンでトレーニングに慣れてからフリーウェイトを取り入れていくのがよいと思います。また、正しいフォームを身につけるには、経験のある人に指導してもらうのが良いでしょう。



### トレーニングルーム利用にあたっての注意事項

- \*初めてご利用する方は、初回トレーニング講習会を受けていただく必要があります。（裏面予定をご覧ください。大会など利用出来ない日もありますのでご了承ください。）
- \*中学生以上の方であれば、どなたでもご利用いただけます。（ただし、中学生は保護者もしくは指導者が引率する場合に限り利用できます。）
- \*トレーニングルームは、土足禁止となっております。トレーニングシューズをお持ちください。

その他、詳細は管理事務室までお気軽にお問い合わせください★

### ●●● 2月のショートプログラム ●●●

ボールdeエクササイズ			
実施日	10日(木)、17日(木)、25日(金)、28日(月)		
対象	一般 男 ・ 女	定員10名 (先着順)	時間 11:15～11:45
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。)		

\* 事前申込みは不要！30分の短いレッスンです。お気軽にご参加下さい。

# 2月の行事予定

(1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	スポーツ教室
			競技場	補助競技場 ※9:00~17:00	トレーニング ルーム①		
1	火		○	○	○	—	
2	水		○	○	13:00~19:00	—	トレーニング教室④
3	木		○	○	○	●	HALFサポート教室⑩
4	金	第65回香川丸亀国際ハーフマラソン 準備	×	×	9:00~13:00	—	
5	土	第65回香川丸亀国際ハーフマラソン 準備	×	×	×	—	
6	日	第65回香川丸亀国際ハーフマラソン	×	×	×	—	
7	月		○	○	○	—	
8	火		○	○	○	●	パフォーマンスMIX④・体ケア
9	水		○	○	9:00~19:00	—	カラダひきしめエクササイズ③ トレーニング教室⑤
10	木		○	○	○	—	美ボディ④ ボールdeエクササイズ
11	金	KFAキッズサッカーカーニバル香川(補)	○	×	○	●	ステップエクササイズ⑤
12	土	第13回丸亀競技場フットサル大会 準備	9:00~17:00	○	○	—	小学生陸上教室II⑤
13	日	第13回丸亀競技場フットサル大会	×	×	×	—	
14	月		○	○	○	●	小学生フットサル教室①
15	火		○	○	○	●	パフォーマンスMIX⑤・体ケア
16	水		○	○	9:00~19:00	—	カラダひきしめエクササイズ④ トレーニング教室⑥
17	木		○	○	○	—	美ボディ⑤ ボールdeエクササイズ
18	金		○	○	○	●	
19	土	Team KAGAWA 陸上強化練習会 マルナカ・S&Bちびっ子健康マラソン 準備	×	13:00~17:00	○	—	小学生陸上教室II⑥
20	日	マルナカ・S&Bちびっ子健康マラソン	17:00~21:00	×	17:00~21:00	—	
21	月		○	○	9:00~12:00 17:00~21:00	—	小学生フットサル教室②
22	火		○	○	○	●	パフォーマンスMIX⑥・体ケア
23	水		○	○	9:00~19:00	—	カラダひきしめエクササイズ⑤ トレーニング教室⑦
24	木		○	○	○	●	美ボディ⑥
25	金		○	○	○	—	ステップエクササイズ⑥ ボールdeエクササイズ
26	土	トレセンマッチ(4種)	17:00~21:00	×	⊖	—	
27	日	トレセンマッチ(4種)	17:00~21:00	×	⊖	●	
28	月		○	○	○	—	小学生フットサル教室③ ボールdeエクササイズ

・2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。  
受講後、そのままトレーニング出来ます。

## ◎個人利用 料金表 (円)

		主競技場	補助 競技場	トレーニング ルーム①
1回	一般	300	100	300
	生徒児童	150	50	150
回数券 (11回綴)	一般	3000	1000	3000
	生徒児童	1500	500	1500

スタジアム 第161号
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>  
【メール】 [info@marukyou.jp](mailto:info@marukyou.jp)

【携帯用HP】 <http://www.marukyou.jp/mobile/index.html>  
【丸亀競技場スタッフブログ】 <http://yaplog.jp/marukyou/>