

# 防府スポーツタウン通信 平成29年

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835(27)2000

10月号

## 秋の全教室体験会♪

体験期間：10月10日(火)～24日(火)

10月より第3期運動教室がはじまります！そこで、今回はお勧めの教室をご紹介します！  
期間中は全31教室を体験料金にてご参加いただけます。（各教室1回限り）

### 体育が好きになる教室 担当：脇田

（対象：小学1～3年生）

火曜日 16:30～17:30(60分)

金曜日 16:30～17:30(60分)

ステップワークによって動きの土台や基礎となるものを構築したり、ボールを使ってバランス力やコーディネーション能力を向上します。ゲーム感覚のトレーニングなので楽しく続けられます♪  
料金体系：1人目通常料金、兄弟2人目通常料金より半額

### エンジョイエアロ 担当：村上

木曜日 13:00～14:00(60分)

音楽に合わせて身体を動かします。初めての方でも安心。出来なくても間違えてもOK！  
身体を動かす楽しさを体感でき、笑顔で気持ちよく汗をかける教室です♪

### カキラ 担当：和泉

金曜日 10:00～11:00(60分)

肋骨を中心とした全身の関節にアプローチして、身体機能の改善を目指します。個人のペースで身体の柔軟性に合わせて無理なく動きます。運動経験のない方にもおススメ。

### ルンルンStep 担当：萬治

月曜日 19:30～20:15(45分)

ステップ台を使つてのエアロビクス。軽快な音楽に合わせて、楽しく気持ちよく動きましょう。下半身の引き締めにもおススメの教室です。

### アナトミック骨盤ヨガ® 担当：吉武

火曜日 20:30～21:30(60分)

骨盤に対してヨガと解剖学の理論を融合させアプローチする、まったく新しい体幹トレーニング法。体幹部や股関節周りの筋肉を刺激、強化、ストレッチすることで身体の内側から熱を生み出します。身体の変化や感覚を実感しませんか。

### ポティバランス 担当：平山

火曜日 19:15～20:15(60分)

木曜日 20:30～21:30(60分)

土曜日 15:00～16:00(60分)

ヨガをベースに、ピラティス・太極拳の動きの要素を取り入れた音楽に合わせて行うプログラム。こころとからだの調和を図り、筋力アップ、柔軟性向上、リラクゼーション効果を期待します。

参加料金：60分教室 1,080円 → お一人様 540円(税込/回)！！

45分教室 860円 → お一人様 430円(税込/回)！！

場 所：防府市スポーツセンター体育館 軽運動室、武道館

申 込 み：現金を添えて総合受付までお越しください。（申込み後の返金は致しかねます。）

※定員がございますので、事前に電話にてご確認ください。

また6名以下の場合は開講しない場合がございます。

※その他の教室については、ホームページまたは館内のチラシをご覧ください。

## 子どもの自転車教室！

これから自転車の練習を始めようとしているお子様や、補助輪付きで乗り始めたお子様を対象とした自転車教室です。補助輪なしで安全に走れるための練習を行います。

日 時：平成29年11月19日(日)  
9:00～11:00(受付8:45より)

- 講 師：白川 巧 氏(山口県自転車競技連盟)
- 対 象 者：5～8歳程度のお子様
- 会 場：スポーツセンター北側運動広場
- 募集人数：30名(先着/定員になり次第締切り)
- 参加料金：お一人様 540円
- 申込方法：11月17日(金)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。
- 準 備 物：自転車、ヘルメット、お飲み物、タオル  
※ヘルメットの貸出しもあります。(要予約)



## 防府市ホストタウン推進事業

## 野口みずきランニング教室！

2004年アテネオリンピック 女子マラソンにおいて金メダルを獲得した「野口みずきさん」を講師にお招きしてランニング教室を開催します。

日 時：平成29年11月25日(土)  
10:00～12:00(受付9:30より)

- 講 師：野口 みずき 氏  
(2004年アテネオリンピック 金メダリスト)
- 対 象 者：一般(中学生以上)
- 会 場：スポーツセンター体育館(メインアリーナ)
- 募集人数：120名(先着/定員になり次第締切り)
- 参加料金：無 料
- 申込方法：11月19日(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。
- 準 備 物：動きやすい服装、室内用シューズ、お飲み物

観覧自由！！  
申込予約不要

# シロー先生の RUNNING TIPS vol.28



皆さん、こんにちは。  
 気がつけば10月です。アメフトやバスケット、今風の会計単位で言う第3クォーターが終了、締めくくりの最終クォーターに入りましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか？  
 さて、今回はトレラン(トレイルランニング)のお話をしましたが、今回は今月行なわれるトレラン大会、通称「ハセツネ」、正式名称は「日本山岳耐久レース」の紹介です。最近のトレランブームに伴い、いわゆるロングトレイルと呼ばれる50kmを超える大会も多く開催されていますが、ハセツネはその元祖であり、現在でもトレラン大会の最高峰に位置づけられている大会です。  
 コースは東京/奥多摩の山々をぐるっと回る約72km、制限時間は24時間。スタート時間は午後1時で、翌日の午後1時までにフィニッシュしなければいけません。  
 ところで、この大会は東京都山岳連盟の主催であり、もともとは世界的な登山家である故長谷川恒男氏の業績を讃えて、クライマー達のトレーニングの場としての位置づけでした。そこで、夜間行動を含めて一日(24時間)歩き続ければ完走可能なコースと制限時間の設定となっています。また他の大会と異なるのは、エイドステーション(補給地点)が1ヶ所のみであり、しかもここでは「水1.5リットル以内」の提供しか受けられません。他には数箇所の「自然水」での補給しか認められておらず、それ以外の場所で飲料、補給食の提供を受けると失格となってしまいます。ま、コースのほとんどが山の中でコンビニなんかありませんが・・・ゴールまでの補給食はすべて自分で持って走ります。「自分のことは自分でする」ことがトレラン大会の基本ですが、これが徹底されています。そんなストイックなイメージが強い大会ですが、実際に走ってみるとホントにストイック(笑)！  
 本格登山のトレーニングの場だけあってアップダウンがきついことはもちろん、鎖で岩場を登る所もコースに含まれています。また参加定員は2,500名で決して少なくはないのですが、スタートから5時間ほどすると日が沈み、ライトを点灯しての走行に入る頃には集団もばらけてきます。上位になってくると、前後のライトも見えなくなるくらい差が開き、真っ暗な山の中を一人で走る状況となります。さらに、片側が崖になっていて一歩踏み外すと命に関わるような区間もあります(実際に過去には死亡事故も発生しています)。通常のマラソン大会やトライアスロンとは違った、また決して日常生活では味わえない緊張感を持ちながらのレースです。まさに極度の自分との戦いですが、それだけに無事フィニッシュした時の喜び、達成感もまた格別です。  
 そんなハセツネですが、ランニングブーム、トレランブームの盛り上がりで参加者のレベルも急上昇、今では海外のプロ選手たちも参加するようになりました。優勝タイムも、10年前に7時間台に突入した時はびっくりでしたが、今では7時間を切ろうかという勢い。今年の大会は10月8日～9日の開催、誰がどのような記録で最初にフィニッシュテープを切るか楽しみです。

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 9月25日 時点)



- 1(日) 防府市ジュニアサッカーリーグ大会 U-10(陸)  
山口県秋季体育大会剣道大会(体)  
理事長杯争奪ソフトボール大会(C級)(多)  
市内BCオープン軟式野球大会(B級・C級)(北、野)
- 7(土) トップアスリートバレーボール教室(体)  
市中学校新人体育大会(バレーボール)(体)  
市中学校新人体育大会(サッカー)(多)  
市中学校新人体育大会(剣道)(武)
- 7(土)8(日) 市中学校新人体育大会(ソフトテニス)(テ)  
市中学校新人体育大会(軟式)(野)
- 8(日) 市中学校新人体育大会(バスケットボール)(体)  
市中学校新人体育大会(サッカー)(陸)  
山口県秋季バドミントン選手権大会(体)  
防府市民剣道選手権大会  
兼防府市スポーツ少年団交歓大会(武)
- 9(月) 中国地区家庭婦人バスケットボール交歓大会(体)  
市民サッカー6年兼防府地区予選(陸)  
朝日新聞社争奪防府市内少年野球大会(多)  
防府市小学校陸上競技大会(陸)
- 10(火) 防府さわやかPINGPONG大会(体)
- 14(土) 朝日新聞社旗争奪防府市内少年野球大会(北)  
第55回防府市民体育祭(体、陸、北、多)  
市内BCオープン軟式野球大会(B級・C級)(野)
- 15(日) 休館日 ※向島運動公園のみ開場
- 17(火) 防府市小学校陸上競技大会(陸)
- 18(水) わいわいHOFUっ子の集い(武)
- 19(木) 秋季FLA(女子連)テニス大会(テ)  
第79回防府市グラウンドゴルフ大会(北)
- 21(土) 第7回防府オープン小学生卓球大会(団体の部)(体)  
周南都市消防連絡協議会野球大会(野)
- 22(日) 第7回防府オープン小学生卓球大会(個人の部)(体)  
第4回防府市内郵便局長杯  
ママさんバレーボール大会(体)  
第25回防府市銃剣道大会(武)  
ミックス団体戦テニス大会(テ)  
高松宮杯第62回全日本軟式野球大会  
市内予選(B級)(野、北)  
防府市低学年サッカー大会(多)  
壮年サッカー防府大会(陸)
- 26(木) 平成29年度JA悠々倶楽部ゲートボール大会(北)
- 28(土) 防長トラベル杯ペタンク大会(北)  
市民サッカー6年兼防府地区予選(陸)
- 29(日) 防府市スポーツ少年団交歓大会(体、武、陸、北、野)  
平成29年度県体一般男子(1部)・  
一般女子ソフトボール大会(多)

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 (多) 向島公園多目的広場
(テ) 向島公園テニスコート	(弓) 弓道場

### 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9月25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。

1(日)	8:00~22:00	17(火)	休館日
2(月)	9:00~20:00	18(水)	20:00~22:00
3(火)	9:00~20:00	19(木)	19:00~21:00
4(水)	9:00~22:00	21(土)	8:00~22:00
5(木)	9:00~21:00	22(日)	8:00~19:00
6(金)	9:00~20:00	24(火)	19:00~22:00
7(土)	9:00~20:00	25(水)	20:00~22:00
8(日)	8:00~22:00	26(木)	19:00~22:00
9(月)	8:00~19:00	27(金)	9:00~16:00
10(火)	19:00~22:00	28(土)	8:00~18:00
11(水)	20:00~22:00	29(日)	8:00~16:00
12(木)	19:00~21:00		17:00~22:00
14(土)	8:00~19:00	31(火)	19:00~22:00

### 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♪

#### ★ みつお整骨院 ★

業種: 整骨院  
 営業時間: 平日 9:00~12:00、15:00~20:00  
 土曜 14:00~17:00  
 定休日: 日曜日・祝日  
 所在地: 八王子1丁目17-7 TEL 0835-27-1212



#### ★ レストランカフェ オプティミスト ★

業種: 飲食  
 営業時間: 9:00~17:00  
 定休日: 木曜日・第3水曜日  
 所在地: 台道3932-2 TEL 0835-32-3239

