

防府スポーツタウン通信

平成30年

10 月号

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000

運動教室第3期10月開講！参加者募集♪

体験会：10月9日(火)～10月23日(火)



太極拳

月曜日 20:00～21:00(60分)
担当：木塚

中腰でゆっくり動くことにより、筋力やバランス能力の強化、向上をさせます。意識の集中が図れる為、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。



バレトン& 骨盤底筋トレーニングヨガ

火曜日 19:15～20:15(60分)
担当：吉武

バレトンではバレエ・ピラティスなどの動作を取り入れながら頭の先からつま先までを使って、柔軟性の向上、体幹のコントロールを目指し、骨盤底筋トレーニングヨガでは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。



初めてのヨガ

火曜日 19:00～20:00(60分)
担当：菅原

呼吸を意識しながら一つ一つの動作に集中して、ゆっくりと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、1日の終わりを穏やかに過ごしましょう。癒し系のプログラムです。



うたごえ教室

木曜日 10:00～11:00(60分)
担当：末富

童謡や愛唱歌、昭和の懐かしいヒット曲の数々を、ピアノ伴奏にあわせて一緒にのびのびと楽しく歌います。お腹の底からおもいきり声を出し、ストレス発散！1回の教室で8～10曲、リクエストも加えながら毎回盛りだくさんな歌の教室です♪



ピラティス

木曜日 20:30～21:30(60分)
担当：ちえ

身体の使い方を学ぶ基礎トレーニング。インナーマッスルを中心にアウトーマッスルにもアプローチします。筋肉をコントロールしながら動くことで意識的に身体を磨いていきます。動きは簡単でゆっくりと動くのでどなたでもご参加いただけます。



ダイナミック コアトレーニング

木曜日 20:30～21:15(45分)
担当：萬治

以前は少し鍛えれば元の体型に戻っていたのに、ここ最近はめっきり痩せにくくなってきた……そう感じている方にこそおすすめ。コア(体幹)のトレーニング。腹筋だけでなく、背中や腰回りも含めた胴体全体を鍛えるため基礎代謝をアップします！！

場 所：防府市スポーツセンター体育館 軽運動室
参加料金：60分教室... 540円(税込)！ 45分教室... 430円(税込)！
申 込 み：総合受付にてお申込みください。(事前にご予約ください。)
防府市スポーツセンター (TEL0835-27-2000)

第5回 スポタンカッ7

30N3大会開催！

日頃から3on3をされている方、この機会に腕試しをされてみませんか。大会という緊張感の中で新たな自分と出会えるかも、！？初心者から経験者までご参加いただけます♪

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、飲料
任意 バasketボール(7号)、ホイッスル

申込期間：10月12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

スポタンカッ7

うちわ卓球 GRAND PRIX！

うちわ卓球当館初のシリーズ戦！！ご家族やご友人でのご参加大歓迎！！シリーズ戦後のグランプリファイナル進出者上位ペアには豪華賞品プレゼント♪

第3回 平成30年11月25日(日)

9:00～12:00(受付8:30より)

場 所：防府市スポーツセンター体育館
軽運動室2、3

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)

参 加 料 金：お一人様 650円
※お申込み後の返金はできません。

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：11月23日(金)まで

別紙申込書と参加料を添えて総合受付まで。

※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。

シロー先生の RUNNING TIPS vol.40



みなさん、こんにちは！

ついに出来ました、2時間1分台！

もちろんマラソン、フルマラソンの記録です。ハーフマラソンじゃないですよ、念のため。

9月16日のベルリンマラソンにて、ケニアのキプチョゲ選手が従来の記録を1分以上も更新する2時間1分39秒の世界記録でフィニッシュラインを駆け抜けました。

キプチョゲ選手と言えば、昨年イタリアで行われたマラソンで2時間を切るプロジェクトに選ばれたランナーの一人で、2時間25秒という非公式ながら2時間の壁まであとわずかという記録で走った実績を持っています。

今回のベルリンマラソンでは、世界記録を上回るペースにペースメーカーが付いていけず、25km以降はキプチョゲ選手の独走となりました。しかも、映像を見る限りラストの数キロもそれほど苦しい表情は見せず、余裕を残しながらのフィニッシュ。さらなる記録更新も十分可能と思わせる走りでした。

ところで、マラソン2時間1分39秒とは1km2分53秒/5km14分25秒のペースで最後まで走りきること。時速に直すと20.7km。このペースがどれだけ速いかは、実際にランニングをされている方なら十分に理解できると思います。とにかくとんでもなく速いです。

で、気になるのは、どんなトレーニングをしているのか？ということではないでしょうか。ケニア勢のトレーニング内容については、詳細は不明ですが、「長い距離を走る」ことを中心に行われていることは間違いありません。

マラソンで大切なことは「目標とするペースで42kmを走りきる心臓と脚を作り上げる」ことです。以前にも書きましたが、マラソンの距離を走りきるための一番速いペースはATペース、そこで、まずは自分のATペースを向上させること。これは、少し息が弾むくらいのペースで走ることが効果的です。そして、ATペースで走れる距離を伸ばすこと。これにはやはり、長い距離を走るしかありません。どのくらいが長い距離になるかといえば、マラソンが目標であれば30km以上。

やはりマラソンをしっかりと走りきるには時間をかけて地味なトレーニングに励むしかありません。その分、正しくトレーニングすれば必ず結果が付いてくるスポーツです。

マラソンの本格的なレースシーズン開幕まであと1ヶ月。春から夏にかけてしっかり走ってきた方はこれから30km、35km走を入れていきましょう。夏場と違ってびっくりするほど楽に走れるはず。一方、トレーニングはこれから始まります、という方も焦らずに徐々に距離を伸ばしましょう。

で、具体的にどうすればいいの？という方は、直接草山まで尋ねてください。ご自身の走力と目標に合わせたトレーニングの進め方をアドバイスいたしますよ！

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)

今月の主な行事予定

(平成30年9月20日 時点)



- 3(水) 技術講習会(体)
- 6(土) 市中学校新人体育大会(体)(野)(テ)(芝)
全日本女子剣道講習会(武)
- 7(日) 市中学校新人体育大会(体)(陸)(野)(テ)
第14回会長杯防府市ソフトバレーボール大会(体)
アシックス杯A・B・Cオープン(運)
全日本女子剣道講習会(武)
防府市民サッカー大会4年の部U-10(芝)
- 8(月) 市民体育祭(体)(陸)(運)(芝)
防府市民剣道選手権並びにスポーツ少年団交歓大会(武)
- 10(水) 防府市小学校陸上競技大会(陸)
- 13(土) 第44回中国四国医科学生バスケットボール大会(体)
第35回山口県ジュニア少年野球選手権大会防府地区予選(運)
防府市低学年大会U-10(芝)
- 14(日) 第45回防府市総合オープンバドミントン大会(体)
スポタンカップ 3ON3大会(体)
理事長杯争奪ソフトボール大会(運)(芝)(多)
第35回山口県ジュニア少年野球選手権大会防府地区予選(野)
- 16(火) 休館日 ※向島運動公園のみ開場
- 18(木) 秋季FLA(女子連)テニス大会(テ)
わいわいHOFUっ子の集い(武)
- 19(金) 防府市小学校陸上競技大会(陸)
- 20(土) 第4回国重杯ニッタク杯防府オープンラージボール卓球大会(体)
防府市団体対抗ソフトテニス大会(テ)
ラグビー全国中学生大会中国予選(芝)
- 21(日) 第4回国重杯ニッタク杯防府オープンラージボール卓球大会(体)
秋季市内オープンバレーボール大会(男子)(体)
A・B・Cオープン(野)
第29回エネルギー杯ふれあいゲートボール大会(運)
壮年サッカー防府大会(芝)
ミックス団体戦(テ)
- 25(木) 第84回防府市グラウンドゴルフ大会(運)
- 26(金) 初心者講習会(体)
- 27(土) 市スポーツ少年団交歓大会(体)(武)(陸)(運)(芝)
ペタンク大会第5回「JA防府とくぢ杯」(多)
- 28(日) 剣道指導者講習会(体)
市スポーツ少年団交歓大会(野)
高松宮全日本軟式野球大会市内予選(運)
全国高校サッカー選手権大会山口県大会(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（メインアリーナ）

ランニングコース使用不可時間のお知らせ

(平成30年9月20日 時点)

以下の日時は、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。

3(水)	20:00～22:00	16(火)	休館日
4(木)	19:00～22:00	17(水)	8:00～16:00
6(土)	8:00～17:00	17(水)	20:00～22:00
7(日)	8:00～16:00	18(木)	19:00～21:00
7(日)	17:00～22:00	20(土)	8:00～22:00
8(月)	8:00～16:00	21(日)	8:00～17:00
10(水)	20:00～22:00	24(水)	20:00～22:00
11(木)	19:00～22:00	25(木)	19:00～21:00
12(金)	13:00～22:00	26(金)	9:00～16:00
13(土)	8:00～20:00	27(土)	8:00～16:00
14(日)	8:00～19:00	28(日)	8:00～17:00
		31(水)	20:00～22:00