

防府市ホストタウン推進事業

野口みずきさん ランニング教室!

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：一般(中学生以上)
■場所：スポーツセンター体育館
(メインアリーナ)

<内容>

- ①講演：「スポーツから学んだこと」
- ②実技：ランニング
ワンポイントアドバイス
- ③じゃんけん大会

■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!!
体育館2階観覧席を
ご利用ください。
(申込不要)



子どもの自転車教室!

~補助輪なしで安全に乗れるようになろう~

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：5~8歳程度のお子さま
■場所：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(税込)
■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
※ヘルメットの貸出しもあります。(要予約)



なわとび教室!

~二重跳びを跳べるようになろう~

日時：平成29年12月24日(日)
10:00~11:00(受付9:30より)

■対象：前回し跳びがスムーズに跳べるお子さま
■場所：スポーツセンター体育館
サブアリーナ
■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(税込)
■申込方法：12月22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：なわとび、室内用シューズ、お飲み物



第4期(1~3月)お申込み & 運動教室体験会のお知らせ

教室体験期間 ※期間内1教室1回のみ参加に限ります。

11月27日(月)~12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4期

お申込み 12月5日(火)より開始!!

- ・第3期(10~12月)からの継続者様の参加枠は12月20日まで確保しております。期間内12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、12月21日(木)以降、空きがあればお申込みいただけます。

4台増設♪みんなで卓球をしよう!!

ピンポンの日

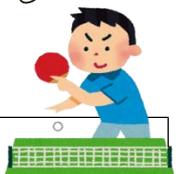
場所：防府市スポーツセンター 軽運動室2、3
料金：1台あたり 1回券(1時間) 210円
回券券(12回分) 2,100円

開催日：

- ① 11月12日(日) 各日とも
- ② 11月26日(日) 8:00~18:00
- ③ 12月10日(日) ※軽運動室3は通常通り 22:00まで利用できます。

利用する際は、室内用シューズや道具などは各自でお持ちください。
レンタルシューズ(1足300円)、道具の貸出し(無料・先着順)も
ございますので、お気軽にご利用いただけます♪

※事前の予約は受付けておりません。
※貸出しは、1台につきラケット4本、ピンポン球1個までとさせていただきます。
※小学生のみでの利用はできません。



シロー先生の RUNNING TIPS vol.29



みなさんこんにちは！

11月に入り、本格的なランニングシーズンがやってきました。シーズン開幕を飾る11月5日の下関海響マラソンを初めとして、来年3月まで様々な大会が開催されます。

そこで、今回は大会当日朝のウォーミングアップと食事についてのアドバイスを少し。

市民ランナーの中には「ウォーミングアップなんてしないよ〜。どうせゆっくり走るし、少しでも体力を温存しておきたいしね。」という方も少なくありません。

確かに、その気持ちは十分わかるのですが、それでもある程度のウォーミングアップはした方がメリットは大きいです。

本来のウォーミングアップの流れを簡単に書くと・・・

- ・スタートの1時間ほど前から開始
- ・10～15分ほどのジョギングで体を温める(しっとり汗ばむ程度まで)(さらに、ウィンドスプリントなどで、少し心拍数を高めておくとベター)
- ・十分なストレッチの後、レースウェアに着替える
- ・軽く体を動かしながらスタートを待つ

というのですが、これはレースペースがジョギングより速い競技者レベルの内容です。

では、レースペースが普段のジョギングと同じ程度であれば・・・

- ・10分程度のウォーキングで少し体を温める
- ・ストレッチで体をほぐして、レースウェアに着替えてスタートを待つといったもの。

しかしこれからの季節、早朝の寒い屋外で静かなストレッチをしていると体が冷えてしまいます。

そこで、おススメとして

「ホテル、自宅の出発前に、少し熱めのシャワーを浴びて体を温め、ストレッチを済ませておく」という方法があります。

そして会場に到着したら、軽いウォーキングや動的ストレッチ(肩や股関節を回す)などで体が冷えないようにスタートを待ちます。

なお、レースウェアをホテルを出る時から着ておく場合は、スタートまでに汗をかいて冷えないように注意してください。

ポイントは、「保温」・・・ジョギング、ウォーキングやシャワーなどで温めた体を冷やさないこと、です。

次にレース当日の食事です。ランニングの教科書的には「スタート3時間前に食事は済ませておく」と書かれていますが、これはスタートから速いペースで走り、2時間台でフィニッシュできるアスリートの話。普段のジョギングと同じゆっくりペースで走り、フィニッシュまで4時間、5時間、6時間以上必要な方はスタート時間までよりも、フィニッシュまでの時間を予想して食事時間を考えましょう。

また、内容についてもあまり深く考えすぎず、

「糖質(炭水化物/ごはん、パン、うどん、お餅など)を中心に消化のよいもの」「繊維質を多く含むものは避ける」程度で、「自分の好きなもの」を「よく噛んで」食べることが大切です。

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)



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10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(水)	20:00～22:00	18(土)	8:00～16:00
4(土)	8:00～22:00	18(土)	18:00～22:00
5(日)	8:00～19:00	19(日)	8:00～18:00
7(火)	19:00～22:00	21(火)	休館日
8(水)	20:00～22:00	22(水)	18:00～22:00
9(木)	19:00～22:00	23(木)	8:00～20:00
11(土)	8:00～22:00	25(土)	8:00～22:00
12(日)	8:00～19:00	26(日)	8:00～18:00
14(火)	19:00～22:00	28(火)	19:00～22:00
15(水)	20:00～22:00	29(水)	20:00～22:00
16(木)	19:00～22:00	30(木)	19:00～22:00

今月の主な行事予定

(平成29年 10月25日 時点)



- 3(金) 第48回秋季市内高等学校バスケットボール大会(体)
防日新聞社旗争奪少年野球大会(北, 野)
山口県強化記録会参加標準記録突破記録会(陸)
防府市団体対抗ソフトテニス大会(多)
- 4(土)5(日) 中国地区中学校インドアソフトテニス県予選大会(テ)
防府天満宮杯少年軟式野球大会(北, 野, 多)
- 5(日) 防府市スポーツ少年団交歓大会(陸)
- 9(木) 山頭火杯ソフトテニス大会(シニア)(テ)
第1回西京銀行杯防府市近郷
親睦グラウンドゴルフ大会(北)
消防競技大会(多)
防府市近郊サッカー大会(陸, 北)
- 11(土) 第3回国重杯・ニツタク杯
防府オープンラージボール卓球大会(体)
- 11(土)12(日) 平成29年度県体一般男子(2部)
ソフトボール大会(北, 多)
山口県壮年サッカー大会(陸)
秋季市内オープンバレーボール大会(男子)(体)
第25回防府市弓道大会(弓)
- 12(日) 防府クラブ杯ソフトテニス大会(体)
第35回防府市秋季親善ゲートボール大会(北)
子どもの自転車教室(北)
親子でふれあいキャッチボール大会(野)
2017年全九州スーパーダンス競技大会in山口(体)
- 18(土) 休館日 ※向島運動公園のみ開場
- 19(日) マルキューカップ第32回山口県
小学生バレーボール選手権大会(体)
全日本少年サッカー大会山口県中央大会(陸)
野口みずきさんランニング教室(体)
- 21(火) 全日本少年サッカー大会山口県中央大会(陸)
- 23(木) 市民秋季ダブルステニス大会(テ)
第18回防府ライオンズクラブ杯車椅子選手権大会
及び第12回山口県FID選手権大会(体)
- 25(土)
- 26(日)

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		



パートナ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♪

★ 防府市青少年科学館 ソラール ★

業 種 : 科学館
営業時間 : 9:00～17:00(入館は16:30まで)
定 休 日 : 月曜日(祝日の場合は開館し、翌平日が休館)
所 在 地 : 寿町6-41 TEL 0835-26-5050



★ アルファ テニスクラブ ★

業 種 : テニスショップ・スクール
営業時間 : 9:00～21:00
定 休 日 : 祝日・夏休み(お盆期間)・年末年始
所 在 地 : 新田282-1 TEL 0835-28-7321



★ シミズスポーツ ★

業 種 : スポーツ用品
営業時間 : 10:00～20:00
定 休 日 : 毎月第2水曜日
所 在 地 : 新田4-17 TEL 0835-25-1919



★ J A防府とくじ農産物直売所とりたて満菜 ★

業 種 : 生鮮物販売店
営業時間 : 9:00～17:00
定 休 日 : 12月31日～1月4日
所 在 地 : 中央町6-7 TEL 0835-23-6523

