

防府スポーツタウン通信

平成30年

8月号

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000

夏休み！宿題応援イベント！

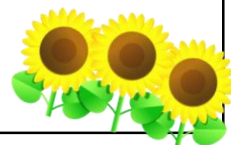
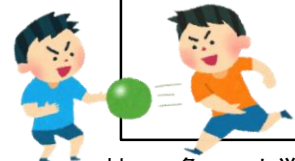
ソルトで文武両道！！

残りわずか！
お早めに！！

涼しくて静かな空間で夏休みの宿題を終わらせよう！山口大学の学生さんがしっかりサポートします！
勉強の後は体をしっかりと動かします！勉強とスポーツまさに文武両道！！



8月6日(月)、7日(火)、8日(水) 9:00~12:00 (受付8:30より)



9:00 ~ 11:00 (自由研究は 9:00~10:00)	～ お勉強 ～ 山大学生がしっかりサポート！	自由研究(希望者のみ) ※各回開催。各施設の見学などを行って各回最後に 画用紙にまとめます！(1回だけでの参加も可能！)
11:00 ~ 12:00	～ スポーツ ～ 6日：アルティメット(フリスビーを使ったニュースポーツ) 7日：お楽しみ☆(井上スペシャル) 8日：うちわ卓球(うちわを使った変り種卓球) ※当日内容を変更する場合もございます。	

対象：小学校3年生～6年生まで
定員：各回20名 ※定員に達し次第締め切ります。
場所：防府市スポーツセンター会議室、体育館等
参加料：各回とも、お1人様650円(おやつ代含む)
※全3回全て参加で料金割引！
お1人様1,950円 → 1,500円！！

持参物：室内用シューズ、勉強道具
(自由研究希望者は、のり、はさみ、色鉛筆や色ペンなど)
※読書感想文はお手伝いできません。ご了承ください。
お申込み：参加料金は当日までに
別紙申込書と参加料を添えて体育館総合受付まで

運動教室のご案内♪

第3期(10～12月)のお申込みを開始します。都度料金より、定期申込された方が大変お得！！
この機会に気になっていた教室にチャレンジしてませんか？初めての方も大歓迎♪まずは体験ください♪

教室体験期間 ※期間内1教室1回のみ参加に限りです。

8月27日(月)～9月7日(金)
10月9日(火)～10月23日(火)

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)！

体験料金
通常都度料金より
半額！



平成30年度第3期
お申込み 9月5日(水)より開始！！

・第2期(7～9月)からの継続者様の参加枠は確保しております。
期間内9月5日(水)～20日(木)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、9月21日(金)以降、空きがあればお申込みいただけます。

子どもの自転車教室開催！

(対象:5～8歳)

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とした教室です。補助輪なしで安全に走れる練習を行います。

日時：平成30年8月27日(月)
9:30～11:30 (受付8:30より)
※雨天時は8月31日(金)に顺延

場所：スポーツセンター運動広場
定員：25名 ※先着順/定員になり次第締切り
参加料：お一人様 540円
持参物：自転車、ヘルメット、動きやすい服装、飲物、タオル
※ヘルメットの貸出用もあります。事前にお申込みください。
申込期間：～8月25日(土)まで
別紙申込書と参加料を添えて体育館総合受付まで
※ペダルと補助輪は各自ではずして、ご来場ください。
※はずれない場合は、8:30にご来場ください。

第3回 スポタンカッ フットサル大会開催！

フットサルを愛する全ての方々へ！経験、男女関係なく誰でもエンジョイできる大会です！！

日時：平成30年9月9日(日)
9:00～16:00 (受付8:30より)

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
定員：18チーム ※先着/定員になり次第締切り
チーム構成：1チーム5名以上(男女混合OK)
参加料：お一人様 540円
持参物：室内シューズ、飲物
ソックス(脛が完全に覆われるもの)、すねあて
任意フットサルボール
申込期間：9月7日(金)まで
別紙申込書と参加料を添えて体育館総合受付まで

シロー先生の RUNNING TIPS vol.38



みなさん、こんにちは！
例年よりも早く梅雨が明けたと思ったら、毎日とんでもない暑さが続いています。みなさん体調はいかがでしょう。これだけ暑いと、さすがに昼間の時間帯に外で長時間走るのは避けたほうがよさそうです。

さて、先日7年振りに東京の皇居外周を走ってきました。皇居外周と言えば、10年前のランニングブームの盛り上がり以降、毎日朝から晩まで非常に多くのランナーが走っています。もちろんブーム以前も都内のランニングコースとしては定番で、非公式なランニングイベント(ランニングクラブの練習会や社内駅伝など)で使われてはいたんですが、今では桁違いのランナーであふれています。皇居外周コースの特徴は、①1周約5キロで距離の区切りが良い②途中信号がなく、ノンストップで集中して走れる③皇居の警備員(警官)がいるので安全④適度にアップダウンがある・・・といったところでしょうか。ただし、当然のことながらランナー専用の道路ではなく、ウォーキングをされている方や、もちろんお仕事や単なる移動ルートとして歩かれている方も大勢いらっしゃいます。4月の初めにはお花見で散策される方で狭い区間は渋滞するほど。そんなところに、ブームに乗ってランナーが大量に走るようになったものだから、いろいろなトラブルも発生します。ハイスピードで歩行者スレスレに駆け抜けるランナーや、複数で横一杯に広がるグループなど、いわゆる”先住人”である歩行者にとっては迷惑な人たちも出てきました。そこで、走るときにこのころがけやマナー、ルールなどが定められるようになりました。

これと同じようなことが、「山」でも発生しています。トレイルランニング、いわゆるトレランブームの盛り上がりによるハイカーとランナーの関係です。特にトレランの場合は、単なる山道の渋滞だけでなく、大勢のランナーが走ることによって山道が荒らされるといった心配も出てきます。

走ることがいくら健康に良いからといっても、ウォーキングやハイキングをされている方にとって迷惑行為になっていることもあります。どうせ走るなら、周りから迷惑だと思われるのではなく「頑張ってるね」と応援されるように、ルールを守りマナーよく走りたいものです。もちろんレースで記録を狙うのもであっても同じです。

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)



ホームページをリニューアルしました！！
防府市スポーツセンターの
情報がわかりやすく検索できます。
スタッフブログも始めたので、是非ご覧ください♪



今月の休館日
8月30日(木)

防府市スポーツセンターHP QRコード



屋外プール 8月5日(日)は 休場 となります。
お間違えのないようお願い致します。
皆様のご来場をお待ちしております♪

今月の主な行事予定 (平成30年7月13日 時点)



- 1(水)~3(金) JTSリーグ(芝)
- 3(金) 山口県中部中学生夏季卓球大会(体)
- 4(土) 会長杯争奪防府市卓球選手権大会 一般・高校・小学の部(体)
幸せます防府クラブカップ2018 女子(芝)
防府市サッカーリーグ(芝)
- 4(土)、5(日) 幸せます防府クラブカップ(陸)
- 5(日) 第28回三戸杯争奪バスケットボール大会(ミニの部)(体)
市子ども会ソフトボール・キックベース大会(運)(芝)
- 6(月) 2018チャンピオンリーグ県南3部後期(芝)
- 7(火) 防府ラグビーフェスティバル(芝)
- 8(水) 第21回防府市レディース連盟会長杯(体)
2018チャンピオンリーグ県南3部後期(芝)
一級会第6回会長杯ゲートボール大会(運)
- 9(木) 防府ラグビーフェスティバル(芝)
- 9(木)、10(金) 山口県中部中学生夏季卓球大会(体)
- 10(金) 山口県中部中学生夏季卓球大会(体)
- 11(土) 第25回会長杯争奪ソフトテニス選手権大会(テ)
- 11(土)、12(日) 第45回三戸杯争奪バスケットボール大会(高校の部)(体)
第15回夏季防府市近郊ジュニアユースサッカー大会(運)(陸)(芝)
山口県体育大会兼県知事杯軟式野球大会市内予選(学童)(野)
- 14(火) 第47回防府市内オープンバスケットボール大会(体)
- 18(土) 山口県体育大会兼県知事杯軟式野球大会市内予選(学童)(野)
- 18(土)、19(日) 福井国体中国ブロック予選(体)(運)
第34回マツダ招待少年サッカー大会(陸)(芝)
剣道昇級審査会(武)
- 20(月)、21(火) 県高体連秋季山防支部テニス大会(テ)
- 22(水)~24(金) 全国中学生バスケットボール大会(体)(武)(運)
- 25(土) 全日本少年春季軟式野球大会兼決勝大会(少年)(運)
第74回防府市民陸上競技選手権大会(陸)
- 25(土)、26(日) 全日本少年春季軟式野球大会県決勝大会(少年)(野)
B級FA開催(芝)
- 26(日) 第73回国民体育大会中国ブロック大会 剣道競技(体)(運)
第5回防府市郵便局長杯(体)
市民秋季シングルステニス大会(テ)
県会長旗争奪ソフトボール大会防府予選会(多)
- 27(月) 全日本卓球選手権大会カデットの部 県予選(体)
子どもの自転車教室！(運)
- 28(火) 第83回防府市グラウンドゴルフ大会(運)
かけっこ教室(体)
- 30(木) 休館日

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 (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



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7月12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)	8:00~22:00
2(木)	19:00~22:00	19(日)	8:00~19:00
3(金)	8:00~17:00	20(月)	8:00~22:00
4(土)	8:00~19:00	21(火)	8:00~22:00
5(日)	8:00~18:00	22(水)	8:00~22:00
8(水)	9:00~17:00	23(木)	8:00~22:00
9(木)	19:00~22:00	24(金)	8:00~22:00
10(金)	8:00~17:00	25(土)	12:00~22:00
11(土)	8:00~22:00	26(日)	8:00~19:00
12(日)	8:00~20:00	27(月)	8:00~18:00
14(火)	8:00~18:00	29(水)	20:00~22:00
17(金)	8:00~22:00	30(木)	休館日
		31(金)	8:00~22:00