



防府スポーツタウン通信

平成30年

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000

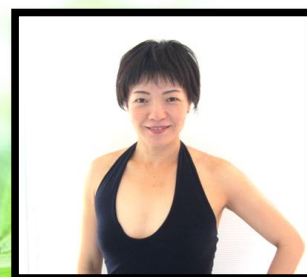
9 月号

「青空ヨガ」

秋の清々しい空の下、ヨガを楽しみませんか。素敵な1日の始まりを爽快地に迎えましょう！
ヨガ好きな方はもちろん、ヨガ初心者の方も大歓迎です。
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9月30日(日) 8:30~9:30 (受付8:00より)

- ★場 所 防府市スポーツセンター陸上競技場
(雨天の場合は、スポーツセンター武道館)
- ★講 師 吉武 真弓
- ★参加料金 お一人様 650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 ち 物 ヨガマットまたは厚手のバスタオル(屋外で使用するもの)、
動きやすい服装、お飲み物、羽織るもの(日よけ用)他
※貸出しマット 要予約(先着15名)
- ★申込期間 9月29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。



講師 吉武真弓

スポタンカップ うちわ卓球 GRAND PRIX !

- 場 所： 防府市スポーツセンター体育館 軽運動室2、3
- 参 加 料 金： お一人様 650円
※お申込み後の返金はできません。
- 対 象： 中学生以上(高校生以上の同伴であれば小学生でも可)
- 持 ち 物： うちわ、動きやすい服装、お飲み物など
- 定 員： 24ペア
- 申 込 み： 別紙申込書と参加料を添えて総合受付まで。電話予約可。
※申込み後の返金は致しかねます。
※定員になり次第、募集を締め切ります。

第2回 平成30年9月23日(日)

9:00~12:00(受付8:30より)

グランプリシリーズでPOINTを獲得し、
上位16ペアには…
グランプリファイナルの
エントリー権が与えられる！



第5回 スポタンカップ 30N3大会開催！

日 時： 平成30年10月14日(日)
9:00~15:00 (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)の健康な方
- 定 員： 16チーム
※先着/定員になり次第締切り
- チーム構成：1チーム3名以上(男女混合OK)

- 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
任意 バスケットボール(7号)、ホイッスル
- 申込期間：10月12(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



運動教室からのお知らせ♪

9月5日より、第3期(10~12月)のお申込みを開始します。
都度料金で参加されるより、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はいかがでしょうか？

教室体験期間 8月27日(月)~9月7日(金)
10月9日(火)~10月23日(火)

体験料金
通常都度料金より、
半額！

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。

シロー先生の RUNNING TIPS vol.39



こんにちは！

まだまだ昼間は熱～い日が続いていますが、早朝や夕方以降はずいぶん過ごしやすくなってきました。みなさんの体調はいかがでしょう？

さて、気がつくともう9月！マラソンシーズン開幕が近づいてきました。日常的にコンスタントにトレーニングされている方は、これからが本格的な走り込み時期ですが、「大会にはエントリーしたけど、ほとんど走っていない、どうしよう(汗)」という方も少なくないのではないのでしょうか？今回は、そんな方へのトレーニングアドバイスです。

フルマラソンのトレーニングといえば、やはり「走る」が中心です。問題は、どのくらい～週に何回、何キロ(何分、何時間)～走ればいいのか？

基本的には、①週に3回以上②1回30分以上③ペースは呼吸が弾まない(会話しながらも苦しくない)程度が目安・・・でのランニングを継続させるようにしましょう。そのうえで距離、時間を徐々に伸ばしていきます。フルマラソンでの完走を考えると、本番の2週間前までには30キロ以上の距離は走っておきたいもの。

ただし、急に距離や時間を伸ばすのは厳禁。あくまでも徐々に、少しずつ。

大切なことは、継続すること。頑張りすぎて、翌週ぐったりして走れなかった・・・ということのないように。頑張る基準は、「翌日は疲労感が残るが、2日後には回復を感じて、3日後は前回並みもしくはそれ以上頑張れそう」くらいが適度です。また、走るトレーニングと合わせて、筋トレも行くとより効果的。

内容は、①スクワット(できれば片脚スクワット)30回②ランジ(フロントランジ)15回③サイレイズ(腿上げ)50回の3種類が基本です。10分あればこの3種目を左右脚1セットでできますので、毎日もしくは2日に1回継続すると、3週間あたりから効果を実感できると思います。週に3回も走る時間が取れないよ、という方は筋トレだけでも毎日頑張りましょう。なお、ランニング、筋トレ以外にも日常的に体を動かすこと、脚を使って移動する時間を増やすこともおススメ。駅や建物での上下への移動はエレベーター、エスカレーターではなく階段を使う、通勤にバスを使っている方は一駅まで降りて歩く・・・ちょっとしたことですが、継続すると大きな違いが出てきますよ。

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のホームページでは、
**各施設の予約・利用状況を
ご覧いただけます!!!**



スポーツセンターHP
QRコード

申請を受付けた当日中にホームページへ掲載しております。

但し、当日申請の場合は掲載致しかねます。ご了承ください。

ご利用当日の申請やお急ぎの場合はお電話にてお問合せください。

(TEL 0835-27-2000)

その他、各利用料金やイベント、運動教室についても掲載しております。是非、ご利用ください。



今月の主な行事予定

(平成30年8月5日 時点)



- 1(土) 日本商工会議所青年部第36回中国ブロック大会防府大会(体)
防府市市民サッカー大会 6年の部 U-11(芝)
第30回市長杯争奪ソフトテニス選手権大会(テ)
- 2(日) バタフライダブルスチームカップ卓球大会(体)
A・B・Cオープン(運)(野)
山口県シニア県リーグ(芝)
- 8(土) 秋季防府市オープンバドミントン大会(団体戦)(体)
防府市市民サッカー大会 6年の部 U-11(陸)
第29回エネルギー杯ふれあいゲートボール大会(運)
高校FAリーグ2種リーグ(芝)
U-13 チャンピオンズリーグ(芝)
- 9(日) スポタンカップフットサル大会(体)
A・B・Cオープン(運)(野)
防府市市民サッカー大会 6年の部 U-12(芝)
県シニアソフトボールリーグ防府大会(多)
- 15(土) 平成30年度秋季防府団体卓球大会 一般・小学の部(体)
高校FAリーグ2種リーグ(芝)
- 16(日) 平成30年度秋季防府団体卓球大会 中学の部(体)
消防職員採用試験(武)
市長旗争奪ソフトボール大会(運)(芝)
A・B・Cオープン(野)
会長杯団体戦テニス大会(テ)
- 17(月) 剣道三段以下昇段審査会(武)
防府市秋季ソフトテニス選手権大会(テ)
- 19(水)～27(木) セルビア女子バレーボール合宿(体)
- 20(木) いきいきシルバーふれあいスポーツ大会(運)
- 22(土) 還暦野球大会(野)
高校FAリーグ2種リーグ(芝)
- 23(日) 2018 秋のダンス大会(体)
A・B・Cオープン(野)
平成30年度山防支部高等学校ラグビーフットボール大会(芝)
U-13 チャンピオンズリーグ(芝)
- 24(月) 朝日新聞社旗争奪少年野球大会(運)(野)
高校FAリーグ2種リーグ(芝)
- 29(土) 市民サッカー大会兼全日防府地区予選(芝)
平成30年度山口県ソフトテニスクラブリーグ秋季大会(テ)
- 29(土)、30(日) 山口県体育大会 中学校の部 剣道(体)
読売新人戦(学童)(運)(野)
- 30(日) 山口県シニア県リーグ(芝)
U-13 チャンピオンズリーグ(芝)
青空ヨガ(陸)



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8月5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(土)	8:00～22:00	20(木)	8:00～22:00
2(日)	8:00～19:00	21(金)	8:00～22:00
5(水)	20:00～22:00	22(土)	8:00～22:00
6(木)	19:00～22:00	23(日)	8:00～22:00
8(土)	8:00～18:00	24(月)	8:00～22:00
9(日)	8:00～17:00	25(火)	8:00～22:00
12(水)	20:00～22:00	26(水)	8:00～22:00
13(木)	19:00～22:00	27(木)	8:00～22:00
15(土)	8:00～19:00	28(金)	16:00～22:00
16(日)	8:00～19:00	29(土)	8:00～22:00
19(水)	8:00～22:00	30(日)	8:00～17:00