

2013.5

香川県立丸亀競技場 広報誌

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



↑カマタマーレ讃岐 VS ブラウブリッツ秋田

5月・6月の主な行事予定

香川県選手権 兼 国体2次予選会
 第15回日本フットボールリーグ
 (カマタマーレ讃岐 VS FC琉球)
 近県陸上競技カーニバル大会
 全国小学生陸上予選会
 (トラック・フィールド)

◎丸亀競技場 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回券	生徒児童	150	50	100
	一般	300	100	200
	高齢者	50	50	100
回数券 (11枚綴)	生徒児童	1,500	500	1,000
	一般	3,000	1,000	2,000
	高齢者	500	500	1,000
定期券 (1ヶ月)	生徒児童	 	 	960
	一般	 	 	1,900
	高齢者	 	 	960
定期券 (3ヶ月)	生徒児童	 	 	2,400
	一般	 	 	4,800
	高齢者	 	 	2,400



● TOPICS ●

○ カマタマーレ讃岐 今季2度目の2連勝!!! ○

2013年4月7日(日)に丸亀競技場で開催された第15回日本フットボールリーグ カマタマーレ讃岐VSブラウブリッツ秋田戦は1-0でカマタマーレ讃岐が今季2度目の2連勝を飾りました。

前半から一進一退の攻防が続き、試合が動いたのは後半22分。今季からカマタマーレ讃岐に入団した大沢選手がゴール前で強烈なシュートを放ち、そのままゴールネットに突き刺さりました。

これでカマタマーレ讃岐は勝ち点を12に伸ばし、順位を2位にあげました。開幕から上位をキープしているカマタマーレ讃岐。今後の活躍に目が離せません!!!



Road to J 頑張れ! カマタマーレ讃岐!

Jリーグへの参入を目指す香川県のサッカーチーム、カマタマーレ讃岐。
日本フットボールリーグの2013シーズンが始まります! 何卒ご声援をよろしくお願いします!

**2013年5月1日(水) 15:00キックオフ
カマタマーレ讃岐 VS FC琉球**

会場: 香川県立丸亀競技場

前売券の販売は、カマタマーレ讃岐クラブ事務所またはチケットぴあ、ローソン等でご購入いただけます。
(競技場での前売券の販売はありませんのでご注意ください。)

その他、試合日程などは下記の公式ホームページでご確認ください★

カマタマーレ讃岐 公式HP <<http://www.kamatamare.jp/>> **Check!**

	大人(当日券)	大人(前売券)	高校生以下(当日券)	高校生以下(前売券)
S席	1,500円	1,200円	800円	500円
A自由席	1,000円	700円	500円	300円

~カマタマーレ讃岐のグッズ販売を開始します!!!~

本年度よりカマタマーレ讃岐の応援グッズを丸亀競技場エントランスにて販売する予定です。
「Road to J」。
Jリーグ入りを目指すホームチームをみんなで応援しましょう!!!



丸亀競技場トレーニングルームのご紹介

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、糖尿病などの危険因子の予防・治療効果のほか、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。

またエアロバイクは、テレビを観ながらトレーニングができるので、飽きずに長時間の運動ができます。



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るので、初心者の方や高齢者の方にも気軽に使っていただけたらと思います。

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。ガイドにそった動きをすることから、フォームを覚えるのが簡単。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、経験のある人についてもらい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、「トレーニングルーム利用者講習会」を受けていただく必要があります。（講習会日程に関してはスタジアム裏面をご覧ください。）
- *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。
- *利用料金 一回／ 一般：200円、中・高校生：100円、65歳以上：100円
→回数券や定期券もございます。詳しくは表紙の個人利用料金表をご覧ください。

■改修工事のご案内■

平成25年11月上旬～1月下旬にかけてメインスタンドの改修工事を行う予定です。期間中、第1トレーニングルーム、第2トレーニングルーム、会議室、更衣室等の施設で利用制限を行う場合があります。

詳細については決まり次第、周知致します。

ご利用予定のお客様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解の程よろしく申し上げます。

5月の行事予定

<<モバイルサイト QRコード>>

主競技場・補助競技場・トレーニングルームの
個人利用時間を確認できます!!



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
			競 技 場	補助競技場 ※9:00~19:00	トレーニング ルーム①	
1	水	第15回日本フットボールリーグ カマタマーレ讃岐 VS FC琉球	×	×	×	
2	木	丸亀城西高校 体育祭(予備日)	17:00~21:00	○	○	
3	金	中讃広域行政圏内 中学校陸上競技大会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	
4	土	香川県選手権 兼 国体2次予選会	×	×	19:00~21:00	
5	日	香川県選手権 兼 国体2次予選会	19:00~21:00	×	19:00~21:00	
6	月	香川西高校サッカー部練習試合	17:00~21:00	17:00~19:00	○	●
7	火	善通寺第一高校 体育祭	17:00~21:00	○	○	
8	水	善通寺第一高校 体育祭(予備日)	×	○	○	
9	木	丸亀高校 体育祭	18:00~21:00	18:00~19:00	○	
10	金	丸亀高校 体育祭(予備日)	18:00~21:00	18:00~19:00	○	
11	土	近県陸上カーニバル大会	×	×	18:00~21:00	
12	日	近県陸上カーニバル大会	19:00~21:00	×	18:00~21:00	
13	月		○	○	○	
14	火		○	○	○	●
15	水	丸亀城西高校サッカー練習試合	○	9:00~13:00 15:00~19:00	13:00~21:00	
16	木	丸亀城西高校サッカー練習試合	○	9:00~13:00 15:00~19:00	○	●
17	金		○	○	○	
18	土	香川県中学校陸上競技記録会(主) 第28回四国地域ゲートボール大会選手権準備(補)	17:00~21:00	×	17:00~21:00	
19	日	シニアリーグO-50リーグ(主) 第28回四国地域ゲートボール選手権(補)	17:00~21:00	17:00~19:00	○	●
20	月		○	○	○	
21	火		○	○	○	●
22	水		○	○	○	●
23	木		○	○	○	●
24	金		○	○	○	●
25	土	全国小学生陸上予選会 第1回トラック大会	×	×	19:00~21:00	
26	日	全国小学生陸上予選会 第1回フィールド大会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	
27	月		○	○	○	
28	火		○	○	○	●
29	水		○	○	○	●
30	木		○	○	○	
31	金		○	○	○	●

・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。
・上記時間は、利用可能時間を記載しています。
・5月は補助競技場の利用時間が19:00までとなります。

◎ トレーニングルーム利用者講習会

※開始時刻に間に合うようにお越し下さい。
※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が必要です。

区 分	実施時間
午前部	10:00~11:00
昼間部	14:00~15:00
夜間部	19:00~20:00



スタジアム 第188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

【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/>