



防府スポーツタウン通信

平成30年

2月号

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000

【平成30年度 施設ご利用の申請について】

平成30年度防府市スポーツセンターならびに向島運動公園の申請受付は、以下の通りです。

●専用利用受付

- ・受付開始日時：平成30年2月21日(水)8:00より ※テニスコートは向島運動公園管理棟にて9:00より
- ・申請期間：平成30年4月1日～平成31年3月31日

受付場所	対象施設	方法
防府市スポーツセンター体育館	体育館、武道館、野球場、陸上競技場、運動広場、人工芝多目的グラウンド、向島運動公園(多目的広場)	先着順
向島運動公園管理棟	向島運動公園テニスコート	

※受付開始日時までに体育館南側玄関前にお越しいただいた方に限ります。(荷物等での場所取りはご遠慮ください。)

※向島運動公園(多目的広場)の受付は2月21日～2月28日の期間は体育館総合受付にて行います。

●部分利用受付

- ・受付開始日時：平成30年3月1日(木)8:00より
- ・申請期間：平成30年4月1日～平成30年6月30日
- ※当日の抽選については、体育館南側玄関前へ8時までにお越しいただいた方を対象に行います。
- ・その他、詳細については下記をご覧ください。



受付場所	対象施設	方法
防府市スポーツセンター体育館	体育館、武道館、野球場、陸上競技場、運動広場、人工芝多目的グラウンド	抽選
向島運動公園管理棟	向島運動公園テニスコート、多目的広場	先着順

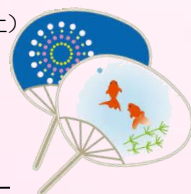


第1回 スポタンカッ

うちわ卓球大会!

日時：平成30年2月17日(土)
9:00～12:00(受付8:30～8:55)

場所：スポーツセンター体育館 サブアリーナ
対象：中学生以上の健康な方 定員：32ペア
参加料：1,080円/ペア
持ち物：市販のうちわ(2枚重ねを含む加工・装飾禁止)
室内用シューズ、お飲み物、タオル
内容：試合球…プラスチック製のラージ球
試合形式…ダブルス
申込期間：～2月10日(土)まで
別紙申込書と参加料を添えて体育館総合受付へ



第4回 スポタンカッ

3on3大会!

日時：平成30年2月25日(日)
9:00～15:00(受付8:30～8:55)

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)
定員：16チーム ※先着/定員になり次第締切り
参加料：お一人様 540円
持ち物：室内用シューズ、お飲み物、タオル、
ホイッスル、バスケットボール(7号)
申込期間：～2月18日(日)まで
別紙申込書と参加料を添えて体育館総合受付へ



第2回 スポタンカッ

フットサル大会!

フットサルを愛する全ての方へ! 経験、男女関係なくエンジョイできる大会です!

日時：平成30年3月25日(日)
9:00～16:30(受付8:30～8:55)

場所：スポーツセンター体育館 メインアリーナ
対象：高校生以上(15歳以上)の健康な方
1チーム5名以上(男女混合可)
定員：18チーム ※先着/定員になり次第締切り
参加料：お一人様 540円
持ち物：室内用シューズ、お飲み物、すねあて、
ソックス(脛が完全に覆われるもの)、フットサルボール(任意)

申込期間：～3月18日(日)まで
別紙申込書と参加料を添えて体育館総合受付へ



第1期(4～6月)お申込み & 運動教室体験会のお知らせ

教室体験期間

2月26日(月)～3月10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30年度第1期

お申込み 3月5日(月)より開始!!

- ・第4期(1～3月)からの継続者様の参加枠は3月20日まで確保しております。期間内3月5日(月)～19日(月)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、3月21日(水)以降、空きがあればお申込みいただけます。

シロー先生の RUNNING TIPS vol.32



みなさん、こんにちは！

本年の立春は2月4日、暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続くそうです。

こんな季節でも早朝に走られている方も多いと思いますが、布団から出るのに苦労されていませんか？また、着替えても外が寒いので体がなかなか動かないと思います。

そこで、今回は布団の中ならびに外に出る前にできるエクササイズを紹介しましょう。

まずは、布団の中で目が覚めたら、足首の背屈（つま先を上引き上げる）、底屈（つま先を伸ばす）を10回繰り返します。その後、できる範囲で目一杯背屈させて15秒静止、底屈で15秒静止を2回ずつ。これで結構足首回りがほぐれ、少し温まります。

次に、着替えて外に出る前のエクササイズ。

1. ブランク/ブリッジ：うつぶせの姿勢で、ひじとつま先で体を支え、上体をまっすぐ保つ-30～60秒
2. サイドブリッジ：横向きになって、ひじと足先で体を支える。上体はまっすぐ-左右各30秒
3. 片脚レッグレイズ：仰向きになって片脚は床へ伸ばし、片脚は90度（天井）まで上げる-左右各10回
4. サイドレッグレイズ：横向きになって脚を伸ばした状態でできるだけ上げる-左右各10回
5. サイレイズ：前向きで壁に手をついて立ち、片脚ずつ腿上げを行なう-左右各10回

以上、だいたい5分程度ですが、股関節周りが温まり、姿勢もピンツとなって走り出せますので、おススメです。

さて先日、大阪で行なわれたランニング学会の指導員更新講習会に参加してきました。内容はランニングフォームの評価、指導および改善に関することと、レース前の調整方法に関することの2点。

ランニングフォームについては、「なるほど、こんなドリルをすればスムーズな動きができるようになるんだ」といった新たな発見があれば、「今まで自分で考えてやっていたことは間違いではなかった」との自信につながるものもありました。レース前の調整方法に関しては、従来の方法が最近の理論でも裏づけられてきた、といったもの。

いずれも講師は、大学の陸上競技部で指導しながら、それぞれ研究をされている一線の指導者の方々と、最近のランニング界でのトピックを交えた非常に濃い内容でした。

また、スタッフや他の参加者の中に知人、友人がおられ、生の情報交換もできて非常に有意義な時間が過ごせました。

なお講習会の具体的な内容については、12月からスタートした「マラソンチャレンジ練習会（おとなのランニング教室）」に盛り込んでいきたいと考えていますので、興味のある方はぜひご参加ください！

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30年1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(木)	19:00～21:00	14(水)	20:00～22:00
3(土)	9:00～17:00	15(木)	19:00～22:00
4(日)	8:00～22:00	17(土)	18:00～22:00
6(火)	19:00～22:00	18(日)	8:00～18:00
7(水)	20:00～22:00	20(火)	休館日
8(木)	19:00～21:00	21(水)	20:00～22:00
10(土)	8:00～18:00	22(木)	19:00～22:00
11(日)	8:00～22:00	25(日)	8:00～18:00
12(月)	8:00～18:00	27(火)	19:00～22:00
13(火)	19:00～22:00	28(水)	20:00～22:00

武道館ヨガ

～ビューティレッスン～

日 時 平成30年2月18日(日)

9:00～11:30(受付8:40より)

～ ヨガ ～

9:00～10:00(60分)

講師 吉武 真弓さん



さむ～い冬の朝、硬くなりがちな身体を武道館の静かな空間で気持ちよくのびませんか。身体の隅々まで温めて、素敵な1日のはじまりを迎えましょう♪
ヨガ好きな方はもちろん、ヨガ初心者の方も大歓迎です。

～ ビューティレッスン(スキンケアチェック) ～

10:15～11:15(60分)

講師 ポーラ Honey-fruitful店 オーナー大石さん

まずは講義でお肌の構造やダメージの原因を知ります。その後、いきいきとした素肌になるための方法やマッサージをお伝えし、スキンケアチェックを体験いただきます。お肌が気になるこの季節！この機会にご参加ください♪

★場 所 防府市スポーツセンター武道館

★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 30名

★持 物 必要であれば、ヨガマットまたは厚手のバスタオル、動きやすい服装、お飲み物、羽織るもの(防寒対策)他
※貸出しマット 要予約(先着15名)

★申込期間 ～ 2月16日(金) 別紙申込書と参加料を添えて、体育館総合受付まで



今月の主な行事予定

(平成30年1月25日 時点)



3(土)	第60回防府市レディースオープンバドミントン大会(体)
	マラソンチャレンジ練習会
4(日)	山口県知事選挙(体)
	スポタンカップ 第5回ソフトバレーボール大会(体)
10(土)	第43回防府市総合バスケットボール大会(体)
	マラソンチャレンジ練習会
10(土)11(日)	2017ガールズフェスタ(サッカー大会)(北、多)
11(日)	山防ブロック・ソフトバレーボール大会(体)
	ピンポンの日(体)
12(月)	第53回防府市中学校バスケットボール選手権大会(体)
17(土)	スポタンカップ 第1回うちわ卓球大会(体)
18(日)	平成29年度山口県ラージボール卓球防府大会(体)
	武道館ヨガ ～ビューティレッスン～(武)
20(火)	休館日 ※向島運動公園のみ開場
24(土)	マラソンチャレンジ練習会
24(土)25(日)	第24回華城サッカーフェスティバル(多)
25(日)	春季防府市オープンバドミントン大会(団体戦)(体)
	スポタンカップ 第4回3on3大会(体)
	ピンポンの日(体)
	市民ニュースポーツ大会(武)

※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		

