

防府スポーツタウン通信

平成29年

9

月号

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000



「青空ヨガ」

日時 平成29年9月24日(日)

8:30~9:30 (受付8:00より)

- ★場所 向島運動公園 市民の森
(雨天の場合は、スポーツセンター体育館 サブアリーナ)
- ★講師 吉武 真弓
補助: 平山沙織 (防府市スポーツセンタースタッフ)
- ★参加料金 お一人様 540円(税込) ※お申込み後の返金はできません。
- ★対象 高校生以上(15歳以上) ★定員 50名
- ★持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル(屋外で使用するもの)、動きやすい服装、お飲み物、羽織るもの(日よけ用)他
※貸出しマット 要予約(先着15名)
- ★申込期間 平成29年8月10日(木)~9月23日(土)



講師 吉武真弓

9月23日までに別紙申込書と参加料を添えて、体育館総合受付までお持ちください。

第4回 スポタンカッブ

初心者
大歓迎!

3ON3大会

平成29年9月17日(日)

9:00~15:00 (受付8:30より)

- ★場所: スポーツセンター サブアリーナ
- ★対象: 高校生以上(15歳以上)
- ★定員: 16チーム(1チーム3名以上)
- ★チーム構成: 男性のみ、女性のみ、男女混合可
- ★参加料金: お一人様 540円(税込)
※お申込後の返金は致しかねます。
- ★申込期間: 平成29年8月6日(日)~9月10日(日)

別紙申込書と参加料を添えて、体育館総合受付までお持ちください。



運動教室のご案内



9月5日より、平成29年度第3期(10~12月)のお申込みを開始します。
都度料金で参加されるより、定期申込された方が大変お得!!!!
この機会に気になっていた教室にチャレンジしてはいかがでしょうか?
初めての方も大歓迎♪まずはお気軽に体験ください♪

教室体験期間 ※期間内1教室1回のみ参加に限りです。

8月28日(月)~9月9日(土)

体験料金 通常都度料金より、半額!!

60分教室... 通常1,080円 → なんと540円(税込/回)!

45分教室... 通常860円 → なんと430円(税込/回)!

平成29年度第3期

お申込み

9月5日(火)より開始!!

- ・第2期(7~9月)からの継続者様の参加枠は確保しております。
期間内9月5日(火)~20日(水)の
お申込み・お支払いで継続して受講いただけます。
- ・新規・教室変更をされる方も、上記期間より申込みいただけます。
但し、満員の教室についてはこの期間お申込みできません。
ご希望の際は、9月21日(木)以降、空きがあればお申込みいただけます。

NEW

初めてのヨガ 担当:菅原
月曜日 10:00~11:00(60分)

呼吸を意識しながら一つ一つの動作に集中して、ゆっくり、確実にヨガを身につけていきます。全身を気持ちよくほぐしながら、正しい姿勢、健康な身体をつくりあげます。



フラダンス 担当:河野
火曜日 15:00~16:00(60分)
会場:軽運動室2

3要素(スマイル・シェイクハンド・腰の動き)から丁寧に指導。脳と身体の活性化、ヒップやウエストの引締め、しなやかなボディラインを作ります。

NEW

朝ヨガ 担当:河中
木曜日 10:00~10:45(45分)

ストレッチを多く取り入れ、心と身体の準備運動を行います。朝の新鮮な空気を身体に取り込み、脳や身体を目覚めさせ活力を与えることができるため1日の始まりにピッタリな教室です。運動を始めたい方、リフレッシュしたい方など、どなたでもお気軽に参加できます。

キッズチャレンジYOGA 担当:菅原
月曜日 15:30~16:15(45分)
対象 4~6歳

体操やボール遊びに加え、ヨガをメインに行います。動物や乗り物のヨガポーズをとり楽しく身体を動かします。お子様のバランス感覚や柔軟性を育み、集中力を高めます。
☆料金体系: 1人目通常料金、兄弟2人目通常料金より半額

Body Excite 担当:萬治
月曜日 20:30~21:15(45分)
木曜日 19:15~20:15(60分)

格闘技+有酸素+筋肉コンディショニングの動きを組合わせて行うエクササイズ。色々な方法で全身の様々な筋肉を刺激することで筋力のアンバランスを矯正し、身体のコンディショニングを整えます。

太極拳 担当:渡辺
金曜日 11:15~12:15(60分)

中腰でゆっくり動くことにより、筋力やバランス能力の低下を強化・向上させます。意識の集中が図られる為、老化防止と心身の健康増進に役立ちます。どなたでも無理なくできる教室です。





皆さん、こんにちは！

9月に入り、朝晩はずいぶん過ごしやすくなってきましたが、昼間はまだまだ残暑が続いていますがいかががお過ごしでしょうか？長い距離を走るのに快適な季節の到来はもう少し先になりそうです。

さて、ウルトラマラソン、トライアスロンに続いて、今月のテーマは「トレイルランニング」です。トレイルランニング、通称「トレラン」とは、文字通りトレイル＝山道を走るスポーツです。以前は極めてマイナーなカテゴリーだったのですが、ランニングブームの勢いもあってここ10年ほどの間に急激に人気&認知度が高まり、大会数もずいぶん増え、トレラン専門誌も発行されるようになりました。

トレランで走る山道とは、舗装路ではなく未舗装のシングルトラック(自転車、オートバイが1台通れる程度の幅、1本の轍の道)もしくはダブルトラックを指すことが多く、ジープなどが通れる幅の広い林道などは含まれないことが一般的です。ま、厳密な定義はないので、なんとなく・・・ですが。

トレランのイベント、大会では「ランニング経験がない」方の参加が多い、という印象があります(実際に統計をとったわけではありません。あくまでも草山自身の実感です)。これは、トライアスロンとも共通する特徴のようにも感じます(これも草山の印象です)。それは、トライアスロン、トレランともに「競技的なイメージよりも遊び、アドベンチャー要素が強い」ためと考えられます。

起伏のあるところを走るトレランは、平地で走るよりも負荷が高く、心拍数も上がりがちでキツイのですが、実際にやってみると「純粋に面白い」ことが実感できます。それに街中よりも断然景色が良い、空気がおいしい・・・など、ロードでのランニングよりも楽しい要素が満載・・・といったことが人気急上昇の要因でしょう。

山口県は文字通り山が多く、街中からでも比較的短時間で山に入れるため、トレランをトレーニングに取り入れるのは容易にできます。ただし、山を走る際には以下の点には十分気をつけるようにしましょう。

①歩行者(登山者)優先・・・ハイキングコースなどはもともと歩く人のために整備されたものです。すれ違い、追い越しの際はスピードを落とし、もしくは歩いて、必ず一声かけるようにしましょう。

②ゴミの投棄は厳禁・・・ロードを走るときも同様ですが、エネルギーゼリーの空パックなどのゴミは必ず持ち帰ります。トレラン大会においては、故意、過失を問わずゴミの投棄は失格の対象となることが多いです。この2点は「山道を走らせていただく新規参加者としての最低限のマナー」として必ず守りましょう。

また、トレランイベント、大会に参加する際には・・・

①大会要項、注意事項は必ず読み、理解すること。

②様々なトラブルの対処は自己責任が原則。

至れり尽くせり感の強い最近の一般的なロードでの大会とは違い、何かと不便な点も多いですが、これも自然の中で行なうイベントの特徴です。自分のことは自分で責任を持って対処する、これが基本です。以上のようなルール、マナーを守った上で、捻挫などの怪我に十分気をつけて走れば、シーズンを問わず一年中ロードでは味わえない楽しさが実感できますよ！

作成：草山次郎

(防府市スポーツセンター副施設長/ランニング学会指導員)

今月の主な行事予定

(平成29年 8月20日 時点)



2(土)	秋季防府市オープンバドミントン大会(体) 第28回エネルギー杯 ふれあいゲートボール大会(団体戦)(北) 山口県ジュニア少年野球選手権大会 防府地区予選(野、北)
2(土)3(日) 3(日)	防府市ジュニアサッカーリーグ U12(陸) 山口県ジュニア少年野球選手権大会防府地区予選(野) 市長旗争奪ソフトボール大会 A級・C級(北) パタフライダブルスチームカップ卓球大会(体) 防府市ジュニアサッカーリーグ U12(陸)
9(土) 10(日)	市内BCオープン軟式野球大会(B・C級)(野、北) 県シニアソフトボール大会(多) 防府市市民サッカー大会 6年生の部 U12(陸) 第15回山口県 クラブバスケットボールリーグ(第2節)(体)
16(土)	平成29年度秋季防府団体卓球大会 中学の部(体) 山口県広域ソフトテニス大会(テ) スポタンカップ(3on3大会)(体) 第62回防府市ソフトバレーボール大会(体) 会長杯団体戦テニス大会(テ) 理事長杯争奪ソフトボール大会(A・B級)(北、多) 市内BCオープン軟式野球大会(B・C級)(野) 防府市秋季ソフトテニス大会(テ) 2017 秋のダンス大会(体)
17(日)	休館日 ※向島運動公園のみ開場 いきいきシルバーふれあいスポーツ大会(北) 山口県体育大会山防支部予選会(テニス)(テ) 第16回読売旗争奪 少年野球大会(新人戦)(学童)(野、北)
18(月)	平成29年度秋季 防府団体卓球大会(一般・小学の部)(体) 青空ヨガ(向島運動公園 市民の森) 平成29年度山口県 ソフトテニスクラブリーグ秋季大会(テ) 県秋季体育大会剣道大会(体)
19(火) 21(木) 23(土) 23(土)24(日)	防府市秋季ソフトテニス大会(テ) 2017 秋のダンス大会(体) 休館日 ※向島運動公園のみ開場 いきいきシルバーふれあいスポーツ大会(北) 山口県体育大会山防支部予選会(テニス)(テ) 第16回読売旗争奪 少年野球大会(新人戦)(学童)(野、北)
24(日)	平成29年度秋季 防府団体卓球大会(一般・小学の部)(体) 青空ヨガ(向島運動公園 市民の森) 平成29年度山口県 ソフトテニスクラブリーグ秋季大会(テ) 県秋季体育大会剣道大会(体)
30(土)	防府市秋季ソフトテニス大会(テ) 2017 秋のダンス大会(体) 休館日 ※向島運動公園のみ開場 いきいきシルバーふれあいスポーツ大会(北) 山口県体育大会山防支部予選会(テニス)(テ) 第16回読売旗争奪 少年野球大会(新人戦)(学童)(野、北)

なお、変更されることもありますので、詳細については、各大会主催者にお問い合わせください。

(体)体育館 (武)武道場 (陸)陸上競技場
(北)北運動広場 (南)南運動広場 (野)野球場
(テ)向島公園テニスコート (多)向島公園多目的広場
(弓)弓道場



フレンドリーショップのご紹介！

市内の店舗にご協力いただき、
スポーツセンターの情報を発信しています。
1階共有スペースにて各店舗の情報を配信していますので、是非ご覧ください。素敵な出会いがあるかも♪♪

★ ビューティ コロンビア アーク店 ★

業種：美容院
営業時間：9:00～18:00(金曜日は20:00まで)
定休日：毎週月曜日・第1月曜日のある火曜日・第3日曜日
所在地：天神1-1-13 TEL 0835-38-3289



★ こんがりパン工房 ★

業種：パン・菓子
営業時間：7:00～19:00
定休日：毎週火曜日・第1日曜日
所在地：鑄物師町1178-2 TEL 0835-38-8004



★ 株式会社 羽嶋松翠園 ★

業種：造園・エクステリア・土木・花販売
営業時間：9:00～17:00
定休日：年末年始・お盆・ゴールデンウィーク
所在地：下右田868 TEL 0835-23-3635



防府市スポーツセンター体育館

ランニングコース使用不可時間のお知らせ

(平成29年8月20日 時点)

以下の時間は、メインアリーナ専用利用のためご利用できません。
なお、変更されることもありますので、総合受付にてご確認ください。

2(土)	8:00～18:00	17(日)	17:00～22:00
3(日)	8:00～18:00	19(火)	休館日
5(火)	19:00～22:00	20(水)	20:00～22:00
6(水)	20:00～22:00	21(木)	19:00～21:00
7(木)	19:00～22:00	23(土)	11:00～16:00
9(土)	8:00～22:00	24(日)	8:00～19:00
10(日)	8:00～18:00	26(火)	19:00～22:00
12(火)	19:00～22:00	27(水)	20:00～22:00
13(水)	20:00～22:00	28(木)	19:00～21:00
14(木)	19:00～22:00	29(金)	16:00～22:00
16(土)	8:00～19:00	30(土)	8:00～22:00
17(日)	8:00～16:00		