

タタミ de ヨガ

畳の上で、心と身体をリセット&リフレッシュ♪

日時 : 2019年6月30日(日)
9時30分~10時30分

場所 : 防府市スポーツセンター 武道館

講師 : 吉武 真弓 先生

参加料金 : お一人様540円(税込)
(定期教室「3回分受講券」もご利用できます!)

参加資格 : 高校生以上(15歳以上)

募集人数 : 50名(先着順)

申込期間 : 2019年6月28日(金)まで



初心者の方から経験者の方まで、
ご参加頂くみなさんに合わせたレッス
ンをお届けします。

プチイベント

「連続腕立て伏せ」を開催します!!

開催場所: トレーニング室

開催期間: 2019年 6月15日(土)、29日(土)

開催時間: 午前の部① 9時30分~ ②10時30分~
午後の部③18時30分~ ④20時30分~

参加資格: トレーニング室をご利用のお客様

内容 : 連続で何回腕立て伏せが出来るか



ランキング上位
目指してチャレンジ!

お知らせ

トレーニング室の「初回者講習会」の開催時間を追加しました。

①10:00~ ②13:00~ ③16:00~ ④19:00~ ⑤20:00~

※⑤は火・金曜日のみ

所用時間: 約30分

定員 : 各回10人程度

持ち物 : 室内用シューズ・運動できる服装

申込方法: 直接体育館総合受付へお越しください。

※電話予約可能。



シロー先生の RUNNING TIPS vol.47

みなさんこんにちは！

5月後半から急に気温が上がり、すっかり夏の様相を呈してきましたがみなさん体調は崩されてないでしょうか。トレーニング際には水分および適度なミネラル分の補給を確実に行ってくださいね！

さて、前回の続きです。

マラソントレーニングの前半は心肺機能の強化がメイン、そのためには適度に速く走るトレーニングが大切と書きました。で、適度な速さとは、10キロ前後持続できるスピードなんです。つまり、10キロのタイムトライアルをやりましょうということです。かなり呼吸が激しく、心臓もバクバクします。しかもこれを、できれば週2回。正直けっこうキツイです。これは主に心肺機能の強化、車で言うとエンジンの排気量がアップします、さらには脚力の強化にもつながります。なぜなら、スピードを上げるために、ストライドを伸ばすから。股関節の可動域を大きく使う(腿を大きく前に振り出す)ことで、大腰筋を積極的に使うからです。また、着地の衝撃も大きくなるため、大腿四頭筋も強化できます。

冬のマラソンを目指すトップランナーが「夏はトラックに出てスピードを磨く」と言っていますが、実は速く走ることでエンジンの排気量をデカくするとともに、脚力も強化しているのです。

で、10キロのタイムトライアルを週2回したら、あとは週1回長い距離をゆっくり走りましょう。こちらはペースは意識せず、気持ちよく最後までゆとりをもって走れるペースでOK。あくまでも秋以降のロング走に向けて、長く走ることに慣れておくことに主眼を置きます。

距離はできれば20キロ以上。ロードばかりではなく、トレイルなんかもいいですね。距離、時間にこだわらず、長く走ったな～と思える時間だけ気持ちよく走ってみましょう。

週2回の10キロタイムトライアルと1回の20キロ以上の快適ランニング、これを4～6週間継続すれば、確実に力がつきます。

次はマラソントレーニングの後半。

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



【6月の主な行事予定】

1日(土)	山口県高校総体バスケットボール競技(体) 全国高校総体サッカー大会 県予選(芝) 防府市ジュニアサッカーリーグ(陸) 中国ろうきん杯第15回学童軟式野球市内予選(運) 防府市早朝野球リーグ戦(運) 防府オープンテニストーナメント(テ)
2日(日)	山口県早朝野球周防大会(多) 山口県高校総体バスケットボール競技(体) 全国高校総体サッカー大会 県予選(芝) 防府市ジュニアサッカーリーグ(陸) 第52回中国五県軟式野球大会予選決勝(C級)(運) 防府オープンテニストーナメント(テ) 県会長旗争奪ソフトボール大会(多)/マツダカップ(野)
3日(月)	夜間卓球教室④(体)
4日(火)	第21回山口県会長杯グラウンドゴルフ大会(運)
5日(水)	シニア防府テニス大会(テ)/夜間バドミントン教室(体)
8日(土)	中学校県選手権防府支部予選会(芝)(武)(テ)(野) 山口県高校総体バスケットボール競技(体) 防府市早朝野球リーグ戦(運)
9日(日)	防府市シニア60雀TR(芝)/剣道講習会(武) 山口県高校総体バスケットボール競技(体) 中学校県選手権防府支部予選会(野) 山口県少年サッカー選手権大会(芝) 中学校県選手権防府支部予選会(テ) 中学校県選手権防府支部予選会(陸)
10日(月)	夜間卓球教室④(体)
12日(水)	夜間バドミントン教室(体)/防府市中学校スクール(芝)
15日(土)	山口県少年サッカー選手権(陸) 防府市早朝野球リーグ戦(運) 第27回防府市風船バレーボール大会(体) 第10回朝日新聞社旗争奪少年野球大会(野) 防府オープンテニストーナメント(テ) 山口県早朝野球周防大会(多) 第5回防長トラベル杯ベタンク大会(多)
16日(日)	山口県少年サッカー選手権(陸) 防府市シニア60雀TR(芝)/市内一般ソフトボール大会(多)(運) 防府オープンテニストーナメント(テ)/市民体カテスト(体) ナイスハートふれあい広場(体)
17日(月)	夜間卓球教室⑤(体)
18日(火)	休館日
22日(土)	第31回自治労連全国スポーツ大会軟式野球山口県予選会(野) 第32回丸久杯親善ゲートボール大会(運) 防府市フットサル大会U-12(体) 高円宮杯U-18JFAサッカーリーグ山口県ユースリーグ(芝) 防府市早朝野球リーグ戦(運)/山口県職員大会(テ)
23日(日)	防府さわやかPING PONG大会(体) 全日本シニア山口県予選会(体)/山口県シニアサッカーリーグ(芝) 第35回山口県知事杯軟式野球大会市内予選(B級C級)(野)(多)(運) ねんりんピック練成会(弓)
26日(水)	第9回全国中学校サッカー記念大会(芝)(陸)
29日(土)	第68回防府市ソフトバレーボール大会(体) 防府市早朝野球リーグ戦(運)/還暦野球大会(多)
30日(日)	2019初夏のダンス大会(体) 第7回5県合同ソフトボール親善大会(多) 第35回山口県知事杯軟式野球大会市内予選(B級C級)(野)(運) 防府市サッカーリーグ(芝)/防府市近郷テニス大会(テ) 第9回全国中学校サッカー記念大会(芝)(陸)/量DEヨガ(武)

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合せください。

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5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。

1(土)	8:00~22:00	13(木)	17:00~21:00
2(日)	8:00~19:00	15(土)	8:00~16:00
5(水)	19:00~21:00	16(日)	8:00~16:00
6(木)	17:00~21:00	18(火)	休館日
7(金)	16:00~22:00	22(土)	8:00~17:00
8(土)	8:00~22:00	23(日)	8:00~19:00
9(日)	8:00~11:00	27(木)	17:00~21:00
12(水)	19:00~21:00	29(土)	8:00~16:00