



防府スポーツタウン通信

発行 防府市スポーツセンター

☎ 0835 (27) 2000

2020年

1月号



新年明けましておめでとうございます。

昨年は皆様のご愛顧を賜りまして、誠にありがとうございます。

2020年4月1日～2025年3月31日も引き続き指定管理が決定致しました。

本年もさらなるサービスの向上と様々な方が積極的に当施設をご利用いただけますようスタッフ一同気持ちを新たに精進してまいりますので、変わらぬご愛顧のほど心よりお願い申し上げます。



2020年1月4日(土)以降より、有効期限延長!!

回数券

【定期教室回数券発売中】

8,400円(税込)

※12回分(1回700円相当でお得♪)

※有効期限2025年3月末日

※複数名・全教室でご利用出来ます

※好きな時に色々参加したい方にオススメ😊

ストレッチポール体験

トレーニング室のスタッフがサポートします😊♪

年齢・性別問わず

お気軽にご参加ください!

【開催日時】1月17日(金) / 1月31日(金)

14:00~14:20

【参加条件】トレーニング室ご利用者様

【場 所】トレーニング室 ストレッチコーナー

【定 員】4~5名程度



みなさん明けましておめでとうございます！

ついにやって来ました、2020年。オリンピック・パラリンピッククイヤーですね！全国各地を走る聖火ランナーも発表され、世界平和の祭典が私たちの街にやってくる実感が高まってきました。

それとともに、注目の競技マラソンの代表選手3人目の選考レースも大詰め。残された指定レース(男子:東京マラソン、びわ湖毎日マラソン・女子:大阪国際マラソン・名古屋レディスマラソン)で設定記録を上回った最速選手が選ばれます。男子は設定記録自体が日本記録！ということに相当ハードルが高いです。で、設定記録を破る選手が出なかった場合はMGCでの3位の選手が代表になるという仕組みです。

そこで、注目されるのがMGCで男子3位になった大迫選手の動向。彼が東京マラソンに出るのか出ないのか...大迫選手は年末のホノルルマラソンをトレーニングの一環として2時間17分で走っているのも気になります。

さて、前回に続いてのかわいい走り方を身につけるためのドリル第二弾です。

今回は「バウンディング」...これは「交互連続ジャンプ」です。方法は単純、左右交互に脚を前に振り出して跳びます。ポイントは、①腿を前方へ大きく振り出すようにすること②着地の際に膝を大きく曲げない(沈み込まない)、この2点。で、着地の瞬間にタイミングよく腿を振り出すことを意識しましょう。これを10~20歩ほど。前回のホッピングと合わせて行えば、腰の位置が高くて上下動の少ない、安定したカッコイイ走りになります。なお前回も書きましたが、硬い路面ではなく、芝生や土のグラウンド行うようにしましょう。コツがよくわからない！という方は草山まで。

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12月20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。

4日(土)	8:00~22:00
5日(日)	8:00~18:00
9日(木)	17:00~21:00
11日(土)	8:00~22:00
12日(日)	8:00~22:00
13日(月)	8:00~19:00
16日(木)	19:00~21:00
17日(金)	16:00~22:00
18日(土)	8:00~18:00
19日(日)	17:00~22:00
21日(火)	休館日
23日(木)	19:00~21:00
24日(金)	21:00~22:00
25日(土)	8:00~18:00
26日(日)	8:00~19:00
30日(木)	19:00~21:00

【1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い合わせください。



- 3日(金) 全国私立中学校サッカー大会in山口(芝)
- 4日(土) 第13回Yamaguchi New-year Cup(中学校)(体)
全国私立中学校サッカー大会in山口(運)(芝)
- 5日(日) 第13回Yamaguchi New-year Cup(中学校)(体)
全国私立中学校サッカー大会in山口(運)(芝)
- 6日(月) 全国私立中学校サッカー大会in山口(運)(芝)
- 11日(土) 鏡開き(武)
成人式(運)
高円宮杯U18JFAサッカーリーグ山口県ユースリーグ(芝)
- 12日(日) 成人式(体)(運)
市内一周駅伝競走大会(陸)(芝)
- 13日(月) 防府市新春ダブルスバドミントン大会(体)
中学生技能強化練習会(女子)(テ)
- 16日(木) 初心者ナイターテニス教室①(体)
- 18日(土) 第28回中国高等学校新人バレーボール大会山口県予選兼平成31年度山口県体育大会(バレーボール競技高校の部)(体)
矯正展(武)(運)
防府市スポーツ少年団駅伝大会(陸)(芝)
新春防府ダブルス大会(テ)
- 19日(日) 矯正展(武)(運)
新春防府ダブルス大会(テ)
山口県シニアリーグ(芝)
- 21日(火) 休館日
- 23日(木) 初心者ナイターテニス教室②(体)
- 25日(土) 少年部錬成会(武)
天久杯(芝)
- 26日(日) 第23回防府市民卓球大会(体)
天久杯(芝)
中学生技能強化練習会(女子)(テ)
- 30日(木) 初心者ナイターテニス教室③(体)
- 31日(金) 中国高校サッカー新人大会 県予選(芝)

(体) 体育館 (武) 武道場 (弓) 弓道場 (芝) 人工芝多目的グラウンド
(陸) 陸上競技場 (野) 野球場 (運) 運動広場 (多) 向島公園多目的広場
(テ) 向島公園テニスコート

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い合わせください。

スポーツセンターHP
QRコード



(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。