



防府スポーツタウン通信 2019年

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000

7 月号

屋外プールOPEN! 7月19日(金)~8月31日(土)

毎年多くの方が来場される屋外プールが、いよいよオープンします!!
幼児から高齢者まで幅広い世代の方が安全で気軽に楽しむことができます。皆様のご来場をお待ちしております。



【子ども用プール】
小学3年生まで対象。水深0.5m。
中央に噴水があり、水の傘にはいれば
お子様も大喜び♪小さな滑り台もあります。



【営業時間】 10:00~17:00

【利用料金】 一般・高校生... 500円/回
小・中学生... 200円/回
幼 児(4歳以上) ... 100円/回
障がい者(障がい者手帳をご提示ください)・・・各半額
3歳以下... 無 料

※小学3年生以下のお子様は水着を着用した成人の同伴者が必要となります。
水着を着用した同伴者は有料とし、成人1名につき、子どもは2名までとします。



【25mプール】
小学生以上、
身長110cm以上対象。
水深1.1m。7コース。
ビーチボールのみ持込可能。



【流水プール】
4歳以上かつ身長110cm以上対象。
スライダーは3コースあり、係員の合図で「よーい、ドン!!!」

< 利用制限 >

- ・水着・水泳帽を着用にて入水ください。
- ・水遊び用オムツを着用にて入水可能。但しオムツ着用の遊泳は禁止。
- ・小学3年生以下のお子様は、水着を着用の成人同伴者が必要です。また、同伴者1名につきお子様2名までとします。
- ・更衣室含め、敷地内での食事は禁止します。
- ・ウォータースライダー、25mプール、流水プールは、身長110cm以上の方対象です。



夏休み! ソルトで文武両道! (小学生対象)

~夏休みの宿題/自由研究のお手伝い~

★ **8月5日(月)、6日(火)、7日(水)**
★ **9:00~12:00 (受付8:40~)**

場 所: スポーツセンター体育館、会議室
定 員: 各日とも20名 (先着順/定員になり次第締切り)
参 加 料: お一人様 1 回 : 650円 (税込)
一括(全3回): 1500円 (税込)
持 参 物: 室内用シューズ、筆記用具、飲み物、勉強道具
申 込 期 間: 7月5日(金)~定員に空きがあれば当日申込可



運動会直前! かけっこ教室 (小学生対象)

~運動会で速く走れるコツをつかもう!~

8月26日(月)、27日(火)

① **9:00~10:30 (受付 8:40~)** / 1、2年生
② **11:00~12:30 (受付10:40~)** / 3~6年生
いずれか1日のお申込みに限ります。

場 所: スポーツセンター体育館 サブアリーナ
定 員: 各日①②とも20名
(先着順/定員になり次第締め切り)
参 加 料: お一人様 540円 (税込)
※保護者(同伴)の参加...無料

持 参 物: 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物
申 込 期 間: 7月6日(土)~8月18日(日)まで



◆お申し込みは、いずれも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。
お問合せ: スポーツセンター体育館 0835-27-2000(担当: 田中)



シロー先生の RUNNING TIPS vol.48

みなさん、こんにちは！

観戦チケットの抽選結果が発表されて、盛り上がりを見せている東京オリンピック・パラリンピックですが、山口に住んでいるとイマイチ臨場感に欠けるのも正直なところ。しかし、先日聖火ランナーのコースが発表されて、一気に身近に感じられるようになりました。山口県では来年の5月14日(木)～15日(金)の2日間に県内を走るのですが、防府市は初日に通る予定です。で、その聖火ランナーの募集が一部始まっています。オリンピックに選手として参加するのは到底無理ですが、聖火ランナーとして、走行距離は200m程度としても「自分はオリンピックに参加した」と言えるチャンスです。ホント、孫の代まで自慢できるかも。あくまでも自己満足の世界ですが・・・ともかく応募するしかないですね。

さて、オリンピックの華といえば世界最速を決める100m。その100mで日本人二人目の9秒台が出ましたね！2年前に桐生選手が出した9秒98を破る9秒97。オリンピック本番で出すことができれば決勝に残る可能性十分なタイムです。その記録を出したサニブラウン選手、桐生選手の直接対決が福岡での日本選手権で実現。実はさきほど100mの決勝が終了し、結果はサニブラウン選手が大会新記録の10秒02で優勝！とにかく、これまでの日本人選手にない「大きな走り」が印象的でした。やはり速く走るためには、「大きなストライドで足を速く動かす」という単純なことが一番大切だと改めて実感しました。

ところで、もうすぐ夏休み。当スポーツセンターでは、夏休み期間のお子様向けイベント型教室が充実しています。昨年大好評だった「ソルトで文武両道」、運動会直前で定番の「かけっこ教室」がまもなく募集を開始します。

ちなみに前回予告(?)していた、マラソントレーニングの後半は次回掲載予定・・・あくまでも予定です。

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)



熱中症にご注意！

疲労、熱射病、ともいわれる「熱中症」に注意しましょう。熱中症の症状としては、めまい、筋肉硬直(ふくらはぎのこむら返り)、吐き気や頭痛、重症化すると意識障害などがあります。こまめに水分補給し、急に暑くなる日には特に注意しましょう。無理なく運動を楽しむためにも、適度の休養を心掛け、仲間同士でも声を掛け合ってください。



今月の主な行事予定 (2019年6月20日 時点)



- 3日(水) 高齢者体カテスト(体)
- 6日(土) 防府市早朝野球リーグ戦(運)
- 7日(日) 2019グランドシニアバドミントンフェスティバルin防府(体)
山口県U15チャンピオンリーグ2019(芝)
第35回山口県知事杯軟式野球大会市内予選決勝(C級)(運)
第35回山口県知事杯軟式野球大会市内予選決勝(B級)(野)
防府市ジュニアサッカーリーグ(陸)
防府市近郷テニス大会(男子)(テ)
- 13日(土) 山口県U15チャンピオンリーグ2019(芝)
防府市早朝野球リーグ戦(運)
第36回全日本軟式野球大会中国大会(運)(野)
- 14日(日) 会長杯争奪防府市卓球選手権大会 中学校の部(体)
高円宮杯U15プログレスリーグ(芝)
会長旗争奪ソフトボール大会(運)(多)
山口県高等学校体育連盟強化記録会(国体第15次予選)(陸)
第36回全日本軟式野球大会中国大会(野)
第25回中関スポーツ少年団柔道大会(武)
防府市夏季ソフトテニス選手権大会(テ)
- 15日(月) 山口県中学生夏季卓球大会(体)防府市野球連盟抽選会(体)
防府市野球連盟抽選会(体)
山口県U15チャンピオンリーグ2019(芝)
山口県高等学校体育連盟強化記録会(国体第15次予選)(陸)
- 16日(火) 休館日
- 20日(土) 山口県ソフトボール選手権大会(運)
- 21日(日) 参議院議員選挙(体) 少年部練成会(武)
第2回山口県社会人バスケットボールリーグ戦(第2節)(体)
山口県ソフトボール選手権大会(運)
第42回西日本大会市内予選(C級)(野)(多)
- 22日(月) 山口県中学校選手権大会(バレー)(体)
山口県中学校選手権大会(サッカー)(芝)
- 23日(火) 山口県中学校選手権大会(卓球)(体)
- 24日(水) 山口県中学校選手権大会(卓球)(体)ねんりんピック練成会②(弓)
- 25日(木) 山口県中学校選手権大会(卓球)(体)
- 26日(金) 山口県中学生夏季卓球大会(体)
- 27日(土) 防府市中学校秋季体育大会(体)(芝)(武)(テ)
自治労連第31回全国スポーツ大会第28回中国ブロック大会(野)
- 28日(日) 防府市中学校秋季体育大会(体)(芝)(陸)(テ)
第42回西日本軟式野球大会市内予選(B級)(運)
第42回西日本軟式野球大会市内予選(C級)(野)(多)
- 29日(月) 防府市中学校秋季体育大会(体)(芝)(野)(テ)
- 30日(日) 防府市中学校秋季体育大会(野)
- 31日(月) 防府市中学校秋季体育大会(野)

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

(2019年6月20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。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 4日(木) 17:00~21:00 | 21日(日) 8:00~22:00 |
| 6日(土) 8:00~18:00 | 22日(月) 8:00~18:00 |
| 7日(日) 8:00~20:00 | 23日(火) 13:00~22:00 |
| 11日(木) 17:00~21:00 | 24日(水) 8:00~22:00 |
| 14日(日) 8:00~22:00 | 25日(木) 8:00~22:00 |
| 15日(月) 8:00~17:00 | 26日(金) 8:00~17:00 |
| 16日(火) 休館日 | 27日(土) 8:00~18:00 |
| 18日(木) 17:00~21:00 | 28日(日) 8:00~18:00 |

