

春の運動教室体験会♪

体験期間 ※期間内1教室1回のみへの参加に限ります。

4月9日(月)~21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)!

初めてのヨガ

担当: 河中

月曜日 10:00~11:00(60分)

呼吸を意識しながら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。

気功体操

担当: 木塚直広 場所: 軽2

月曜日 20:00~21:00(60分)

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『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。健康増進・免疫力が期待できます。

初めてのエアロビクス

担当: 滝口

火曜日 10:00~11:00(60分)

音楽に合わせて、前後左右の移動やランニングなどの動きを行います。ストレッチや筋力トレーニングの要素も含んでおり、脂肪燃焼や、心配機能の向上・全身持久力の向上が期待できます。

ポールリラクゼーション

担当: 滝口

火曜日 11:15~12:00(45分)

柔らかいボールの上に仰向けに寝て身体を動かします。呼吸とともに筋肉の緊張を和らげ、骨格本来の正しい状態にリセットできる、どなたにも参加いただける教室です。

フラダンス

担当: 山縣 場所: 軽2

火曜日 10:00~11:00(60分)

横にステップを踏みながら、上半身は手話の動きを行います。姿勢改善・お腹周りの引締めしなやかなボディラインを作ります。初心者には細かく、経験者には上級を目指して行います。

骨盤底筋

トレーニングヨガ

担当: 吉武

火曜日 13:45~14:45(60分)

骨盤底筋って聞いた事ありませんか? 股関節まわりの筋肉にアプローチすることで、お腹周りの引締めや姿勢改善、便秘の緩和や尿漏れ防止に効果があります。

太極拳

担当: 木塚幸恵 場所: 武道館

木曜日 11:00~12:00(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。

Body Excite

担当: 萬治

木曜日 19:15~20:15(60分)

全身をしっかり使うので、脂肪燃焼・ストレス発散に効果抜群! 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ンを整えます。

おとなのランニング教室

「マラソンチャレンジ練習会」

【4月~6月の日程】

- ・4月28日(土)
 - ・5月12日(土)、26日(土)
 - ・6月2日(土)、16日(土)、30日(土)
- いずれも8:20集合(8:00~受付)

※距離、コース等詳細は体育館までお問合わせください。

- ◆集合場所: スポーツセンター陸上競技場(競技場内は使用しません)他
- ◆対象: 18歳以上の健康な方
- ◆定員: 各回 15名(先着/定員になり次第締め切り)
- ◆参加料: 各回 540円
- ◆持ち物: 各自必要な飲み物、補給食

- ◆申込期間: 開催の前日まで
- ※別紙申込書と参加料を添えて体育館総合受付へ
- ※電話予約可

※少雨決行。荒天の場合は当日7:00に決定し、中止の場合は7:30までに連絡します。



「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さまや補助輪付きで乗り始めたお子さまを対象にした教室です。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30年5月13日(日)
9:30~12:00(受付8:30より)

場所: スポーツセンター運動広場
対象: 5~8歳程度のお子さま
定員: 30名(先着/定員になり次第締め切り)
参加料: お1人様 540円
持ち物: 自転車、ヘルメット、飲み物、タオル

※ヘルメット貸出しあり...数に限りがあります。事前に申込ください。

申込期間: ~5月11日(金)まで
別紙申込書と参加料を添えて体育館総合受付へ

☆ペダルと補助輪は各自ではずしてからご来場ください。
☆少雨決行(当日天候の判断が難しい場合は、8時以降お問合せください。)



「青空ヨガ」

青空の下、のびのびとヨガに励みませんか。素敵な1日のはじまりを、爽やかに迎えましょう♪ご参加いただく皆さまの経験などに合わせたレッスンを約1時間お届けします。

日時 平成30年5月27日(日)
8:30~9:30 (受付8:00より)

★場所 防府市陸上競技場
(雨天の場合は、武道館)

★講師 吉武 真弓
★参加料 650円(税込/人) ★定員 30名
★対象 15歳以上(高校生以上)
★持ち物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル(屋外で使用)、動きやすい服装、お飲み物、羽織るもの(日よけ用)他

★申込期間 平成30年4月9日(月)~5月26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。
※お申込み後の返金はできません。



講師 吉武真弓



シロー先生の RUNNING TIPS vol.34



皆さん、こんにちは！

寒かった季節も終わり、ランニングに最適な季節がやってきました。

2017～2018のマラソンシーズンは福岡国際での大迫選手に続き、東京マラソンでは設楽選手の日本新記録樹立という、2020年に向けての明るい兆しが見えてきました。ところで、選手の記録とともに大きな話題となったのが、選手たちの足元を固めるシューズです。

いわゆる「厚底」vs「薄底」のどちらがいいのかといった議論があちこちで起こっています。今シーズンの成績を見ると、「圧底」が有利と言え、それに伴って店頭では非常に品薄状態が続いて入手が困難になっているようです。

「厚底」タイプのシューズは意識せずともスピードアップが図れる構造になっているとのことと、記録を狙う選手にとっては待ち望んでいたシューズを言えます。

ただし、ここで気を付けたいのは「万人に等しくメリットだけあるシューズは存在しない」ということです。ついついスピードが出てしまうということは、その分脚への負荷も大きくなってきます。そこで、その大きくなった負荷に耐えられる脚力を備えていないと…記録更新どころか、後半の失速につながりかねません。結局は、対立する構造や機能のどちらがいいのか？との議論ではなく、どちらが自分の走り、脚力などに合うか？が一番大切になってきます。

またシューズに限らず、タイツやソックスなど最近では身に着ける様々なグッズの高機能化が目覚ましくなっています。

そこでよく「〇〇っていい商品はないですか？」といった質問をよく受けるのですが、そんな時の回答は「良いと思ったら一度ご自身で使ってみてください。それで効果があれば、良いものと考えていいんじゃないでしょうか。」です。

人の評価はあくまでも参考に、実際に自分で使ってみることが肝心です。

また、このことはグッズ選びだけでなく、トレーニング方法にも言えることで、良いと思ったものは一度やってみる。そのうえで、自分に合っているかどうかを判断する。そうやって仮説と検証を繰り返しながら自分にとって最適な方法を見つけ出していくのも、大人のランニングの楽しみ方の一つです。

レースシーズンがひと段落したこの時期に、新たなトレーニング方法にチャレンジしてみるのもいいかもしれませんね。

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30年3月15日 時点)



- 1(日) 市内高校野球大会(野)
中国5県軟式野球大会市内予選(多)(運)
防府地区4種交流会(芝)
- 7(土) 全日本学童マクドナルドトーナメント市内予選(野)(運)
防府地区トレセン選考会(陸)
第14回山頭火杯ソフトテニス大会(テ)
読売新聞新人戦大会(芝)
- 8(日) 第27回春季市内ミニバス(体)
広島・福岡・山口50雀サッカー大会(陸)
マツダカップ(野)
市長旗争奪ソフトボール大会(運)(多)(芝)
- 10(火) 第81回防府市グラウンドゴルフ大会(運)
- 14(土) 春季山防支部大会(テ)
高校FAリーグ2種リーグ(芝)
- 14(土)、15(日) 高松宮杯全日本軟式野球大会県東大会C級(野)
- 15(日) 第1回山口県社会人マスターズ(体)
全日本クラブ・全国レディース全日本実業団卓球県予選(体)
山口県70雀サッカー大会(陸)
第10回会長杯親善ゲートボール(運)
山口県体育大会防府予選(多)
山口県シニア県リーグ(芝)
- 17(火) 休館日
- 21(土) 市中学校春季体育大会 剣道(武)
- 21(土)、22(日) 市中学校春季体育大会
バスケットボール(体)・軟式野球(野)・ソフトテニス(テ)・サッカー(芝)
- 22(日) 春季市内オープンバレーボール大会・男子の部(体)
市中学校春季体育大会・バスケットボール(体)
第45回山口県実業団対抗陸上競技大会・国体第4次予選(陸)
青年会議所県大会・軟式野球(運)
マクドナルドカップ中国学童市内予選・軟式野球(多)
- 28(土) 第61回防府市レディースオープンバドミントン大会(体)
マクドナルドカップ中国学童市内予選(野)
- 28(土)、29(日) 県高体連春季山防支部テニス大会(テ)
第21回村田杯(陸)(運)(芝)
- 29(日) 市内高等学校バスケットボール大会(体)
- 29(日)、30(月) 選抜少年野球大会(野)
- 30(月) 選抜少年野球大会(運)
第29回山口県少年サッカー選手権大会 防府予選①U11&12(芝)

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	(弓) 弓道場
(陸) 陸上競技場	(野) 野球場	(運) 運動広場
(芝) 人工芝多目的グラウンド		
(テ) 向島公園テニスコート	(多) 向島公園多目的広場	

(北)北運動広場 → (運)運動広場
(南)南運動広場 → (芝)人工芝多目的グラウンド (に名称を変更します)



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♪

★ 防府グランドホテル ★

業 種：ホテル
所 在 地： 駅南町15-20
TEL 0835-25-1133



★ 英会話スクール ICS ★

業 種：語学スクール
営業時間：14:00～22:00
定 休 日：日曜日
所 在 地： 戎町1丁目9-28
TEL 0835-25-1185



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3月15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。

4(水)	20:00～22:00	20(金)	20:00～22:00
8(日)	8:00～18:00	21(土)	8:00～17:00
11(水)	20:00～22:00	22(日)	8:00～17:00
12(木)	19:00～22:00	25(水)	20:00～22:00
15(日)	8:00～18:00	26(木)	19:00～22:00
17(火)	休館日	28(土)	8:00～18:00
19(木)	19:00～22:00	29(日)	8:00～18:00