FITNESS and SPORTS
PRIME

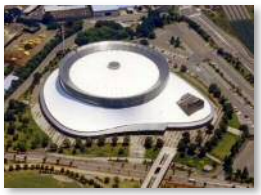
季刊誌プライム　2019冬号

【指定管理施設】

熊本県民総合運動公園

えがお健康スタジアム

パークドーム熊本



熊本県立総合体育館

リブワーク藤崎台球場

熊本県総合射撃場

KSPA　MIZUNO

熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ

〒861-8012
熊本市東区平山町 2776 番地　陸上競技場　内
TEL:096-380-0782　FAX:096-389-7280
http://www.kspa.or.jp　E-mail:kkwing@kspa.or.jp

特集

プール・トレーニング室利用者の声！

運動イイね!を集めてみました

寒い冬の時期は運動不足になりがちですが、今回はプール・トレーニング室利用者のみなさんに運動のきっかけや継続のコツを聞いてみました。これから運動を始める方で、ここでイイね！に共感できたら早速、プール・トレーニング室を利用してみてはいかがでしょうか。既に運動をしている方は、イイね！を自身のモチベーションアップに繋げましょう。

運動イイね！（パークドーム熊本 トレーニングジム）

米岡秀夫 64歳

利用頻度：週4回
利用時間：1時間程度

年寄る波にどこまで抵抗し得るか！

運動のきっかけ
社会人になりお酒・たばこを必要以上に摂取し、33 才の時に不整脈が出たため。

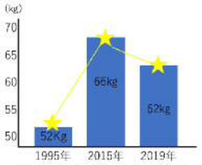
あなたにとって運動とは
生活の一部です。
（大部分化もしれません）

運動継続のコツ
生活のリズムに定着しているので考えたことはないが、筋トレの場合は体のアウトライン、ボディメイクを楽しむ！

今後の目標
70 才を肉体的なピークに持っていく！
目標を立てると楽しい！

主な運動メニュー
ベンチプレス（胸・肩・上腕三頭筋）
ラットプルダウン（背中・上腕二頭筋）
レッグエクステンション（脚）
ランニング（月間 220Km）

運動による嬉しい変化



1995 年もともと痩せ型であったが筋トレで脂肪「0」で筋肉のみで 14kg増量。その後 2015 年からジョギング量が増え 4kgの減量

運動イイね！（パークドーム熊本 トレーニングジム）

園山京子 62歳

利用頻度：週4～5回
利用時間：2時間程度

自分がやりたい事を諦めない身体づくり！

運動のきっかけ
初めて熊本城マラソンに挑戦した際、20km地点でリタイアした時に、しっかりと身体づくりをしなければいけないと思ったこと。

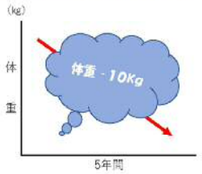
あなたにとって運動とは
これから人生を楽しく生きるため為に、絶対に必要なもの！大好きなパンやお菓子を食べるために必要なこと！

運動継続のコツ
楽しんで取り組み、目標を持つこと！

今後の目標
名古屋ウィメンズマラソン完走でティファニーを GET する！！

主な運動メニュー
筋力トレーニング（2~3 回）
エアロビクス・ヨガ（3~4 回）
プール（1~2 回）
ジョギング（3 回）

運動による嬉しい変化



運動を始めてから 5 年間で体重が 10kg減少

運動イイね！（パークドーム熊本 室内温水プール）

守島襄 88歳

利用頻度：週5回
利用時間：1回1時間半程度

生涯スイマーでありたい！

運動のきっかけ
お酒が美味しく飲めるから！

運動による嬉しい変化
体が絞まり、姿勢が良くなった！

運動継続のコツ
無理しないでやること！

主な運動メニュー
全泳法（1,000m）泳ぐ

あなたにとって運動とは
「安全第一」すべては健康に始まる！

今後の目標
2km泳ぐこと。

運動イイね！（パークドーム熊本 室内温水プール）

川崎喜美子 70歳

利用頻度：週3回
利用時間：1時間程度

運動を始めて病気しなくなりました！

運動のきっかけ
退職をきっかけに

運動による嬉しい変化
体重の変化はないけれど、風邪を引かなくなりました！

運動継続のコツ
友達を作ること！

主な運動メニュー
平泳ぎ 1,000m・ウォーキング 20 分

あなたにとって運動とは
無理しない程度なので楽しい！

今後の目標
元気でいる間は続けていきたいです！

特集

パークドーム熊本

室内温水プール　2 時間につき(10 月～翌 6 月 大人:400 円)　(7 月～9 月 大人:220 円)
トレーニングジム　2時間につき(初回登録料:450 円 ジム利用料:400 円 回数券 11 枚:4,000 円)

熊本県立総合体育館

室内温水プール　2 時間につき(10 月～翌 6 月 大人:410 円)　(7 月～9 月 大人:290 円)
トレーニングジム　2時間につき(ジム利用料:390 円 回数券 11 枚:3,860 円)

運動イイね！（熊本県立総合体育館 トレーニング室）

富永功一 75歳

利用頻度：週3～4回
利用時間：2時間程度

運動を始めてから体の調子が最高！

運動のきっかけ
腰が痛く、どうにかして腰痛を治せないかなと考えた結果運動を始めたのがきっかけです！

あなたにとって運動とは
腰痛予防で始めた運動が今では私にとって必要不可欠なものとなっています！

運動継続のコツ
上半身と下半身を分けて行うことで体に疲労を残しすぎないようにするのがトレーニングのコツです！

今後の目標
これから動き続けるまでずっと運動を続けていきたいと思います！

主な運動メニュー
スクワット（主に下半身）
デッドリフト（背筋・大腿前面背面・臀部）
有酸素運動（ランニングマシン）

運動による嬉しい変化
腰痛で普段の生活がきつかった部分もありましたが、運動を始めて腰痛が改善され、体の調子がとてもいいです！

運動イイね！（熊本県立総合体育館 トレーニング室）

米岡遼子 32歳

利用頻度：週2回
利用時間：1時間半程度

運動したことなかった私でも今じゃ運動が大好き！

運動のきっかけ
普段の姿勢や、お尻のたるみが気になり始め、どうにか改善したいと思い運動を始めました！

あなたにとって運動とは
私の生活の一部です！
運動を始めてから毎日の生活にメリハリが付き、運動が大好きになりました。

運動継続のコツ
運動はとても楽しい！！と思って毎回頑張っています！楽しいと思う事でほんとに楽しく運動を続けることが出来ています！

今後の目標
今の体型・身体の調子はとてもいいと感じています！
なので、現状をこのまま維持したいと思います。

主な運動メニュー
サイドベント（腹斜筋）
アダクション（内転筋）
アブダクション（中殿筋）
シーテッドロウ（広背筋・大円筋）

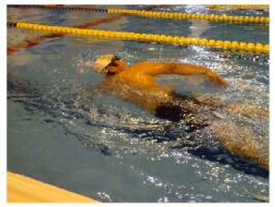
運動による嬉しい変化
これまで運動をしたことない私が、最初は運動できるかとても不安でした。
でも、運動を始めてから姿勢も良くなり望んでいたヒップアップにもつながりとても嬉しいです！

運動イイね！（熊本県立総合体育館 室内温水プール）

緒続需 59歳

利用頻度：週1回
利用時間：1時間程度

目標達成へ欠かせないもの！



運動のきっかけ
これからも健康に生活したいと思ったから。

あなたにとって運動とは
趣味のマラソンの為にも持久力向上は欠かせません。

運動継続のコツ
一日の日課にすることで、運動することが当たり前となり、長く続けることができる。

今後の目標
マラソンサブ 5 を目指す！！

主な運動メニュー
水　泳（主にクロール）
ズンバ・ヨガ（KSPA・MIZUNO ｽﾎﾟｰﾂｱﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ）

運動による嬉しい変化
運動を行う前は体が重かったのですが、運動を続けてから体重が減りました。
当たり前のように思いますが、実際にこうして結果が出るととても嬉しく感じます。

運動イイね！（熊本県立総合体育館室内温水プール）

高森郁子 66歳

利用頻度：週2回
利用時間：1時間程度

運動は健康維持の秘訣！

運動のきっかけ
最近「体が重いな」と感じたから。

あなたにとって運動とは
趣味で歌を唄っています。
歌うには、体力が必要不可欠！

運動継続のコツ
運動も仲間を作ってみんなですることで楽しく、長く続けられています。

今後の目標
身体が続く限り運動を頑張る！！

主な運動メニュー
水　泳
ラフィーラ（KSPA・MIZUNO ｽﾎﾟｰﾂｱﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ）
筋力トレーニング（全体的にバランスよく）

運動による嬉しい変化
運動を始めてから、体の調子も良く健康に過ごせています。
健康で入れることに一番の喜びを感じます！

INFORMATION 1月～3月の主な行事予定

陸上競技場(えがお健康スタジアム)・補助競技場　TEL：096-380-0782

月	日	行　事　名	施設名
1月	18日	熊本30K	陸上競技場
	19日	SBマルショクちびっこマラソン	陸上競技場
2月	1日	熊本県下高校サッカー大会決勝・三位決定戦	陸上競技場
	11日	RKK女子駅伝大会	陸上競技場
3月	15日	ジャパンラグビートップリーグ	陸上競技場

熊本県民総合運動公園

公園受付　TEL：096-380-7599
メインテニスコート TEL：096-389-2870

月	日	行　事　名	施設名
1月	11・12日	第30回九州小学生親善ソフトテニス大会	メインテニスコート
	19日	アルティメット九州大会	スポーツ広場
2月	15・16日	中央ロータリー旗九州中学生ソフトテニス大会	A・Bテニスコート
3月	1日	熊本市クラブ対抗テニス大会	メインテニスコート
	20～31日	熊本キャッスルライオンズ旗学童軟式野球熊本市大会	軟式野球場A・B

ロアッソ熊本 ホームゲーム

月	日	行　事　名	主催者
2020シーズンの日程が決まり次第ホームページへ掲載されます。 http://roasso-k.com/ ホーム開幕戦は3月予定			(株)アスリートクラブ熊本 〒862-0954 熊本市中央区神水3丁目10-10 片岡ビル

パークドーム熊本　TEL：096-388-2180

月	日	行　事　名
1月		2019女子ハンドボール世界選手権大会会場設営及び撤収作業に伴い 2020年1月31日までグラウンド及び屋内走路は使用できません。
2月	8・15日	第30回熊本県中学生新人テニス選手権大会(学年別個人戦)
	28日	第34回九州身体障害者ゲートボール大会
3月	7・14・28日	熊本県国体一次予選兼九州ジュニアテニス選手権大会熊本県予選大会
	20日	第20回九州沖縄地区国立高等学校専門学校テニス新人大会

熊本県立総合体育館　TEL：096-356-1233

月	日	行　事　名	施設名
1月	9～12日	2019 - 20V.LEAGUE サントリーホームゲーム熊本大会	大・中・小体育室
	31日	第35回世界バトントワリング選手権大会日本代表九州予選	大・中体育室
2月	9日	全日本選抜ソフトテニス熊本大会	大体育室
3月	13～15日	WJBL2019-2020（JX　vs　デンソー）	全館
	28日	ライオンズクラブ中学バレーボール大会	大・中体育室

熊本ヴォルターズ ホームゲーム（熊本県立総合体育館）

月	日	行　事　名	主催者
1月	16・17日	2019-20 B2リーグ　ｖｓ 広島ドラゴンフライズ	熊本バスケットボール(株) 〒862-0903 熊本市東区若葉1丁目13-5 TEL:096-284-1555
	29日	2019-20 B2リーグ　ｖｓ ライジングゼファー福岡	
2月	15・16日	2019-20 B2リーグ　ｖｓ 東京エクセレンス	
	22・23日	2019-20 B2リーグ　ｖｓ バンビシャス奈良	
3月	21・22日	2019-20 B2リーグ　ｖｓ 香川ファイブアローズ	

リブワーク藤崎台球場　TEL：096-322-3367

月	日	行　事　名
2月	22～29日	TKU旗争奪リトルシニア九州連盟春季大会
3月	7日	審判講習会
	8日	第15回四校定期戦
	15日	第20回南九州地区大学九州大学準硬式野球春季大会
	20～31日	第146回九州地区高校野球熊本大会

熊本県総合射撃場　TEL：096-288-8805

月	日	行　事　名	施設名
1月	11・12日	冬季AR・APランクリスト競技会1月度	ライフル射撃
	30日	ヤングスターランクリスト競技会（ウインターカップ）	ライフル射撃
2月	1・2日	冬季AR・APランクリスト競技会2月度	ライフル射撃
3月	7・8日	冬季50mランクリスト競技会	ライフル射撃

※予定は変更される場合があります。詳しくは施設へお問い合わせください。
　また、月行事予定は事業団ホームページ（http://www.kspa.or.jp）にも掲載いたします。

短期教室紹介

パークドーム熊本

問合せ先：096-388-2180

ナイター水泳教室

初心者の方を対象にした水泳教室です。
楽しく安全に泳げるよう、クロールの息継ぎなど、基本的な技術の習得を目指します。

①開催期日：２月５・12・26日　３月４・11日　毎週水曜日（全６回）19：00～20：00
②会　　場：室内温水プール
③定　　員：10名（１８歳以上でクロールの息継ぎが苦手な方）※定員になり次第、締め切ります。
④参 加 費：3,600円

熊本県立総合体育館

問合せ先：096-356-1233

障がいのある子ども達のバスケットボール教室

障がいのある子ども達を対象に、バスケットボール教室を開催します。スポーツを通して運動発達を促し、仲間と協調性を身につけ、ルールやきまりの中で社会性を育みながら今後のスポーツ活動を支援することを目的とした教室です。指導者は熊本ヴォルターズスタッフが行います。

① 開催期日：３月末 予定
② 場　　所：中体育室　　③定　　員：10名（先着順）
④ 参 加 費：500円　　⑤ 対　　象：障がいのある小学生から高校生

イベント紹介

パークドーム熊本

問合せ先：096-380-2180

第16回KSPA・MIZUNOカップさわやかビギナーダブルステニス大会

初心者・初級者対象のダブルステニス大会を開催します。仲間づくりをしたい方やテニスの好きな方、皆さんが楽しめる交流会です。お気軽にご参加ください。

① 開催期日：３月16日（月）　　② 会　　場：パークドーム熊本
③ 定　　員：30ペア（初心者・初級者対象）　④ 参 加 費：１ペア　2,000円
⑤ そ の 他：混合ダブルス・女子ダブルスのどちらかで※65歳以上の男子ダブルスは可

熊本県立総合体育館

問合せ先：096-356-1233

第6回KSPA・MIZUNOミニバレー大会

ミニバレー愛好家を対象としたミニバレーボール大会を開催します。
新たな仲間をつくり、ミニバレーで汗を流す楽しさを共有しましょう！

① 開催期日：２月29日（土）　　② 会　　場：中体育室
③ 定　　員：25チーム（初心者・初級者対象）　④ 参 加 費：１チーム　2,000円
⑤ 対　　象：18歳以上（高校生不可）　そ の 他：１チーム　４名（女性がコート内に１名以上いること）

施設便り　パークドーム熊本

冬対策で元気に乗りきろう！

冬の３大ウイルスに要注意

RSウイルス
感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）
インフルエンザ

この時期は感染症が最も流行します。
とくにこの3つには注意しなければなりません。
ウイルスは、低温低湿の環境を好み空気中に飛び回り長時間存在します。加湿器などで湿度を高めウイルスの動きを封じましょう！また「飛まつ感染」や「接触感染」など人が集まるところは要注意です。
マスクで感染防止や外出後・食事前などこまめに手洗いうがいを心掛けることが重要になります。

正しい対策で冷え解消！！

厚着やモコモコグッズで寒さ対策をしているが効果がイマイチ…なんてことありませんか？
年齢や症状によって対処法が違います！

女性にとって冷えは最大の敵!!!

冷えは、「末端冷え型」「下半身冷え型」「内臓冷え型」「全身冷え型」と大きく4つに分けられます。これらの原因は、ストレスや運動不足が共通しています。日頃から大股で歩くのを意識したり、エレベーターではなく階段で移動するなど積極的に体を動かして血流改善や基礎体温を上げていきましょう。また、寝るときはモコモコ靴下が必需品になりがちですが、締め付けが強すぎると血液の循環が悪くなります。さらに、足の裏には体温調節する機能があるので靴下で覆ってしまうと熱の逃げ場がなくなります。レッグウォーマーなど足首から脛（すね）を中心に温めるだけでも効果はあります。首が付く部（首・手首・足首）はそれぞれ皮下の浅いところを動脈が通っているので、ここを温めると体温が上がり有効な寒さ対策になります。

子どもの冷え対策

子どもは寒い外でも頬を真っ赤にして元気に遊び、大人と違い体温が高く汗っかきです。また温度変化に敏感なので室内と室外で5度以上差があると自律神経やホルモンのバランスが乱れ免疫力が下がります。1 枚少なめの服装で遊ばせたり、こまめに着替えるなど体を冷やさないようにし、体の芯から温めることが大事です。冬が旬の食材や寒冷地で育つ食材はスープや鍋に最適です。また湯船につかることによりリラックス効果ストレス解消にもなります。ただ、長風呂だと湯冷めする可能性もありますので注意しましょう。

パークドーム熊本からのお知らせ

24th IHF WOMEN'S HANDBALL WORLD CHAMPIONSHIP KUMAMOTO / JAPAN 2019

日本国内はもとより世界中から高い関心と注目を集めた『2019女子ハンドボール世界選手権大会』が無事閉幕しました。メイン会場であったパークドーム熊本では現在、会場の撤収作業が進んでおります。

◆屋内グラウンド・屋内走路
令和２年2月１日（土）から

◆KSPA・MIZUNO ｽﾎﾟｰﾂﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ
通常通り再開しています。

◆トレーニングジム・屋内温水プール・更衣室・会議室・ミーティングルーム・スタジオ・屋外走路
通常通り営業を再開しています。

マシンが充実！地下トレーニング室

えがお健康スタジアムの地下にトレーニング室があるのをご存知ですか？広いスペースに充実したマシンが揃っています。今回は地下トレーニング室利用者にインタビューを行いました！

最高の笑顔をいただきました！　（右）松岡さん（左）スガッシュさん

エボレジャパン株式会社代表取締役
ビーチサッカー選手

松岡　翔太さん

ロアッソ熊本スタジアムDJ

スガッシュさん

このお二人、実はすごい方々でした！

お二人は毎週地下トレーニング室を一緒にご利用されています。
しかし、お話を伺うと実はすごい経歴の持ち主でした！
松岡翔太さんはエボレジャパン（スポーツ用品メーカー）の創業者でなんとビーチサッカーのラモスJAPANにも選出されている若手実業家です！
一方スガッシュさんはロアッソ熊本のスタジアムDJとしてテレビやCMでも大活躍中です！

―松岡さんビーチサッカーの魅力は何ですか。
ゴールがたくさん入ること。そしてアクロバティックダイナミックなゴールシーンです！
1 試合で 10 点とか入ったりしますよ！

―若くして実業家とはすごいですね！
私には才能がなくＪリーガーにもなれなかった…
だから思いついたことを誰よりもやってきました。
その結果、今があると思っています。

―エボレパーク（ビーチサッカーコート）を経営されていますが開設した理由について教えてください。。
3 年前に熊本に戻り、10 年間外で活動してきたことをビーチサッカーを通じて熊本の皆さんに還元したいと思い開設しました。ビーチスポーツの魅力を老若男女、いろんな方が健康になるきっかけを作ることで熊本県への恩返しに少しでもなればと思っています。

―最近砂浜トレーニングが注目されてますね。
そうなんです！ナチュラルなバランス感覚が鍛えられて非常にいいですし、普段使わない筋肉に刺激が入るので、自然な筋力が身につくと思います。様々な競技にも活用できると思います。先日は砂浜で子供の走り方教室をして大盛況でした！
砂浜でヨガなども行っているところもあります。

―スガッシュさんはロアッソ熊本のスタジアムDJに就任されたきっかけを教えてください。
トレーニング中に「興味ないですか」と声をかけられて面接後、就任したっていう感じで（笑）前任者のキャラが濃かったのでとても悩みました。

―スタジアムDJとしてどういうところを心がけていますか。
私はボールを蹴ることは出来ないので、普段見に来ている方はもちろん初めて見に来られた方々にも試合だけでなく、試合前やハーフタイム中、試合終了後、スタジアムグルメも含めて勝っても負けても「楽しかった！」って言ってもらえるような雰囲気作りを心掛けています。
また来たいって思ってほしいですね！

―どんなスタジアムDJを目指していますか。
日本一ハッピーなDJになりたいと思っています！
そして、選手もそうですけどいろんな思いを背負って応援しているサポーターのサポーターになりたいです！

―地下トレーニング室の印象は
（松岡さん）雰囲気がとても好きです！器具も多く使いやすいです！
走路も使えるのを知って驚きました！
（スガッシュさん）まず私はスタジアムが大好きです！
そして、これだけのマシンがあって 340 円は他にない！
あとはトレーニング仲間も多いのでトレーニングの参考になります！

―これからも地下トレーニング室をご利用ください。
（松岡さん）（スガッシュさん）
この記事を見て利用者が増えそうですね（笑）
これからも毎週トレーニングにきます！！

松岡 翔太 さん
エボレジャパン株式会社代表取締役・ビーチサッカー選手
大津高校サッカー部出身、JAPAN サッカーカレッジ進学後アルビレックス新潟・シンガポールに所属。
ビーチサッカー転向後は 2018 年ラモス瑠偉監督率いる日本代表に選出。菊陽町にビーチスポーツ施設エボレパークを開設。コーヒー店も経営。自慢の部位はお尻。好きなマシンはケーブルマシン。

スガッシュさん
ロアッソ熊本マッスルアンバサダー兼スタジアム DJ
大津高校サッカー部出身、ロアッソの前身アルエット熊本 FC に所属、ロッソ設立時のセレクションを受ける。パーソナルトレーナー兼インストラクターとして活動。自慢の部位は内側広筋と表情筋。
地下トレーニング室のお気に入りの場所は 大きい鏡もあってフリーウエイトも落とせるプラットフォーム。

第 3 ゲートと
第 4 ゲートの間の
スロープを下る

使用料（１日）一般・・・３４０円
学生・・・１５０円※高校生以上
９：００～２１：00　（最終受付２０：００）

開館日は、ホームページ上に記載しております。確認の上お越しください。
※毎週火曜日、大規模大会開催日は休館となります。

https://www.kspa.or.jp/

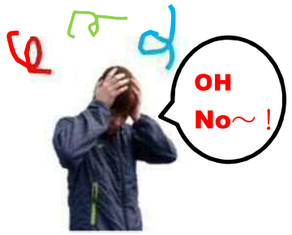
施設便り　熊本県立総合体育館

《熊本城マラソン初心者》に伝えたい万全の準備術

イセリ　カエ
井芹　加愛
去年、熊本城マラソンに初挑戦。普段から運動が大好きなアウトドア女子。

熊本城マラソンまで残り２か月！！

出場予定の皆さん、万全の準備はできていますか？
中には、「今の練習で本当に走れるのか不安」「当選はしたけど全く練習をしていない」と焦りを感じている初心者ランナーの方々も多いのではないでしょうか？
実際、去年の私もそうでした･･･
完走こそできたもののとてもきつく、練習不足を痛感しました。
その体験を踏まえ、必ず皆さんに‘‘これだけは必ずしてほしい‘‘準備や練習法をお伝えします！
皆さんもプライム冬号を読んで、熊本城マラソンに万全の準備で挑みましょう！！



マラソンはシューズが命！「自分に合ったシューズ」を選ぼう！

片脚で着地するランニングは、脚にかかる負担がとても大きいため、どのようなシューズを選ぶのかがとても重要になります。私も去年、ピッタリサイズの普段用シューズで練習をしていて、膝を痛める大失敗を起こしました。そこで専門店に行き、自分に合ったシューズを専門の方に聞きながら選ぶと、これまでとは走りやすさが桁違いに！シューズの重要性を実感しました。皆さんの足を守る大切なシューズ。自分に合ったものを選び、快適にマラソンを完走しましょう。

サイズと足型を合わせて安定感を求めよう
ジャストサイズだと足が擦れて痛みの原因に。指1本分くらいの余裕があるものを選びましょう。また、足型は個人差があります！紐を結んだ時、親指の付け根が窮屈にならない靴を選びます。

ソックスの厚みも考慮せよ
ソックスでシューズを履いた時のサイズ感が変わります。実際に使用するソックスを履いて試し履きをしましょう。

クッション性を重視して足への負担を軽減しよう
クッション性の高いシューズは底の分厚い構造が多いです。専門店のシューズ担当の店員さんに相談し、実際に試し履きをして足・膝への負担がかかりにくいシューズを選びましょう。

試し履きする時間を考えシューズを選ぼう
朝と夕方では、足のむくみ方が変わります。
熊本城マラソンのスタート時間などを想定し、スタート時間また、最低でも午前中に試し履きをしましょう。当時と同じ状況でシューズを選ぶことで、より自分に合ったシューズが見つかります。

《私のおすすめ》快適な走り心地が体験できる

私が履いているシューズ WAVE RIDER は、軽やかな走りを実現しサポートしてくれています。
特に WAVE RIDER のもたらす「ライド感」は最高です👍クッション性が高く、安定性にも優れており、メッシュ生地のため通気性も抜群！またフィット感もあるため快適にランニングを楽しめる一足です。

坂を制する者はマラソンを制す！
《坂道のフォームを極め抜け》

去年、熊本城マラソンで一番心が折れそうになったところは‘‘坂道‘‘でした！熊本城マラソンは坂がきついことで有名です。去年私は、走るつもりでも実際は歩く事しかできず、坂道の練習が必要不可欠だと痛感しました。ここでは皆さんに、「打倒坂道！」を目指し、正しい坂道のフォームを紹介します！

上り坂編～
前傾姿勢で小刻みにリズムよく走りましょう。
（小刻みに走ることにより脚への負担が軽減されます）

下り坂編～
上り坂と基本姿勢は同じです。
スライドを狭めに回転数を上げ力を抜いてブレーキをかけずに下りましょう。

視線は下げ気味で 1m先の路面を見よ。
（先を急いで頂上を見てしまうとあごが上がりバランスが崩れます。）

肘を狭めにうしろに振ろう！
（肘を狭くすることで小刻みにリズムを刻み、後ろに振ることで胸が張れ前傾しやすいです。）

練習頻度と練習法と効果～
練習の頻度は週に１回程度でOK！５本～10 本（片道 100～200m）坂道ダッシュをしましょう。
ダッシュ法→上りは全力疾走、下りはジョギングのようにゆっくり（ジョギングでもよい）降りましょう。
効果👉坂道ダッシュをすることで、心肺機能が強くなりスピードが向上します。
効果👉坂道に必要な太ももの筋肉も鍛えられて疲労がたまりにくくなります。

《心温まるおもてなし》食べすぎ注意。レース中のどう摂取する？

熊本城マラソンは、スタッフやボランティアの方が様々な給水・給食を準備して下さっています。それは全部食べたいくらい、全部美味しそうなものばかり。しかし、マラソン中の栄養補給はけっこう難しいもの･･･なぜなら、マラソンで消費するエネルギーは約 3000 キロカロリーと言われているからです。食べ過ぎると消化にエネルギーを使いすぎてしまい、食べる量が少なくてもエネルギー不足になります。適切な量をどのような頻度で摂取するのか、正しい知識を身に付け、最後まで楽しく完走しましょう！

エネルギーの素「糖質」を摂取☝

おにぎり
一個
（179 kcal）

カステラ
一切れ 50ｇ
（１６５kcal）

ランナーは長時間一定のスピードで動き続けるため、常に糖質や脂肪がエネルギーとして使われています。胃に負担がかからず吸収の高い食品を選びます。ただし吸収の早い糖を多用すると血糖値が急上昇し空腹感を増長させる欠点もあります。

けいれん予防に「カリウム」を摂取☝

バナナ
1/4 個
（21 kcal）

スポーツ飲料
コップ半分
（19 kcal）

ランニング中は電解質（ナトリウム・マグネシウム・カルシウム・カリウム）を摂取しましょう。特にカリウムは体液バランスの調整を助けます。バナナは腸に優しくカリウムを多く含みます。給水も水ではなくスポーツドリンクを選びましょう。

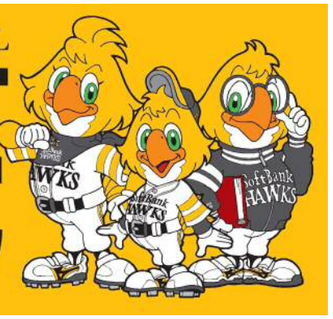
一時間おきに摂取しよう。
この量を目安に

初心者ランナーの皆様いかがでしたか？？

今回ご紹介した準備をすることで、当日の熊本城マラソンも万全の状態で迎えることができると思います。
当日は、沿道の応援もありとても楽しく走れること間違いなし！！
皆さんの熊本城マラソン完走を応援しています。残り２か月、皆さんのペースで焦らず頑張ってください！

HAWKS KIDS BASEBALL SCHOOL

ホークスキッズ ベースボールスクール



熊本藤崎台校

ホークスキッズベースボールスクールとは・・・

プロ野球選手になりたい夢への第一歩！

NPO 法人ホークスジュニアアカデミーが地元九州を中心に運営する

年中（5 才）～小学 3 年生のためのベースボールスクール！

挨拶・礼儀の習得、運動習慣の定着、野球基本動作の習得を目的に

ホークス公認コーチが楽しくサポートしてくれます。

スクールの特徴

特徴①：元プロ野球選手から直接指導が受けられる！

特徴②：保護者の当番制など一切ありません！

特徴③：ホークスのユニフォームで練習できる！

特徴④：初心者も歓迎！年代に応じたホークス独自のカリキュラム

特徴⑤：兄弟割引がお得

ホークスキッズベースボールスクール熊本藤崎台校の開催日と会費

対　象：　幼児クラス（年中～年長）　小学生クラス（1年生～3年生）

定　員：　各クラス30名

開催日：　幼　児クラス　毎週金曜日　17：00～18：00

小学生クラス　毎週金曜日　18：10～19：40

※天候によりスケジュール・場所を変更する場合があります。

会　費：　入会金　16，500円（税込）

月　謝　幼児クラス　5，500円　小学生クラス　6，600円

※入会金はスクール指定のユニフォーム【帽子・ユニフォーム上着（名前入り）】費用含みます。

※2年目以降は年会費5，500円（税込）を徴収させていただきます。

ホークスジュニアアカデミーについて・・・

http://hawks-npo.jp/　ホークスジュニアアカデミー　検　索

ホークスキッズベースボールスクール熊本藤崎台校のコーチ紹介

※コーチが変更になる場合もございます。

東方　伸友（とうぼう しんすけ）

生年月日	1995年9月17日
出 身 地	島根県浜田市出身
出 身 校	浜田商業高校
投　　打	右投右打
ポジション	投手
球　　歴	福岡ｿﾌﾄﾊﾞﾝｸﾎｰｸｽ

【コーチから一言】

礼に始まり礼に終わる。

生徒が楽しめる雰囲気づくりを日々考えています。

活気ある元気なスクールでお待ちしています！

児玉　龍也（こだま りゅうや）

生年月日	1993年10月9日
出 身 地	山口県下関市出身
出 身 校	神奈川大学
投　　打	左投左打
ポジション	投手
球　　歴	福岡ｿﾌﾄﾊﾞﾝｸﾎｰｸｽ

【コーチから一言】

時に厳しく、時に優しく。生徒の技術上達と野球の楽しさを伝えます。熊本藤崎台校はすごく環境に恵まれています楽しく野球をしましょう！

スクールの様子

挨拶・礼儀の習得

基本動作を丁寧に指導

コーチが楽しくサポート

無料体験会開催中

入会を迷われている方、

まずは月に 1 回開催している無料体験会に参加してみませんか？

無料体験会スケジュールについては藤崎台県営野球場へお問い合わせください。

申込方法・お問合せ先

申込方法：申込用紙に必要事項を記入のうえ持参または FAX でお申込みください。

申込用紙は藤崎台県営野球場事務所またはホームページから

不明な点は、下記までお気軽にお問合せください。

お問合せ：藤崎台県営野球場

〒860-0005　熊本県熊本市中央区宮内 4 番 1 号

TEL：096-322-3367　FAX：096-322-3380

ホームページ https://www.kspa.or.jp/hawks/

受付時間　9：00～17：00　休場日　年末年始

リブワーク藤崎台球場についてもっと詳しく・・・

https://www.kspa.or.jp/huzisaki/　リブワーク藤崎台球場　検　索

施設便り　熊本県総合射撃場

lose one's concentration ～競技者～

前回秋号で紹介した香田真樹さんが熊本県選手権大会に出場。
初めて大きな大会への出場でかなりの緊張がある中、見事3位入賞!!
立射競技を始めて半年で好成績を収めました！

前日に KSPA･MIZUNO カップに参加し思うような点数が出ずに落ち込んでいました。しかし選手権大会は高校生も参加するので胸を借りる気持ちで挑みました。
その結果3位という成績につながったと思います。
ここで満足せずにさらに上に目標を持ちながら練習に励んでいきます。

3 位入賞おめでとうございます！
香田さんが射撃競技を始めたきっかけは射撃場主催のビームライフル教室へ参加されたことでした。今でも毎月参加され腕を磨かれています。
更なる活躍を期待しています！

施設便り　エコパーク水俣

ソフトボール場バックネット改修工事完了！

ソフトボール場のバックネット改修工事が完了しました。バックネットは以前より高くなり、また球場の周囲もネットで囲まれたのでより安全にご利用いただけます。供用もすでに開始されています。
皆様のご利用をお待ちしております。

エコカップダブルステニス大会参加者募集

令和2年3月8日（日曜日）にエコパーク水俣のテニスコートで開催します。（※雨天中止）
男女別にアドバンスクラスとレギュラークラスで行い、定員は各クラス 16 組
参加費は一般 1 名につき2，000円（学生は 1 名1，000円）

詳しくはエコパーク水俣管理事務所にお問合せください。TEL/FAX　0966-62-7501

みどり通信

熊本県民総合運動公園の見ごろの草木花を紹介します。

運動公園冬花壇・プランター

運動公園では、ラグビーワールドカップ 2019 の余韻冷めやらぬ晩秋～初冬に運動公園花壇の衣替を行いました。冬の花といえばパンジー・ビオラが定番ですが、他にもノースポール・ナデシコ・ストック・キンギョソウなど多彩な顔ぶれの冬花が 2019 女子ハンドボール世界選手権大会のメイン会場となったパークドーム周辺・陸上競技場周辺のプランター、運動公園受付・メインテニスコートクラブハウスの花壇を彩ります。※花の種類は変更になる場合があります。

編集後記

熊本が熱く盛り上がった「ラグビーワールドカップ2019」「2019 女子ハンドボール世界選手権大会」が終わり、連日熱戦が続いただけに喪失感に苛まれた方も多かったのではないでしょうか。

私自身その一人で、大会を振り返り関心のある記事をひとつ紹介します。「日本のボランティアがホスピタリティでファンを感動させる。」と見出しを打って報じられ海外メディアから称賛されていました。

特に試合後の退場ゲートで何百人ものボランティアが並び、手を振り笑顔でファンにハイタッチする試合後の“おもてなし”のシーンは繰り返し取り上げられていました。

高い評価を受けた今大会もそれを支える存在がなければ、ここまでの盛り上がりはあり得なかったのではないでしょうか。

今、スポーツ界では東京五輪に向け期待が高まってきています。ボランティアにも注目してみたいものです。

（山口）

カメラを向けると素敵な笑顔と真剣なトレーニング風景が撮れました。
ご協力ありがとうございました。

PRIME WINTER
COVER PHOTO

Location＝パークドーム熊本 熊本県立総合体育館
Model＝運動イイね！の皆さん
Date＝2019.Oct

熊本県体育協会

〒861-8012
熊本県熊本市東区平山町2776
熊本県民総合運動公園陸上競技場内
TEL: 096-389-1181 FAX: 096-389-1584
E-MAIL:main@kumamoto-sports.or.jp
URL:http://kumamoto-sports.or.jp

いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会　翔べ　羽ばたけ　そして未来へ

総合成績

天皇杯２９位　得点879点

皇后杯３４位　得点489点

【 翔べ　羽ばたけ　そして未来へ 】を
スローガンに茨城県内各会場で９月２８日(土)
～１０月８日(火)までの会期で開催されました。
〔水泳・ビーチバレーボール・体操競技会は会期前の
９月７日(土)～１６日(月)実施〕

本県からは、本部役員・監督・選手ら総勢
４４６名の選手団を派遣し、３５競技で熱戦を
展開しました。

蒲島知事への優勝報告会も行いました

全国の精鋭を相手に、相撲・バドミントンの競技別
総合優勝をはじめ計７優勝を挙げ、天皇杯２９位、
皇后杯３４位の結果となりました。

＜競技別総合優勝＞
・相撲競技　・バドミントン競技
＜団体優勝＞
・なぎなた　成年女子　・バドミントン　成年女子
・弓道　少年男子近的　・ボウリング　成年男子
（４人チーム戦）
＜個人優勝＞
・空手道　成年男子組手重量級　飯村吏毅哉

～夢・希望　翔け未来へ～

第 74 回熊本県民体育祭　宇城地域大会

９月 14～15 日に宇城市・宇土市・美里町を主会場に第 74 回熊本県民体育祭宇城地域大会を開催しました。「夢・希望　翔け未来へ　宇城地域県体」をスローガンに掲げ、各郡市選手団・役員約 7,000 名の参加のもと、各競技会場で熱戦が繰り広げられました。
栄えある男女総合優勝並びに女子総合優勝は、ともに熊本市となりました。

成　績

◆男女総合	◆女子総合	◆総合躍進
第１位　熊本市	第１位　熊本市	第１位　八代郡
第２位　菊池郡市	第２位　八代市	第２位　下益城郡
第３位　八代市	第３位　球磨郡	第３位　菊池郡市

※国民体育大会・県民体育祭の詳細は、当協会ＨＰに掲載しております。

PRIME
2019 WINTER
令和１年12月　冬号
編集・発行　熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ
TEL:096－380－0782 FAX:096－389－7280
〒861-8012 熊本市東区平山町2776番地 陸上競技場
http://www.kspa.or.jp/ E-mail:kkwing@kspa.or.jp