



# 防府スポーツタウン通信

平成31年

4月号

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000

## ～新施設長(4月1日)より挨拶～

こんにちは!

私たちアシックス、ピークレーエッセ、日本水泳振興会共同体がスポーツセンターおよび向島運動公園の指定管理者となって5年目のシーズンを迎えます。

この4年間、大きな事故もなく無事施設管理業務を遂行できたのも、日々ご利用いただいている皆さまのご協力のおかげと感謝しております。これからもスポーツの場所と機会の提供を通じて、皆さまの健康作り、絆作りに貢献すること、そして安全で快適、そして使って楽しいスポーツ施設の構築を目指して、一人ひとりのスタッフが全力で仕事に取り組みたいと考えています。

東京オリンピック・パラリンピックまであと1年強、これまで以上のご利用、ご支援をよろしくお願いいたします!

防府市スポーツセンター 施設長  
草山 次郎

## トレーニング室からのお知らせ

～2019年4月1日(月)以降のご案内～

### ■新規でトレーニング室をご利用いただく方は「初回者講習会」を受けていただくことが必要です。

【開催時間】①10:00～ ②13:00～ ③16:00～ ④19:00～ / 1日4回

【所要時間】約30分 【定員】各回10名程度

【内容】利用上の注意事項・器具使用方法・トレーニングの進め方の基本等

【持ち物】室内用シューズ、筆記用具 ※トレーニング出来る服装でお越しください。

【お申込】体育館総合受付まで直接もしくはお電話にてご連絡ください。

当日のお申込みも可能ですが、定員を大きく超えた場合は別の日時に変更していただくこともございます。事前のご予約をお勧めいたします。

### ■3ヶ月定期券(価格:9,600円(税込))を発売します!!

現在発売中の定期券(有効期限1ヶ月)に加えて、3ヶ月使える定期券を発売します。  
更新の手続きが3ヶ月ごとになるため便利です♪



## ホームページ リニューアルのお知らせ

■陸上競技場の空き状況確認が「トラック」「フィールド」に分かれて表示されます。



■各種申請書が

**ダウンロード可能になります!!**



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。

← QRコードを読込んでみてください♪



## H31年度前期(4～9月) 定期教室開講!! のお知らせ

ヨガやピラティス、歌声教室やシニア向け教室、キッズ向けの教室も充実♪多種多様な教室があります!!  
詳しい日時や料金については総合受付またはお電話にてお問合せください。

# シロー先生の RUNNING TIPS vol.45



みなさんこんにちは！

桜の開花宣言が各地で聞かれるようになり、気がつくときすっかり暖かくなってきました。

来年の東京オリンピック予選会となるMGC(マラソングランドチャンピオンシップ)シリーズも終わり、これから9月15日に向けて各選手がトレーニングを進めていく段階になっています。

さて、皆さんの2018～2019シーズンはいかがでしたでしょうか。

目標を達成した方も、そうでなかった方も、この時期にトレーニングの内容とレースでの結果を振り返ってみませんか。様々な理由でトレーニング不足を自覚している方はともかく、十分にトレーニングを積んだはずなのに、レースで思うような成果が出なかったという方はトレーニング計画全般の見直しが必要と言えます。

もちろん、目標を達成された方も、さらなるステップアップのためにこのタイミングでの振り返りをお勧めします。

先日現役引退を表明したイチロー選手も、毎年打撃フォームの改良を行っていましたね。

そこで、今回はマラソンでのしっかりした成果を出すために大切な以下の3項目について少し触れていきます。

- ①目標とするレースを絞り込む
- ②長期的かつ計画的にトレーニングを進める
- ③実施するトレーニングの狙いを明確にする

まずは、①「目標とするレースを絞り込む」について。マラソンは距離が長いだけに、しっかり走り切るにはそれなりの準備期間が必要です。また、体への負担も大きいだけに回復にも時間がかかります。コンスタントにトレーニングを行って、ある程度基礎ができていても3か月、そうでない方は最低6ヶ月程度のレースに向けた準備期間が必要と考えます。日本でのマラソンレースシーズンは11月～3月までと考えると、「狙う」レースとしては1シーズンで1回もしくは2回が限度と言えるでしょう。

②、③は次回に続きます。

作成：草山次郎

(防府市スポーツセンター施設長/ランニング学会指導員)

参加者募集！

## こどもの自転車教室

補助輪なしで安全に乗れるようになるための練習です！

日時：平成31年 5月 5日(日)

9:30～11:30

(受付開始8:30)

場所：防府市スポーツセンター運動広場

対象：5～8歳程度のお子様

定員：25名(先着)

料金：540円/人(スポーツ障害保険料含む)

申込期間：平成31年5月3日(金)まで

持参物：自転車、ヘルメット、タオル、飲み物



## 今月の主な行事予定

(平成31年3月10日時点)

4月

- 6日(土) 平成31年度春季山口県還暦野球大会(野)(運)  
山口県高等学校体育連盟春季強化記録会(陸)  
山口チャレンジソフトボール教室(運)  
山口県U15チャンピオンリーグ2019(芝)  
平成31年度山口県ソフトテニスクラブリーグ春季大会(テ)
- 7日(日) 県議会選挙(体)  
第40回山口県学童選手権大会兼  
宮本和知旗争奪野球大会市内予選決勝(学童)(野)  
防府地区4種交流大会(芝)  
第15回山頭火杯ソフトテニス大会(テ)
- 13日(土) 全剣道後援剣道指導者講習会(体)  
高松宮賜杯第63回全日本軟式野球大会県東部大会(C級)(野)  
読売新人少年サッカー大会(芝)  
春季山防支部大会(テ)  
平成31年度防府市還暦野球大会(多)  
第5回会長杯ペタンク大会(多)
- 14日(日) 第12回ほうふ日報杯春季バレーボール大会(体)  
全日本クラブ・全国レディース・全日本実業団卓球選手権県予選(体)  
高松宮賜杯第63回全日本軟式野球大会県東部大会(C級)(野)  
山口・広島・東広島親睦壮年サッカー大会(陸)  
市長旗争奪ソフトボール大会(運)(芝)(多)
- 16日(火) 休館日 ※向島運動公園のみ開場
- 17日(水) 第86回防府市グラウンドゴルフ大会(運)
- 20日(土) 防府市中学校春季体育大会(体)(武)(野)(芝)(テ)  
防府地区トレセン選考会(陸)  
第11回会長杯親善ゲートボール大会(運)
- 21日(日) 全日本卓球選手権大会ホープス・カブ・バンビの部 県予選(体)  
防府市中学校春季体育大会(体)(野)(芝)(テ)  
山口県実業団対抗陸上大会(団体4次予選)(陸)  
第52回中国五県軟式野球大会市内予選(B級)(運)
- 25日(木) 春季FLA(女子連)テニス大会(テ)
- 27日(土) 山口県春季中学校卓球大会(体)  
居合道講習会(武)  
第22回山口県選抜中学校野球選手権大会(野)(運)  
県高校春季山防支部ラグビーフットボール大会(芝)  
#30山口県少年サッカー大会選手権大会 防府予選①(芝)  
県高体連春季山防支部テニス大会(テ)  
平成31年度防府市還暦野球大会(多)
- 28日(日) 山口県春季中学校卓球大会(体)  
第22回山口県選抜中学校野球選手権大会(野)(運)  
#30山口県少年サッカー大会選手権大会 防府予選②(芝)  
県高体連春季山防支部テニス大会(テ)
- 29日(月) 市内高等学校バスケットボール大会(体)  
マクドナルドカップ第23回中国地区  
学童軟式野球選手権大会市内予選(学童)(野)  
第22回村田杯中学校サッカー大会(陸)(運)(芝)
- 30日(火) マクドナルドカップ第23回中国地区  
学童軟式野球選手権大会市内予選(学童)(野)  
第22回村田杯中学校サッカー大会(陸)(運)(芝)

都合により予定が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31年3月10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。

7(日)	8:00～22:00	21(日)	8:00～18:00
11(木)	17:00～21:00	25(木)	17:00～21:00
13(土)	8:00～17:00	27(土)	8:00～17:00
14(日)	8:00～17:00	28(日)	8:00～17:00
16(火)	休館日	29(月)	8:00～18:00
18(木)	17:00～21:00		
20(土)	8:00～18:00		