# 防府スポーツタウン通信

平成29年 12 月号

発行　防府市スポーツセンター　☏ 0835（27）2000

## なわとび教室♪

～二重跳びを跳べるようになろう～

**平成29年12月24日(日)**

第1部　9:00～10:00(会場にて受付8:45より)
第2部　10:30～11:30(会場にて受付10:15より)

対　　象：前回し跳びがスムーズにできるお子さま
講　　師：河田 直道（キッズチャレンジ教室担当）
　　井上 雅史
場　　所：防府市スポーツセンター体育館　サブアリーナ
定　　員：１部・２部とも３０名（先着/定員になり次第締め切り）
参加料金：お一人様５４０円(税込）※スポーツ障害保険料含む
持 ち 物 ：なわとび、上履き、お飲物
申込期間：11月１３日(月) ～ 12月２３日(土)
　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期 新教室・時間変更について！

**NEW　気功体操　講師:木塚　直広**

**対象:高校生以上　月曜日20:00～21:00(60)**

気功の一種である八段錦を主に行います。八段錦とは絹織物でも最も美しいという意味で、『選りすぐられた運動』という意味。8つのスタイルから同じ動きを8回繰り返します。一つの動きに1呼吸おこない、ゆっくりと身体を動かしていきます。

**NEW　カンフー　講師:木塚　直広**

**対象:中学生以上　木曜日18:00～19:00(60)**

少林寺発祥の中国武術。修行によって培われる「強さ」のようなもの。
またカンフーとは、「練習・鍛錬・試練」の蓄積の意。
世界的に有名な数々のアクションスターが少年時代に学んだ武術。

**変更　太極拳　講師:木塚　幸恵**

**対象:高校生以上　金曜日11:15～12:15(60)**

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。

## 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回のみの参加に限ります。

**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、上記期間よりお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。

## マラソンチャレンジ練習会

**フルマラソン完走～サブ4を目指す方向け。1km/6～7分程度で走ります！**

日　時：　①12月10日(日)　/約20キロ
/走行距離　②12月23日(土)　/約20キロ
いずれも8:30集合(受付8:15より)

対　　象：１８歳以上の健康な方
集　　合：スポーツセンター陸上競技場
　（走るコースはお問い合わせください）
定　　員：各１０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：各回とも開催日の前日まで
別紙申込書と参加料を添えて、体育館総合受付まで。電話受付可。
準 備 物：　各自必要なドリンク、補給食
　※ウエストポーチ、ボトルバック等の携帯を推奨します。

## 第6回 スポタンカップ ソフトバレーボール大会

日　　時：平成30年2月4日(日)
9:00～16:30(受付8:30より)

場　　所：スポーツセンター体育館
　サブアリーナ
対　　象：高校生以上(１５歳以上)
参 加 料：お一人様　５４０円（税込）
定　　員：２４チーム(1チーム4名以上)
申込期間：１２月１８日(月)～1月２９日(月) まで
別紙申込書と参加料を添えて、体育館総合受付まで

## ジロー先生の RUNNING TIPS vol.30

皆さん、こんにちは！
早いもので今年も残すところ１ヶ月となりました。

１２月と言えばランニング界の一大イベント、福岡国際マラソンが今年は３日に開催されます。かつて瀬古選手や宗兄弟、伊藤国光さん達、日本勢が世界のマラソン界を引っ張っていた時代は、年末の「フクオカ」がその年のNO.1決定戦とも言われていました。
今では世界のマラソン界はケニアを中心とするアフリカ勢が上位を占め、大会そのものもロンドンやニューヨーク、東京など世界中の大都市で行なわれる「ワールドマラソンメジャー」に主役の座を譲っています。そのうえ、世界で戦える日本選手が少なくなったこともあり、注目度が低くなっていました。
しかし、今年は非常に楽しみなレースとなりそうです（私自身ワクワクしています）。
それは、２０２０年の東京オリンピックに向けた代表選考会であるＭＧＣ（マラソングランドチャンピオンシップ）への戦いが本格的にスタートすることと合わせて、大迫 傑選手が招待選手リストに名を連ねているからです。
大迫選手は現在アメリカでトレーニングを積み、昨夏のリオ五輪に５０００Ｍ、１００００Ｍに出場、マラソンデビューとなった今春のボストンマラソンで３位に入り、東京オリンピックでのマラソン有力候補に名乗りを上げました。ボストンでの終盤の粘りを見る限り長い距離への適性は十分にあると思われるだけに、マラソン２戦目となる今大会でどのような走りを見せるかが大いに注目されるところです。さらに、青山学院大学時代に「三代目山の神」として活躍した神野大地選手や、東洋大学出身の設楽啓太選手のマラソンデビュー組の走りにも期待が持てます。

ところで防府市スポーツセンターでは、１２月よりフルマラソンでの完走～サブ４を目指す方向けの、「おとなのランニング教室/マラソンチャレンジ練習会」を始めます。内容は１ｋｍ６～７分程度のペースでのロング走。まず１２月は１０日（日）と２３日（土・祝）の２回、いずれも距離は２０ｋｍ程度でフラットなコースを予定しています。
また、終了後はご希望に応じて「ランニングお悩み相談会」も行いますので、ぜひご参加ください。
なお年明けの１月以降も月２回、距離を２５ｋｍ～３０ｋｍに伸ばし、若干起伏のあるコースを走る予定です。
日程等決まり次第当施設内掲示板、ＨＰなどでお知らせします。

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11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。

| | |
|---|---|
| 2（土） | 8:00～16:00 |
| 3（日） | 8:00～22:00 |
| 4（月） | 9:00～16:00 |
| 5（火） | 19:00～22:00 |
| 6（水） | 20:00～22:00 |
| 7（木） | 19:00～22:00 |
| 10（日） | 8:00～18:00 |
| 12（火） | 19:00～22:00 |
| 13（水） | 20:00～22:00 |
| 14（木） | 19:00～22:00 |
| 16（土） | 8:00～22:00 |
| 17（日） | 8:00～22:00 |
| 19（火） | 休館日 |
| 20（水） | 8:00～17:00<br>20:00～22:00 |
| 21（木） | 8:00～17:00<br>19:00～22:00 |
| 23（土） | 8:00～17:00 |
| 24（日） | 8:00～17:00 |
| 26（火） | 19:00～22:00 |
| 27（水） | 20:00～22:00 |
| 29（金）～3（水） | 休館日 |

## 今月の主な行事予定

（平成29年 11月25日 時点）

| | |
|---|---|
| 2（土） | 第63回防府市ソフトバレーボール大会（体） |
| 3（日） | 第20回防府市選抜インドアソフトテニス大会（体）<br>第31回市近郊ミニバスケットボール大会（体）<br>高松宮全日本軟式野球大会市内予選（B級）（野）<br>理事長杯争奪ソフトボール大会（A・B級）（北） |
| 4（月） | 第8回超ベテランソフトテニス大会（体） |
| 7（木） | 平成29年度防府市忘年グラウンドゴルフ大会（北） |
| 9（土） | 山口チャレンジキッズ（ソフトボール教室）（多） |
| 10（日） | 第13回防府市会長杯バスケットボール大会（中学）（体）<br>時政杯争奪紅白対抗剣道大会（武）<br>ピンポンの日（体）<br>BCオープン（BC級）（野）<br>防府市サッカーリーグ大会（多）<br>おとなのランニング教室 マラソンチャレンジ練習会（陸） |
| 17（日） | 第48回防府読売マラソン大会（陸） |
| 19（火） | 休館日　※向島運動公園のみ開場 |
| 23（土） | 第26回ライオンズクラブ杯<br>中学生女子バレーボール大会（体）<br>おとなのランニング教室 マラソンチャレンジ練習会（陸） |
| 23（土）24（日） | 冬季防府市ジュニアユースサッカー大会（陸，北，多） |
| 24（日） | なわとび教室（体） |
| 29（金）～3（水） | 休館日 |

**※野球場について**

平成30年1月～2月末日は休場です。

**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♪♪

**★　三日月堂珈琲　★**
業　　種 ： 珈琲豆販売と喫茶
営業時間 ： 10:00～19:00
定 休 日 ： 月曜日（祝日の場合は振替）
所 在 地 ： 栄町2－2－37　℡ 0835－28－8962

**★　ホテルルートイン防府駅前　★**
業　　種 ： ホテル業
営業時間 ： 24時間
定 休 日 ： なし
所 在 地 ： 駅南町1－45　℡ 0835－20－1100

**★　セブンイレブン　防府スポーツセンター前店　★**
業　　種 ： コンビニエンスストア
営業時間 ： 24時間
定 休 日 ： なし
所 在 地 ： 浜方字小浜71－10　℡ 0835－24－5633

**★　ａｃｏ　ｃａｆｅ ～アコカフェ～　★**
業　　種 ： 飲食店
営業時間 ： 10:00～17:30
定 休 日 ： 火曜日
所 在 地 ： 戎町1－1－28　アスピラート1階
℡ 080－3057－1041

年末年始12月29日（金）～1月3日（水）は
休館とさせていただきます。
新年は1月4日（木）あさ8時より営業いたします。
本年も当施設をご利用いただきまして、
誠にありがとうございました。