



防府スポーツタウン通信

平成30年

7

月号

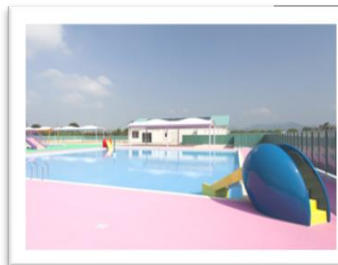
発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000

屋外プールOPEN! 7月20日(金)~8月31日(金)

毎年多くの方が来場される屋外プールが、いよいよオープンします!!

幼児から高齢者まで幅広い世代の方が安全で気軽に楽しむことができます。皆様のご来場をお待ちしております。



【子ども用プール】

小学3年生まで対象。水深0.5m。
中央に噴水があり、水の傘にはいれば
お子様も大喜び♪小さな滑り台もあります。



【25mプール】

小学生以上、
身長110cm以上対象。
水深1.1m。7コース。
ビーチボールのみ持込可能。



【営業時間】 10:00~17:00

※8月5日(日)は専用利用のため、
一般の方はご利用いただけません。

【利用料金】 一般・高校生... 500円/回
小・中学生... 200円/回
幼児(4歳以上) ... 100円/回
障がい者(障がい者手帳をご提示ください)・・・各半額
3歳以下 ... 無 料

※小学3年生以下のお子様は水着を
着用した成人の同伴者が必要となります。
水着を着用した同伴者は有料とし、
成人1名につき、子どもは2名までとします。



【流水プール】

4歳以上かつ身長110cm以上対象。
スライダーは3コースあり、係員の合図で「よいい、ドン!!」

< 利用制限 >

- ・水着・水泳帽子着用にて入水ください。
水遊び用オムツを着用にて入水可能。但しオムツ着用の遊泳は禁止。
- ・小学3年生以下のお子様は、水着を着用の成人同伴者が必要です。
また、同伴者1名につきお子様2名までとします。
- ・更衣室含め、敷地内での食事は禁止します。
- ・ウォータースライダー、25mプール、流水プールは、身長110cm以上の方対象です。



夏休み! ソリトで文武両道! (小学生対象)

~夏休みに自由研究(施設見学)のお手伝い&
山大生による宿題サポート&スポーツ~

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

場 所: スポーツセンター体育館、会議室など
定 員: 各20名 ※先着順/定員になり次第締切り

参 加 料: お一人様 1 回 : 650円
一括(全3回): 1500円

持 参 物: 室内用シューズ、筆記用具、飲物、
勉強道具(自由研究者は、のり、はさみ、色ペンなど)

申込期間: 当日申込み可

別紙申込書と参加料を添えて体育館総合受付まで



かけっこ教室開催! (小学生対象)

夏休みでいっぱい遊んだら、次は運動会!!
かけっこが苦手なお子様、今年こそは1位をとりたいお子様もみんな集まれ~♪
同伴でお越しの保護者さまも参加可能! ご家族みんなで参加ください。

開催日 8月28日(火)

- ① 9:00~10:30(受付 8:40より)
◆対象者 小学校1、2年生
- ② 11:00~12:30(受付10:40より)
◆対象者 小学校3~6年生



場 所: スポーツセンター体育館 サブアリーナ
定 員: ①②とも30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: 動きやすい服装、室内シューズ、飲物

申込期間: ~8月26(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



シロー先生の RUNNING TIPS vol.37



みなさん、こんにちは！

あと2年あまりで開幕の東京オリンピック、パラリンピック。そのマラソンコースが先日公表されました。新国立競技場をスタート、東京ドーム、神田、日本橋を経由して浅草で1回目の折り返し。一路南下して増上寺付近で2回目の折り返し。そして再び北上して東京駅を左に見ながら神保町までいったん戻ったあと皇居外苑に入り、二重橋前で3回目の折り返しを過ぎた後は東京ドームから往路と同じルートを国立競技場まで戻ります。現在の東京マラソンのコースと一部重なる、東京都心の名所を巡るコースとなっています。全体的にフラットですが、終盤36キロ過ぎの飯田橋あたりからの上り坂が勝負どころ。体力的にもきつくなってきたところで、どれだけペースアップできるかがポイントです。レース本番は女子が8月2日、男子が9日。できるだけ暑さの影響を受けないように朝7時スタートで調整がおこなわれているようです。当日は頑張って早起きして、日本選手の走りに応援したいものです。

ところで、秋のマラソン大会に向けてのトレーニング、順調に進んでいますか？長い距離を走るのには厳しい季節になってきましたが、やはりこの季節のトレーニングが秋の大会での成績を大きく左右することは間違いないです。とはいえ、暑い昼間に走りこむのは体力の消耗も激しく、下手したら熱中症にもなりかねません。そこで、少しでも暑さの影響を受けないようにする工夫が必要。その一つが「室内」、つまりトレッドミル(ランニングマシン)の活用です。エアコンの効いた室内だと、時間帯を気にせず長時間走ることが可能。景色が変わらないので、ちょっと単調になりがちですが、スポーツセンターのトレーニング室では音楽を聴きながら、もしくはテレビを見ながら快適に走れますよ。

暑い中で汗を思い切りかくのも悪くはないですが、秋のレースに向けてのトレーニング効果の面では暑さは決してプラスにはなりません。今年は涼しい中でしっかり走りこんで、秋のレースで結果を残しませんか？

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)



熱中症にご注意！

疲労、熱射病、ともいわれる「熱中症」に注意しましょう。熱中症の症状としては、めまい、筋肉硬直(ふくらはぎのこむら返り)、吐き気や頭痛、重症化すると意識障害などがあります。こまめに水分補給し、急に暑くなる日には特に注意しましょう。無理なく運動を楽しむためにも、適度の休養を心掛け、仲間同士でも声を掛け合ってください。



今月の主な行事予定

(平成30年6月20日 時点)



- 1(日) 2018グランドシニアバドミントンフェスティバルin防府(体)
山口県社会人リーグ第2節(体)
西日本軟式野球大会市内予選(B級)(運)
山口県体育大会兼
県知事杯軟式野球大会市内予選決勝(C級)(野)
全中記念大会(芝)
第6回5県合同ソフトボール親善大会(多)
- 6(金)～8(日) 防府市近郷大会 女子の部(テ)
- 8(日) 高等専門学校中国大会バスケットボール大会(体)
第24回中関柔道スポーツ少年団柔道大会(武)
防府市ジュニアサッカーリーグU-10(陸)
西日本軟式野球大会市内予選(C級)(野)(芝)
県体育大会防府予選会2部(多)
西日本軟式野球大会市内予選(多)
- 14(土) 防府市近郷大会 男子の部(テ)
山口県中学生夏季卓球大会(体)
- 15(日) 高校FAリーグ2種リーグ(芝)
西日本軟式野球大会市内予選(C級)(運)
西日本軟式野球大会市内予選決勝(B級)(野)
- 15(日)、16(月) 山口県シニア県リーグ(芝)
- 16(月) 山口県高体連陸上競技部強化記録会(陸)
会長杯争奪防府市卓球選手権大会 中学の部(体)
- 17(火) 防府市夏季ソフトテニス選手権大会(テ)
休館日
- 21(土)、22(日) 高校FAリーグ2種リーグ(芝)
山口県中学校卓球選手権大会(体)
山口県中学校ソフトボール選手権大会(運)
- 22(日) 西日本軟式野球大会ブロック大会(A級)(野)
- 23(月) 会長旗争奪ソフトボール大会(芝)(多)
山口県中学校バレーボール選手権大会(体)
山口県中学校サッカー選手権大会(芝)
- 24(火) 山口県中学生夏季卓球大会(体)
- 28(土)、29(日) 防府市中学校秋季体育大会 バレー・卓球(体)、剣道(武)
- 29(日) 防府市中学校秋季体育大会 サッカー(芝)テニス(テ)
会長旗争奪ソフトボール大会(運)
防府市中学校秋季体育大会学年別陸上競技大会(陸)
- 29(日)、30(月) 西日本軟式野球大会市内予選(C級)(多)
- 30(月)、31(火) 防府市中学校秋季体育大会 バス(体)野球(野)
2018チャンピオンリーグ後期(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	



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6月20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(日)	8:00～20:00	17(火)	休館日
4(水)	20:00～22:00	18(水)	20:00～22:00
5(木)	19:00～22:00	19(木)	19:00～22:00
6(金)	8:00～22:00	20(金)	13:00～22:00
7(土)	8:00～22:00	21(土)	8:00～22:00
8(日)	8:00～18:00	22(日)	8:00～18:00
11(水)	20:00～22:00	23(月)	8:00～17:00
12(木)	19:00～22:00	24(火)	8:00～17:00
14(土)	8:00～17:00	25(水)	20:00～22:00
15(日)	17:00～22:00	28(土)	8:00～17:00
16(月)	8:00～17:00	29(日)	8:00～18:00