



## 維新公園ファンクラブ通信



第2号  
2013/10/01

### はじめに

いつも維新百年記念公園をご利用いただきありがとうございます。  
ファンクラブ通信第2号をお届けします。今回は、「ジョギング(Jogging)のすすめ」を特集いたしました。  
スポーツの秋です。健康づくりのため、ジョギングを始めてみませんか。

### 主な大会・イベント情報と注目競技の見どころ

#### 陸上競技

- 10月12日(土) 第21回山口県中学選抜新人陸上競技大会(陸)
- 10月13日(日) 第25年度山口県体育大会陸上競技 一般・スポ少の部(陸)
- 10月20日(日) 第10回田島記念陸上競技大会(陸)



#### ◆田島直人氏をご存じですか？

田島直人氏は、わが郷土山口が生んだ陸上競技三段跳びのゴールドメダリスト(1936年ベルリン五輪で16m00の世界記録で金メダル獲得)です。

この大会は、田島直人氏の功績をたたえる競技会として、平成16年10月10日に第1回の大会が開催され、今年が10回目です。トップクラスの選手を招待して開催される競技会です。大きな声援をお待ちしています。(入場無料)

また、維新公園には、田島氏がベルリン大会の副賞として贈られた「オリンピック・オーク」の実を発芽させたオーク(和名:ナラ(櫨))の木も植えられています。来場の際には探してみましょう。

- 10月27日(日) やまぐち総合スポーツ大会「きらスポ祭2013」(陸・他)

◆「きらスポ祭2013」は、「おいでませ!山口国体・山口大会」の成果を継承し発展させるための「総合スポーツ大会」です。注目は、誰でも参加できる充実したスポーツ教室(池谷幸雄の体操教室、他にサッカー、ジョギング、バドミントン教室)です。スポーツ教室の参加は、TEL083-933-2435 県スポーツ推進課までお問い合わせください。他に、レノファ山口のエキシビジョンマッチなどスポーツ満載の維新公園に、是非足を運んでください。(入場無料)

#### サッカー

- 11月8~10日(金~日) 第37回全国地域サッカーリーグ決勝大会「第1ラウンド」(陸・ラ)
- 11月17日(日) 第92回全国高等学校サッカー選手権大会山口県大会決勝(陸)
- 12月8日(日) 第14回全国障害者スポーツ大会山口県予選会(サッカー)(ラ)
- 12月14日(土) 第7回壮年サッカー大会(ラ)



#### その他

- 11月16日(土) 第44回全国高等学校バスケットボール選抜優勝大会山口県予選会(ア)

◆この大会は、ウインターカップ2013の県予選で、男女ベスト4の熱い戦いが繰り広げられます。

男子の見どころは、インターハイ県予選優勝で2年生中心の若い豊浦高校に、3年生中心で準優勝の宇部工業高校が挑むリベンジマッチです。女子は、慶進高校が圧倒的な強さですが、2年生の池本選手がU-16日本代表に招集されており、接戦のゲーム展開が期待できます。(入場無料)

- 11月30日~12月1日(土・日) 第24回山口県ジュニア体操競技大会(ア)
- 12月1日(日) 第10回全国小学生タグラグビー選手権山口県予選(ラ)
- 12月14日(土) 第21回全国中学校駅伝大会開会式(ア)
- 12月26~28日(木~土) 西日本ブロック中学校剣道錬成大会(ア・レ・武)

#### 文化・イベント

- 10月21日(月) 第65回全国理容競技大会「理容2013メッセージ全国大会」(ア・レ・武)
- 10月27日(日) ビッグシェル演奏会(野)
- 11月3日(日) ものづくりフェスタ2013(ア・レ)
- 11月3日(日) 山口市スポーツ少年団創設50周年記念交流会(陸)
- 12月1日(日) 第4回武道祭(武)

◆9つの武道団体(柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道)のりりしい演武が披露されます。今年は古武道の演武も行われます。(入場無料)



## 公園内の花草木鳥だより

### 秋の維新公園

園内には、紅葉する樹木が多く植えられており、秋には至る所で、さまざまな樹木が赤や黄色に色付きます。



県道沿いのアメリカフウの赤とイチョウの黄色のコントラストは見応えがあります。



メタセコイア  
木崎川兩岸の維新公園のシンボルメタセコイアも11月に色付き冬には落葉します。



園内の紅く染まったドウダンツツジ。

他にスポーツ文化センター西側中央水路、弓道場等のモミジ、三段池周辺のイチョウ、ラグビー・サッカー場側のハナノキなどたくさんの紅葉をお楽しみください。

### 秋のポート池

園内のポート池には、10月頃になると、春に北に向かった「ヒドリガモ」が帰りとても賑やかになります。



白鳥、アヒルと戯れるヒドリガモ



オスは赤茶色の頭に黄色の前頭部でくちばしの先が黒く水面に平行して黒い線が入ってます。

メスはくちばしが灰色で先が黒く、全身は赤みが強い褐色で頭が出っ張っているのが特徴です。



## 施設紹介《スポーツ文化センター》



アリーナ：フロア面積2,294㎡ 観客席2,064(1・2F)  
レクチャー：フロア面積1,147㎡ 観客席72(2F)  
武道館：フロア面積848㎡

昭和59年に竣工し、アリーナ、レクチャールーム、武道館、視聴覚室等で構成された複合施設です。各種スポーツ文化行事、催物など、多くの皆様に利用されています。



「おいでませ！山口国体」では体操競技、新体操が開催されました。

### お知らせ

先月、アリーナのバスケット台をリニューアルしました。これはFIBA(国際バスケットボール連盟)認定品で、国際大会にも対応でき、「オレンジゴール」という「揺れ」も少なく「強度」のある国内最高の器具です。



リニューアルしたバスケット台。

### 一口メモ

バスケットボールの醍醐味は、なんとと言ってもダンクショットです。ボールを手から離さず直接入れることで、リングの高い位置から強く叩きつける豪快なショットはパワフルで観客を魅了します。1992年NBAのゲーム中、ダンクショットで2度もリングを破壊してしまい、その後、ボードとリングの接合部は衝撃や荷重を吸収するバネが組み込まれました。「ダンク」の意味は、パンをミルクなどに浸すことで、NBA中継中のアナウンサーの造語です。



リングとボードの接合部に組込まれショックを吸収するバネ。

## 企画事業

### 秋のツリーウォッチング

樹木が色づく秋の維新公園で、樹木医の先生の説明を聴きながら散策し、新しい秋の維新公園を見つけてください。電話又はFAXで、随時(10月1日以降)お申し込みください。

- ・開催日時 11月16日(土)  
9:00~11:30
- ・集合場所 スポーツ文化センターエントランス
- ・受付 8:45~9:00
- ・参加費 500円(受付時)
- ・講師 NPO法人山口県樹木医会  
藤原俊廣 樹木医
- ・申込 TEL 083-922-3712 FAX 083-928-3374

昨年度の秋のツリーウォッチング。園内の紅葉が鮮やかです。



## ビッグシェル演奏会 第4弾!

出演は山口市立鴻南中学校吹奏楽部、初出演です。

- ・日時: 10月27日(日)
- ・開演: 14時00分(開場13時30分)
- ・お問い合わせ: TEL083-922-3712



ビッグシェル演奏会をめざして練習に励む、鴻南中吹奏楽部の皆さん。

## お正月を「お花」で飾ろう!

維新公園「2013ガーデニング教室」を開催します。季節の花で、寄せ植え造りを楽しみましょう。

- ・日時: 11月30日(土) 9:30~11:00
- ・場所: スポーツ文化センター前庭
- ・講師: 山口市造園協会
- ・参加費: 2,000円
- ・募集人員: 先着40人(10月21日(月)より受付)



昨年度の参加者手造りの「寄せ植え」。

## 特集 ジョギング(Jogging)のすすめ

陸上競技場を周回するジョギングコースは、2011年11月にリニューアルしました。距離は1kmで、走路にゴムチップウレタン舗装材を使用し、足への負担が軽減されるように作られています。

### チェックポイント

#### ◆ジョギングと有酸素運動

ジョギングは、ウォーキング同様「有酸素運動」を代表するものです。体内に酸素を取り込んで糖質や脂質をエネルギーに変換し、脂肪を効率的に燃焼することで多くの健康促進効果が期待できます。

#### ◆ジョギングと消費カロリー

消費カロリーをMETS(係数)法で計算してみると、体重60kgの人が時速8kmのジョギングを30分行った場合、約ご飯1膳分(240kcal)のカロリーを消費したことになります。

#### ◆ジョギングの時間帯等

ジョギングの時間帯は、食後2~3時間後が理想的です。また、ジョギングの時間(量)は、脂肪を燃やすためには20分以上が効果的ですが、朝食前のジョギングは糖質不足等の危険も伴い、早朝空腹時は避けた方が良いでしょう。

#### ◆ジョギングとストレス

ジョギングを開始して10~15分で急に全身が軽く感じられたり(セカンドウインド)、更に後に、苦しさや和らぎ、高揚感(ランナーズハイ)が得られます。こういったことの体験がストレス解消に効果があるとされています。

#### ◆ジョギングとダイエット

有酸素運動(ジョギング)のように、比較的強度の低い運動は糖質よりも脂質の方が使われやすく、ダイエット効果をもたらします。

### 利用者へのお願い

- ◆ジョギングはコースの外側、ウォーキングは内側を必ず運動靴で左回り(一方通行)でご利用ください。
- ◆集団(部活動等)でご利用される場合は、2列以内でお願いします。
- ◆事故防止のため、傘や携帯電話の使用はご遠慮ください。
- ◆マナーを守り、ゆずり合いの気持ちで楽しくご利用ください。



## 樹木医 藤原俊廣先生の「公園の樹木を楽しむ」一言アドバイス(2)

### ～拾って楽しむ“ドングリ”～

長い暑い夏も過ぎ、維新公園にもようやく小さな秋が見つかる頃となりました。この時期、多くの樹木は実りの秋を迎え、果実が目につくようになります。今回は、公園内のドングリの内、代表的なものをご紹介します。

普通、ドングリといえばクヌギのドングリを想像される方が多いと思いますが、樹木学では、ブナ科の果実（堅果）を総称したもので、種によって大きさや形もまちまちでユニークです。子どもさんと一緒に拾って楽しんでください。

#### 維新公園内で見かけるドングリたち

公園内でドングリのなる木は、クヌギ、コナラ、カシワ（以上落葉広葉樹）とマテバシイ、ウバメガシ、アラカシ、スダジイ、コジイ（以上常緑樹）の8種類があります。

##### ◆クヌギのドングリ

童謡に「どんぐり ころころ どんぶりこ・・・」と歌われているドングリはクヌギのドングリとされます。熟果期は2年型で翌年の秋に熟します。形は、ほぼ球形で、殻斗（皿）の半部ぐらい頭をだした愛くるしい形が幼児に好まれます。

ドングリのお尻に楊枝を指して、コマを作ったり、中身を取り出して笛にします。また、殻斗をままごとのお皿にして遊びます。

傷ついた幹からは甘く香る樹液がにじみ出て、カブトムシやクワガタが集まります。



##### ◆コナラのドングリ

樹形や葉はクヌギによく似ていますが、コナラのドングリはクヌギに比較して長細く弾丸形で、殻斗（皿）は鱗片が屋根瓦のように並んでいます。

コナラのドングリは、開花して年内に熟す1年型です。コナラのドングリは豊凶がなく、毎年多くのドングリがなり、山では野生動物イノシシなどの餌となります。



##### ◆スダジイ・ツブラジイのドングリ

やや小型のドングリで、いずれも樹果期は2年型で翌年の秋に熟します。古くから椎の実と称して食べられています。生で食べてもほのかに甘味があり、炒れば芳ばしくておいしいドングリです。

スダジイの実は水滴形でやや長細いですが、ツブラジイは名のごとく丸くて小さく、別名をコジイと呼ばれています。



##### ◆マテバシイのドングリ

弾丸形のドングリで、長さ2.0cmもありお尻が少しくぼんでいます。どんぐりは2年型で、翌年の秋に熟します。

椎の実と同じく渋みがなくて生食できます。近年、このドングリを粉にしてドングリクッキーを焼いて食べているグループがあり、秋にこの実を拾い集めているのを見かけたことがあります。



#### 編集後記

猛暑も和らぎ、維新公園にも秋が訪れようとしています。今回は、“スポーツの秋”、“実りの秋”にちなんで、ジョギングとドングリの話をお届けします。ご家族皆さんで維新公園の秋を楽しんでください。

ファンクラブ会員の皆様も200名を越えました。引き続き充実したファンクラブになるよう頑張っておりますので、これからもよろしくお願いたします。(M生)

(一財)山口県施設管理財団  
山口市維新公園4-1-1  
TEL 083-922-3712  
FAX 083-928-3374  
E-mail service@ishin100.com