



謹んで初春のお慶びを申し上げます



本年も信州スカイパークをよろしく願いいたします。

TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター スタッフ一同

月イチ特集

スカイパークで走るう！ーランニングのすすめ

2017 年がスタートしました。昨年はリオデジャネイロ五輪で県内出身の選手が活躍、またスカイパークでもサッカー J リーグを始め全中陸上や KIRIN CHALLENGE CUP U-23 日本代表 vs U-23 南アフリカ代表戦などさまざまなスポーツイベントが開催され、スポーツ熱が特に高まった 1 年でした。今年は松本市で初開催となる 1 万人規模のマラソン大会「松本マラソン」の開催が控えていて、折からのランニングブームに更に拍車がかかりそうです。3月には恒例の「春の松本ランニングフェスティバル」も園内で開催されるので、今年はこの大会への参加を目標にジョギングやランニングを始めるのも良いかもしれませんね！

今年はスカイパークでランニングを始めよう

ランニングは健康にさまざまな効果をもたらす、また気軽に始められるスポーツといわれています。ウォーキングと比べ消費カロリーも大きいので、ダイエット効果も期待できます。普段からウォーキングなどの運動をしていて「ちょっと物足りないな…」と思ったら、今年はランニングに挑戦してみませんか？ 広大な園内を1周する全長 10km の「信州スカイロード 10」があり、自然豊かで眺望の良い信州スカイパークはランニングなどに最適です。初心者の方も、まずは歩くことから始めましょう。運動の習慣をつけて、健康な身体づくりをスカイパークでスタートしませんか？

準備編 大切なシューズ選び

走っている時、地面に着地する際に加わる衝撃は体重の3倍とも言われており、クッションが不十分なスニーカー等の靴で走ると故障の危険があります。スポーツ用品店などで自分の足に合ったランニングシューズを用意することをおすすめします。また、速乾性・伸縮

性に優れた専用のウェアもさまざまなデザインのものが出回っているため、お気に入りのウェアを揃えれば走るのが楽しくなるかもしれません。

その他、タオルやストップウォッチ機能付きの時計、小銭や携帯電話、また特に女性は紫外線対策のため帽子なども持っているといいです。

実践編 自分のペースを把握し、無理なく長く続ける

早く結果を出そうと無理をするのは禁物。まずは距離が分かるコースで走ったり、時間を決めて走りながら自分のペースをつかみ、その上で具体的な目標を設定すれば、モチベーションも上がり長続きするでしょう。日々の体調管理をしっかりしながら続けていけば、10 月開催の「松本マラソン」(フルマラソン) 完走も夢ではないかもしれません。

自分に合ったメニューで、無理せず走ることを楽しみましょう。



春の松本ランニングフェスティバル 2017 in 信州スカイパーク まもなく締切！



▲ 昨年の開催時の様子。

今年ではや 6 回目を迎える『春の松本ランニングフェスティバル』(春ラン)。早春の信州の清冽な空気と美しい景色の中、順位にとらわれず“走る”ことを楽しんでもらおうと始まったランニングイベントで、毎回、県内外・そして海外からも大勢のランニング愛好家が参加しています。コースとなるのは公園内を 1 周する全長 10km の「信州スカイロード 10」(※2km・ファミリー 2km のコースは陸上競技場および周辺となります)。信州まつもと空港の滑走路をぐるりと囲むたいへん見晴らしの良いコースで、晴れた日は雄大な北アルプスを望むことができます。

種目はハーフマラソン (21.0975km)・10km・2km・ファミリー 2km の 4 種目と豊富なので、ランニング上級者から親子連れの方までご参加いただけます。募集期間は 1 月 31 日(火) までですが、人気の種目は定員になってしまうこともあるので、参加ご希望の方は早めにお申し込みください。

ボランティアスタッフも募集中。ご応募お待ちしております！

2017 年 3 月 18 日 (土) 園内周回 10km コース 信州スカイパーク陸上競技場 及び『信州スカイロード 10』

種目	参加資格	募集人数	参加費
ハーフマラソン (21.0975km)	高校生以上の男女	1,500 名	高校生以上 4,500 円
10km	中学生以上の男女	700 名	高校生以上 3,500 円 中学生 2,500 円
2km	小学生以上の男女	300 名	中学生以上 2,500 円 小学生 1,500 円
ファミリー (2km)	小学生以下 1~2 名 + 中学生以上 1~2 名	300 組	小学生以下 1 名 + 中学生以上 1 名 3,500 円 小学生以下 2 名 + 中学生以上 1 名 4,500 円 小学生以下 1 名 + 中学生以上 2 名 5,500 円 小学生以下 2 名 + 中学生以上 2 名 6,500 円

申込方法 ① インターネット (PC・携帯電話) でのお申し込み 「スポーツエントリー」または「ランネット」のサイトから
② お電話でのお申し込み 「スポーツエントリー」電話受付デスク TEL 0570-550-846 【受付時間】 10:00 ~ 17:30 (土日祝を除く)
③ ファミリーマート店頭「Fami ポート」からのお申し込み

申込期限 2017 年 1 月 31 日 (火)
※受付期間に関わらず、定員になり次第締切となります。

◎ 詳細・最新情報は「春ラン」公式サイト

<http://harurun-skypark.jp/> をご覧ください。

1月 イベントインフォメーション

日 付	大会・イベント名	主 催
体育館		
3（火）・4（水）	長野県中学校バドミントン強化練習大会	長野県バドミントン協会中学校部会
7（土）・8（日）	全日本 U-15 クラブユースフットサル大会	長野県フットサル連盟
9（月・祝）	第 21 回松本支部バドミントン選手権（団体）	中信地区バドミントン協会松本支部
14（土）	中信強化リーグ	長野県ハンドボール協会
15（日）	リバティーカップソフトバレーボール冬季大会	リバティークラブ
21（土）・22（日）	長野県少年フットサル大会中南信地区予選会	長野県中信フットサル連盟
28（土）	第 7 回長野県中南信地区アンプロ・オオハタスポーツカップ ジュニアユースフットサル大会	長野県中信フットサル連盟
29（日）	松本ソフトバレーボール総合大会	松本ソフトバレーボール連盟
やまびこドーム		
11（水）	平成 29 年長野県警察年頭出動訓練	長野県警察本部

※ 上記内容は主催者の都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。

園内トイレと水飲み場 冬期閉鎖のお知らせ

水道管凍結防止のため、冬期は園内の屋外トイレ6か所、および全ての水飲み場を閉鎖しております。

ご来園の皆様にはご不便をおかけしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

また、【みどりの交流ゾーン】アルウィン南東側に新設された 23 号トイレの供用開始に伴い、ゲート4のトイレは閉鎖いたしましたのでご了承ください。



■冬期閉鎖中のトイレ（×印）

① 【競技スポーツゾーン】こども広場	5 号トイレ	④ 【ターミナルゾーン】トランジット広場	12 号トイレ
② 【競技スポーツゾーン】庭球場前	6 号トイレ	⑤ 【ターミナルゾーン】やまびこドーム南西	15 号トイレ
③ 【野と花のゾーン】池・流れ付近	10 号トイレ	⑥ 【みどりの交流ゾーン】BBQ 広場横	19 号トイレ

※上記以外は通年利用可能です。

お問い合わせ **TOY BOX** 信州スカイパークサービスセンター TEL 0263-57-2211（8：30～17：00）

信州スカイパーク 年末年始の営業について



信州スカイパークは年中無休。園内の各施設は【ファミリースポーツゾーン】南管理棟・サイクルセンター※を除き、年末年始も休まず営業しております。庭球場・体育館・陸上競技場・やまびこドーム等の有料スポーツ施設および会議室（アルウィン・やまびこドーム内）も平常通りご利用いただけます。※南管理棟およびサイクルセンターは12/26～1/6まで年末年始休業となります。

各施設の空き状況等のお問い合わせ・ご予約は

TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター TEL 0263-57-2211〔受付時間 8：30～17：00〕

SKYPARK News

スカイパークニュース

スカイパーク 師走の風景―園内に季節の風物詩いろいろ

例年より暖かい日が続いたかと思えば真冬並みに冷え込んだり、安定しない陽気が続いた師走のスカイパークでしたが、園内では季節を感じさせてくれるアイテムが登場したり、この時期ならではの行事も行われました。

【ファミリースポーツゾーン】の南管理棟、そしてやまびこドームにはクリスマスツリーが登場。それぞれ二子保育園、柏木保育園の皆さんが手作りした可愛いオーナメントで飾り付けられました。また、12月10日（土）には「花守の会」本年度最後の活動として恒例の正月飾りの講習会が行われ、参加した会員の皆さんは講師の手ほどきを受けながら、稲藁を編んで作る伝統的な正月飾りを真剣な様子で制作していました。



▲ クリスマスツリーの飾りつけ（12/6 やまびこドーム）

◀ 「花守の会」恒例の正月飾り作り（12/10 アルウィン）

所長のひとりごと

明けましておめでとうございます

本年もよろしくお願い致します。

昨年は『第 43 回全日本中学校陸上競技選手権大会』（8/21～24）や『KIRIN CHALLENGE CUP 2016』U-23 日本代表 vs U-23 南アフリカ代表戦（6/29）など、全国大会やサッカー男子日本代表を迎えての国際試合といった大きなイベントが相次いで開催、長野県内外を問わず各地から大勢の方が信州スカイパークを訪れ、かつてないほど賑やかな 1 年でした。

さて、今年はいよいよ 10 月 1 日に松本マラソンが開催される予定です。1 万人規模の選手の皆さんが松本市内の名所・旧跡などを巡る 42.195km のコースで競い合う、中信地区ではこれまでにない規模の大会となりそうです。信州スカイパークも一部園路がコースとなり、また陸上競技場がゴールとなっておりますので、大会が円滑に行われるよう出来る限りご協力させていただきたいと思っています。

また、今年もJリーグを始め園内各所で沢山のイベントが予定されています。スタッフ一同、安心・安全を心掛け、大勢の皆様のご来園をお待ちしております。



【発行】 長野県松本平広域公園指定管理者

TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター

〒390-1243 長野県松本市神林5300 松本平広域公園総合球技場（アルウィン）内

TEL：0263-57-2211 FAX：0263-57-0444

http://shinshu-skypark.net e-mail：info@shinshu-skypark.net