

2008.6

スタジアム

KAGAWA PREFECTURAL MARUGAME STADIUM



近県陸上競技カーニバル大会（5月10日、11日）

☆☆ イベント情報 ☆☆

6月の主な行事案内

香川県高校総体（陸上）	1日(日)・2日(月)
U18四国プリンスリーグ	7日(土)
丸亀・坂出・仲多度・善通寺中学総体（陸上）	8日(日)
スポーツするする讃岐っこ(トラック)	14日(土)
スポーツするする讃岐っこ(フィールド)	15日(日)
香川県中学校四種競技兼中長距離記録会	21日(土)
第32回四国リーグ（サッカー）	22日(日)
U18四国プリンスリーグ	28日(土)
全国小学生陸上第2次予選会	29日(日)

7月の主な行事案内

中学校通信陸上	5日(土)・6日(日)
第1回香川陸協記録会	12日(土)・13日(日)
丸亀市中学総体（サッカー）	13日(土)・14日(日)・予備日
U18四国プリンスリーグ	21日(月)・祝
尽誠学園高校サッカー試合(補)	22日(火)・25日(金)・31日(木)
香川県中学総体（陸上）	23日(水)・24日(木)
中体連強化練習会	27日(日)
丸亀市中学校スポーツ教室(補)	28日(月)・29日(火)
夏季西日本サッカー大会	30日(水)



★★ 陸上シーズン開幕 ★★

◇香川県陸上競技選手権大会兼国体1次予選◇

丸亀競技場でのシーズン開幕をかざった選手権は、5月3日4日の2日間にわたって男女44種目が繰り広げられました。天候にも恵まれ、選手の熱気と観客の熱い応援で丸亀競技場はひととき賑わいをみせました。そんな中、今大会では大会新記録が5、県高校新記録が1生まれました。

—今大会で更新された大会新記録—

種目	名前	記録
男子110mH	田村 元弘 (岡山商大AC)	14秒14
男子400m (準決)	北池 圭吾 (RATTLE)	47秒96
男子棒高跳	荻田 大樹 (関学大)	5 m40
男子砲丸投	古市 裕磨 (観音寺一高)	14m50
女子ハンマー投	綾 真澄 (丸善工業)	62m94



—今大会で更新された県高校新記録—

女子ハンマー投	深部 瑞穂 (観音寺中央高)	42m39
---------	----------------	-------

◇第40回 近県陸上競技カーニバル大会◇



5月10日11日にわたって行われた大会は、初日の悪天候で棒高跳が翌日に変更になるなどの波乱もありましたが、県内外のたくさんの選手が力を競い合いました。2日間で男女60種目が行われ、15の大会新記録と県中学新記録が1生まれました。

大会1日目に行われた中学男子110mHでは、岡雄大選手(高松北中)が従来の県中学記録(14秒45)を19年ぶりに更新する14秒28で優勝しました。

また大会2日目には、河北尚広選手(石丸製麺)が50秒01の大会新記録を出し、男子400mHを制しました。

今年も、大人気のジュニア向け教室が始まります!!

◎小学生スポーツ教室 参加者募集のお知らせ◎

	小学生陸上教室 I	小学生フットサル教室
内 容	一人ひとりの目標記録をめざし、100m走、ハードル走、走幅跳、走高跳など、いろいろな種目に挑戦します。	天然芝のグラウンドで、ゲームを楽しみながら、サッカーやフットサルに必要な基本技術戦術を身につけます。
実 施 日	7月 17日(木)、24日(木) 28日(月)、31日(木) 8月 21日(木)、25日(月)、27日(水)	7月 18日(金)、22日(火)、25日(金) 29日(火) 8月 22日(金)、26日(火)、28日(木)
実 施 時 間	17:30~19:30	15:00~17:00 (※18日のみ17:30~19:30)
対 象	小学4~6年生	小学4~6年生
受 付 開 始	6月17日(火)	6月18日(水)
定 員	各50名(キャンセル待ちは受け付けませんのでご了承ください。)	
参 加 料	2,100円*キャンセルの場合は返金いたしかねます。 スポーツ保険加入の場合は、別途500円が必要です。(任意)	

申込方法 受付時間…午前9時~午後8時まで

申込方法…丸亀競技場に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込んでください。
(電話による申し込みはできません。) 定員になり次第締め切ります。 (先着順)

競技場の話し

～ 知って得する豆知識 ～

(111)

効果的に水分を摂取するには？

■どのくらいの量が必要？

1日に人間の体から出る水分は、尿が約1,000～1,500ml、便が約900ml、生理的に失われるものが約100ml。合計、2,000～2,500mlもの水分が失われています。一方、食事から摂取する水分は約1,000ml、体内での代謝水が約200mlだということを考えると、飲料水として必要なのは1日約800～1,300mlになります。「ちょっと汗をかいたな」というときは、約1,800mlの水分を摂るように心がけましょう。

ただし、腎機能や心機能に異常があって水分を制限されている人は、医師の診断に従うようにしましょう。

1日の水分摂取量 (ml)

飲料水	800～1,300
食物の水	1,000
体内での代謝水	200
合計	2,000～2,500

1日の水分排出量 (ml)

尿	1,000～1,500
便	900
生理的に失われる水分	100
合計	2,000～2,500

■どうやって飲むのがベスト？

1日1リットルの水を飲むといっても、一度にがぶ飲みしてしまっただけでは意味がありません。たくさん飲むと、喉の渇きは癒されるが、過剰の水が胃に負担をかけ、胃液を薄めてしまいます。そのため消化不良を起こし、よけいにはばててしまいます。飲むなら、1回200ml程度を何度かに分けて摂取するのが良いでしょう。

1日のサイクルとしては、朝目覚めたとき、午前10時と午後3時のおやつするとき、入浴前後、寝る前などにコップ1杯ずつの水を飲むこと。これ以外に1日3回の食事のときにも1杯ずつ飲めば、1日1,600ml程度の水分が補給できます。こまめな水分補給が健康のカギを握っているのです。

■飲む「水分」にも注意を払って！

最近では、ペットボトルや缶入りの飲み物の種類は豊富です。どれを選んで飲もうかと迷ってしまうでしょう。「清涼飲料水ならカラダによさそうだからよいのでは」とも思うが、決してそうとは言いきれません。

そもそも清涼飲料水とは、「乳酸菌飲料、及び乳製品を除き、酒精分1容量パーセント未満を含有する飲料」と食品衛生法で定められており、炭酸飲料や果汁飲料、コーヒー飲料、茶系飲料、ミネラルウォーター、ニアウォーターなどがこれに当たります。特にニアウォーターは、水にミネラルやビタミンを加えた限りなく水に近い飲み物。水分の補給とともに栄養素も補給でき、中には「カロリーオフ」というのもあるため、人気を集めています。

しかし、清涼飲料水には、糖分が多く含まれているものもたくさんあります。水分を摂取するときには、原材料名などをチェックして、糖分が多すぎないかを確認しましょう。ちなみに、糖分は体重1kgあたり1日1g程度に抑えるのが望ましいといわれています。料理やお菓子にも糖分は含まれているので、その分を差し引いて清涼飲料水を選びましょう。

暑い日が続きますが、こまめな水分補給で体調管理をしっかり行いましょう。

参考文献：healthクリック <http://www2.health.ne.jp/library/5000/w5000388.html>

NEWS

◎ 1日体験教室参加者募集!! ★キッズエアロビクス教室★ ◎

〈日 時〉7月22日(火) 15:30～16:30

〈講 師〉尾島 文子先生

〈参加料〉300円(税込み) *キャンセルにつきましては、返金いたしかねます。

〈対 象〉小学1年～3年

〈定 員〉先着15名 事前申込みが必要です。

6月22日(日)9:00より競技場事務室にて受付開始!!

〈内 容〉みんなで音楽に合わせて楽しくダンスする教室です。

未経験者でも大丈夫!! この機会にぜひチャレンジしてみよう☆

●●● 6月のショートプログラム ●●●

		ボールdeエクササイズ	かんたんトレーニング
実施日	11:15～11:45	9日、16日、23日	4日、11日、25日
対 象	一般 男・女 定員 20名(先着順)		
参加料	1回300円(4枚綴りで1,100円のお得な回数券もございます)		

事前申込み不要!! 30分コースのレッスンですので、お気軽にご参加ください★

6月の行事予定

(5月20日現在)

日	曜日	行 事	個人利用 (○印は 9:00~21:00利用可)			トレーニング ルーム 利用者講習会	ショートプログラム	
			競技場	補助競技場 ※9:00~19:00	トレーニング ルーム		ボール屋	かんたん トレ屋
							11:15 11:45	11:15 11:45
1	日	香川県高校総体 (陸上)	×	×	17:00~21:00	—	—	—
2	月	香川県高校総体 (陸上)	18:00~21:00	18:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
3	火	ウォーキング&ストレッチ⑥ パワーヨガ⑦	12:00~21:00	○	○	●	—	—
4	水	ピラティス⑥	○	○	13:00~21:00	—	—	●
5	木	楽しく脂肪燃焼③	○	○	○	—	—	—
6	金		○	○	○	—	—	—
7	土	U18四国プリンスリーグ	17:00~21:00	17:00~19:00	○	●	—	—
8	日	丸亀・坂出・仲善 中学総体 (陸上競技)	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
9	月	シェイプアップボクササイズ⑦ 大人のフットサル⑦	9:00~18:00	○	○	—	●	—
10	火	ウォーキング&ストレッチ⑦ パワーヨガ⑧	12:00~21:00	○	○	—	—	—
11	水	ピラティス⑦	○	○	○	—	—	●
12	木	琴平高校サッカー練習試合 楽しく脂肪燃焼④	9:00~16:00	○	○	—	—	—
13	金		○	○	○	●	—	—
14	土	スポーツするする讃岐っこ (トラック)	×	×	17:00~21:00	—	—	—
15	日	スポーツするする讃岐っこ (フィールド)	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
16	月	シェイプアップボクササイズ⑧ 大人のフットサル⑧	9:00~18:00	○	○	—	●	—
17	火	ウォーキング&ストレッチ⑧ パワーヨガ⑨	12:00~21:00	○	○	—	—	—
18	水		○	○	○	—	—	—
19	木	楽しく脂肪燃焼⑤	○	○	○	●	—	—
20	金		○	○	○	—	—	—
21	土	香川県中学校四種競技兼中長距離記録会	18:00~21:00	18:00~19:00	○	—	—	—
22	日	第32回四国リーグ (サッカー)	18:00~21:00	18:00~19:00	18:00~21:00	—	—	—
23	月	シェイプアップボクササイズ⑨ 大人のフットサル⑨	9:00~18:00	○	○	—	●	—
24	火	ウォーキング&ストレッチ⑨ パワーヨガ⑩	12:00~21:00	○	○	●	—	—
25	水	ピラティス⑧	○	○	○	—	—	●
26	木	楽しく脂肪燃焼⑥	○	○	○	—	—	—
27	金		○	○	○	●	—	—
28	土	U18四国プリンスリーグ	17:00~21:00	17:00~19:00	○	—	—	—
29	日	全国小学生陸上第2次予選会	17:00~21:00	17:00~19:00	17:00~21:00	—	—	—
30	月	シェイプアップボクササイズ⑩ 大人のフットサル⑩	9:00~18:00	○	○	—	—	—

・6月は補助競技場の利用時間が19:00までとなります。
 ・この行事予定は、変更になることがありますので、ご了承ください。

◎ トレーニングルーム利用者講習会

区 分	受付時間	実施時間
午前の部	9:55~10:00	10:00~11:00
夜間の部	18:55~19:00	19:00~20:00

※トレーニングウェアと室内用シューズを準備してください。
 ※トレーニング利用料金 大人300円 中高生150円 が必要です。

スタジアム 第129号
 毎月20日発行
香川県立丸亀競技場
 〒763-0053 丸亀市金倉町830
 TEL 0877-21-5800
 FAX 0877-21-5801