防府スポーツタウン通信

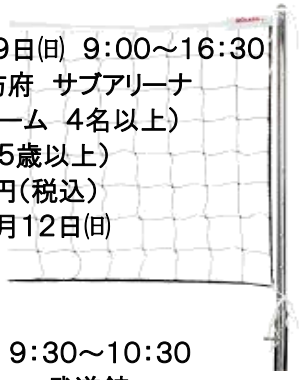
2019年 5月号

発行　防府市スポーツセンター　☏ 0835（27）2000

スポタンカップ
ソフトバレーボール大会

第10回記念大会。盛り上がっていきましょう！

日　　時：2019年5月19日(日)　9:00～16:30
場　　所：ソルトアリーナ防府　サブアリーナ
定　　員：24チーム（1チーム　4名以上）
対　　象：高校生以上（15歳以上）
参加料金：お一人様540円（税込）
申込期間：4月8日(月)～5月12日(日)



タタミ de ヨガ

武道館の静かでやすらかな空気の中で、ココロとカラダを
リセット＆リフレッシュしませんか♪初心者様も大歓迎☺

日　　時：2019年6月30日(日)　9:30～10:30
場　　所：防府市スポーツセンター　武道館
定　　員：50名（先着順）
対　　象：高校生以上（15歳以上）
参加料金：お一人様540円（税込）
申込期間：5月13日(日)～6月28日(金)

定期教室 始まりました！

対　　象：中学生以上（一部子ども向け教室あり）
申込期間：随時　　途中からのお申込み可能。回数券もお得です(o^―^o)

キッズテニス
(月)15:30～16:30（年中～低学年程度）

楽しくボールをラケットに
あてるところから！

カンフー
(木)17:45～18:45（小学生～大人）

アクションスターのように。
強く！美しく！

ダイナミックコアトレ
(木)20:30～21:15（中学生以上）

コアトレーニングで、
燃えやすい身体をGET♪

お　す　す　め

キッズチャレンジ
(金)15:30～16:15（3～4歳）

基礎運動能力の向上に
乞うご期待(^_-)

体育が好きになる教室
(金)16:30～17:30（低学年）

ゲーム感覚運動により、
動きの基礎を体得します。

カキラ
(金)10:00～11:00（中学生以上）

肋骨を中心とした全身の関節
にアプローチから、身体機能の
改善を目指しましょう～

～初めてトレーニング室をご利用の方へ～

本年度より、「初回者講習会」の受講が必要となりますので、お知らせいたします。

【 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
【 持 ち 物 】 室内用シューズ･運動できる服装
【 申　　込 】 体育館総合受付まで直接もしくはお電話にてご予約ください。
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。

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コードを読込んで見てください

ジロー先生の RUNNING TIPS vol.46

みなさんこんにちは！

4月28日のロンドンマラソン終了で9月15日に行われるMGCに向けて男子34名、女子15名のファイナリストが確定しました。
これから4ヶ月あまり、東京オリンピックの最終関門に向けての総仕上げ。各選手のトレーニングにも熱が入ってきます。

さて、そのマラソントレーニング。前回から基本的な取り組み方についての話を再び進めています。
今回は、「②長期的かつ計画的にトレーニングを進める」です。
マラソントレーニングはどのくらいの期間が必要なのでしょうか？もちろん現時点での走力と、レースでの目標がどのくらいかにもよりますが、ある程度コンスタントにトレーニングをされている方の場合、レースに向けたトレーニング期間は3ヶ月程度です。ちなみに「ある程度コンスタントにトレーニングされている」というのは、「週3回以上のランニングを継続されており、そのうち1回は20km以上走られており、ゆっくりであれば30km程度は余裕を持って走り切れる」と考えてください。
なお、これからランニングを始められる方の場合、この段階までにさらに3ヶ月～半年程度は必要。やはり42kmをしっかり走り切るにはそれなりの準備がいります。

さて、マラソントレーニングの3ヶ月を前半と後半に分けて強化のテーマを掲げると、前半は心肺機能、後半が脚作りと言えます。心肺機能の強化のためには、呼吸が弾む以上のペースで走ることが大切。つまり速く走ることで心拍数を上げる、ということです。それならダッシュを繰り返せば良いのか、ということですが、そう簡単なものではありません。速すぎるスピードでは短い距離しか走れず、それではマラソントレーニングにはなりません。
マラソントレーニングに適切な「速いペース」とは、距離としては8～10k、時間的には40分～50分程度持続できる速さと言えます。

で、この続きは次回に。

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）

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！！！

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。

スポーツセンターHP
QRコード

5月

今月の主な行事予定
（2019年4月29日 時点）

1日(水) 中学校春季・高校総合体育大会参加標準記録突破記録会(陸)
高円宮杯U18JFAサッカーリーグ山口県ユースリーグ(芝)
2日(木) 第32回防府市中学校軟式野球練成大会(野)
3日(金) 第14回伊崎杯争奪卓球大会 一般・高校・小学校の部(体)
第32回防府市中学校軟式野球練成大会(野)
防府市サッカーフェスティバル(陸)
4日(土) 第14回伊崎杯争奪卓球大会 中学校の部(体)
防府市サッカーフェスティバル(陸)
5日(日) 高松宮賜杯第63回全日本軟式野球大会県決勝大会(B級) (野)
防府中・長距離記録会(1)(国体第1次予選)(陸)
自転車教室(運)
6日(月) マクドナルドカップ市内予選(野)
11日(土) 山口県早朝野球周防大会(運)
中国ろうきん杯第16回学童軟式野球選手権大会市内予選(野)
＃30山口県少年サッカー選手権大会防府予選③(芝)
12日(日) 全国ママさんバレーボール大会県予選会(体)
野球教室(体)(野)
柔道大会(武)
＃30山口県少年サッカー選手権大会防府予選④(陸)
第52回中国五県軟式野球大会市内予選(C級)(運)(芝)
18日(土) 第36回中国地区レディースバドミントン選手権体会(体)
第39回県知事杯山口県私立高等学校野球大会(野)
第36回中国地区レディースバドミントン選手権大会(体)
19日(日) スポタンカップ第10回ソフトバレーボール大会
第67回全日本選手権、第56回全日本女子選手権予選会(武)
第39回県知事杯山口県私立高等学校野球大会(野)
理事長杯争奪ソフトボール大会(運)(芝)(多)
市民春季シングルス大会(テ)
20日(月) 第39回県知事杯山口県私立高等学校野球大会(野)
第87回防府市ｸﾞﾗｳﾝﾄﾞｺﾞﾙﾌ大会(運)
21日(火) 休館日
23日(木) 中国ろうきん杯第16回学童軟式野球選手権大会市内予選(野)
25日(土) 防府オープンテニストーナメント(テ)
第2回社会人連盟会長杯山口県選手権大会(2部～)(体)
マツダカップ(野)
山口県早朝野球周防大会(運)
26日(日) 第52回中国五県軟式野球大会市内予選(C級)(B級) (運)
防府オープンテニストーナメント(テ)
山口県シニアリーグ(芝)(陸)

（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
（2019年4月29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(金)	8:00～22:00	19(日)	8:00～16:00
4(土)	8:00～19:00	21(火)	休館日
9(木)	17:00～21:00	22(水)	19:00～21:00
11(土)	8:00～18:00	23(木)	17:00～21:00
12(日)	8:00～17:00	26(日)	8:00～18:00
15(水)	19:00～21:00	29(水)	19:00～21:00
17(金)	16:00～22:00	30(木)	17:00～21:00
18(土)	8:00～22:00	31(金)	16:00～22:00