



防府スポーツタウン通信

2019年

9月

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000

平成31年度 後期（10月～3月） 定期教室お申込みのご案内



ヨガやピラティス、テニスやカンフーなど
多種多様な教室をご用意しております！
キッズ向け教室やシニア向け教室も充実！
詳しい日時や料金につきましては、
総合受付またはお電話にてお問い合わせください。



キッズテニス

対象：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！

カキラ

対象：中学生以上
肋骨を中心とした
全身の関節にアプローチ
身体機能の改善を目指しましょう♪

【新規様お申込期間】

9月2日(月)～9月23日(月)

※お申込のご予約は承っておりません。
必ず総合受付にて手続きをお願いいたします。

ルンルンstep

ステップ台を使つてのエアロビクス。アクションスターのように。
軽快な音楽に合わせて
楽しく気持ちよく動きます♪

カンフー

対象小学生～大人

強く！美しく！

9月23日(月)までにお申込みされた先着300名様に
プレゼントをお渡しします。数に限りがございますので
お早めにご参加ください♪

「健康うたごえ教室」

ご好評につき、後期から毎週木曜日⇒毎週火・木に増設(^^♪
9月3日(火)、10日(火)に、無料体験教室を開講いたします！

【時間】10:00～11:00

【場所】防府市スポーツセンター体育館 会議室

【講師】末富 孝代



お客様の声♪

好きな歌を自由に歌えて
ストレス解消になる。

大変楽しみながら喉のトレー
ニングをさせてもらっている。

インストラクターの方がとても熱心
に指導してくださってありがたい。
生活にハリが生まれます。

歌を通して楽しい仲間づくり
の場にぜひご参加ください。
お待ちしております♪



ウォーキング教室



年齢・性別関係なし！体力に自信が無くても大丈夫！
キレイな歩き方を身に付けるためのエクササイズや、
体力向上に効果の高いウォーキング方法を知りたい方向けの、
講習と実技を組み合わせた講座です。



【日 時】2019年10月6日(日)

9:00～11:00(受付開始 8:45)

【場 所】防府市スポーツセンター体育館 軽運動室1

【参加資格】18歳以上の健康な人

【講 師】草山 次郎(スポーツプログラマー・ランニング学会指導員)

【募集人数】15人

【参加料金】540円/人(スポーツ障害保険料含む)

【お申込み】別紙申込書と参加料金を添えて
体育館総合受付までお持ちください。(電話予約可)

「子どもの自転車教室」

これから自転車の練習を始めようとしているお子様や、
補助輪付きで乗り始めたお子様を対象とした自転車教室です。
補助輪なしで安全に走るための練習を行います。



【日 時】2019年 9月16日(月・祝)

9:30～11:30(受付8:30～/集合9:20)

【募集人数】20名

【参加料金】540円(スポーツ障害保険料含む)

【準備物】自転車、ヘルメット、飲み物、タオル

【講 師】草山 次郎(スポーツプログラマー)

【お 申 込】9月14日(土)までに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。(電話予約可)



シロー先生の RUNNING TIPS vol.50

みなさんこんにちは！

秋の訪れを感じさせる今日この頃、朝晩の気温がぐっと下がり、気持ちよく走れるシーズン到来です。

そこで、直前に迫ったMGC。いよいよ東京オリンピックに向けての最終関門の舞台が迫ってきました。スタートは9月15日、男子は8時50分、女子は9時10分スタートです。

ところでMGCって何？という方のために・・・簡単に言うと、東京オリンピックマラソン代表選手の選考会です。で、今までのオリンピックの選考会とどう違うのかと言えば、大まかには①MGCで2位までに入った選手がそのままオリンピック代表に内定②MGC参加資格を得るためのシリーズ戦が設定されている、の2点。つまり「高いレベルをクリアした実績を持つ選手たちの一発勝負」という美味しいとこどりとはいえるものです。

このMGCに出走するのは男子31名、女子12名。世界選手権への出場を選んだ川内選手の辞退は少し残念ですが、まさに超エリートたちのガチ勝負です。

注目の選手は、男子は何といっても大迫傑選手、設楽悠太選手、井上大仁選手、服部勇馬選手の4強。女子は鈴木亜由子選手、関根花観選手、松田瑞生選手の3名。個人的に応援したいのは、防府に合宿に来られることの多い中国電力、黒崎播磨勢。

また、レース展開にも注目です。近年のメジャーレースはペースメーカーが事前に発表され、30km前後まではそのペースについて行ってそこからどれだけ勝負できるかという展開が多くなってきましたが、今回はペースメーカーなし。誰がどういったペースで引っ張るか、前半からの駆け引きにも注目したいところ。ソウル五輪の選考会となった1983年の福岡国際マラソンのようなとんでもないレース(中山竹通選手が当時の世界記録を上回るペースで独走)の再現もひそかに期待したいところですが・・・もしくは、複数選手をエントリーしている実業団チームが自転車競技のようなチーム戦を仕掛けてくるかも・・・と、いろいろな妄想(?)が頭の中をめぐります。

いずれにせよ、9月15日は朝からテレビの間を離れられそうにありません(苦笑)。

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



【9月の主な行事予定】



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。

- 1日(日) バタフライダブルスチームカップ卓球大会(体)
第2回山口県バスケットボール・リーグ戦(第3節)(体)
第2回アシックスカップABCオープン(運)(野)
中四国ジュニアラグビーフットボール大会(芝)(陸)
市民秋季シングルス大会(テ)防府市サッカーリーグ(多)
剣道三段以下昇段審査会(武)
- 3日(火) 午前卓球・バド教室①(体)
- 4日(水) 防府市体育協会円形ミニトランポリン体験会(体)
- 6日(金) 午前卓球・バドミントン教室②(体)
- 7日(土) 防府市民サッカー大会U12①(陸)
山口県早朝野球夏季大会(多)第26回防府市銃剣道大会(武)
- 8日(日) 第2回山口県社会人バスケットボール・リーグ戦(体)
第2回アシックスカップABCオープン(運)(野)
防府市民サッカー大会U12②(陸)山口県シニアリーグ(芝)
県シニアソフトボールリーグ防府大会(多)
- 10日(火) 午前卓球・バドミントン教室③(体)
- 11日(水) 防府市中学校サッカースクール(芝)
- 13日(金) 午前卓球・バドミントン教室④(体)
- 14日(土) 秋季防府団体卓球大会 一般・小学の部(体)
平成31年度秋季山口県還暦軟式野球大会(運)(野)
山口県U15チャンピオンリーグ2019(芝)
- 15日(日) 秋季防府団体卓球大会 中学校の部(体)
山口県U15チャンピオンリーグ2019(芝)
防府市秋季ソフトテニス選手権大会(テ)消防採用試験(武)
第2回アシックスカップABCオープン(野)
- 16日(月) 防府市民陸上競技大会(陸)自転車教室(運)
- 17日(火) 休館日
- 18日(水) いきいきシルバーふれあいスポーツ大会(運)
防府市中学校サッカースクール(芝)
- 19日(木) いきいきシルバーふれあいスポーツ大会(運)
- 20日(金) 午前卓球・バドミントン教室⑤(体)
- 21日(土) 秋季防府市オープンバドミントン大会(団体戦)(体)
居合道講習会(体)
高円宮杯U18JFAサッカーリーグ山口県ユースリーグ(芝)
- 22日(日) 技術講習会(体)消防採用試験(武)
市長旗争奪ソフトボール大会(運)(多)
防府市民サッカー大会U12③(芝)会長杯団体戦大会(テ)
第2回アシックスカップABCオープン(野)
- 23日(月) 第10回朝日新聞社旗争奪少年野球大会(運)(野)
- 24日(火) 午前卓球・バドミントン教室(体)
- 25日(水) 防府市中学校サッカースクール(芝)ねんりんピック(弓)
- 27日(金) 午前卓球・バドミントン教室(体)
- 28日(土) 第17回防府市少年野球大会(新人戦)(運)(野)
高円宮杯JFA第30回全日本U15サッカー選手権山口県大会(芝)
山口県早朝野球夏季大会(多)少年部錬成会(武)
- 29日(日) 第2回山口県社会人バスケットボール・リーグ戦(第3節)(体)
第17回防府市少年野球大会(新人戦)(運)(野)
防府市民サッカー大会U12④(陸)山口県シニアリーグ(芝)
市長旗争奪ソフトボール大会(多)

(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8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日(日) 8:00~19:00	16日(月) 8:00~18:00
14日(土) 8:00~19:00	17日(火) 休館日
15日(日) 8:00~19:00	21日(土) 8:00~18:00