

体にいいこと
していますか？

スポーツNOW

スポーツ振興課
(内線276)

このコーナーでは、気軽に楽しめるスポーツ・体力づくりの情報などをご紹介します。

目標を決めてトレーニングをしよう

寒くなると外出するのが何となくおっくうになり、毎日の生活でも活動性が低下しがちです。しかし冬季は、来シーズンに向けての基礎体力をつけていく絶好のチャンスです。この季節に屋外で上手に運動を続けければ、1年を健康的に過ごすための大きな足掛かりになります。ウォーキングやジョギングなど回数や距離など具体的な目標を決めて、計画的なトレーニングに挑戦してみましょう。

シーズンを通して継続するためには、①初めから高い目標を設定しない。週に1回、1時間程度から始めてみるとよいでしょう。1カ月ほど続けてみて、目標が達成されていけば、それが自信につながります。家族や親しい友人に目標を伝えておき、自分に小さなプレッシャーを掛けてみるのもよいです。次に、②練習記録を付けます。カレンダーや日記の片隅など何でもよいです。万一目標が達成されなくても悲観する必要はありません。何がいけなかったのかを後で振り返り、今後に役立てることが出来ます。記録は目のつきやすい場所に置くとさらに効果的です。最後に、③発表の場を設定します。自治体が主催するロードレースやマラソン大会にエントリーしてみましょう。大会といっても、上位入賞を目指すのではなく、出場して完走するのが目的です。ほとんどの大会で、完走書などが発行されますので、自己記録を確かめることができますし、走り切った満足感を味わうことができます。

今からでも申し込みできる主なマラソンイベント

(比較的平らで走りやすいコース)

- ◆東濃ロードレース(多治見市)
期日:平成20年1月20日 種別:5km、8km ほか
 - ◆犬山シティマラソン
期日:平成20年2月10日 種別:5km、10km ほか
 - ◆かかみがはらシティマラソン
期日:平成20年3月2日 種別:5km、10km ほか
- ※いずれも、事前の申し込みが必要

クリスタルパーク恵那スケート場

岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場は、日本で最も西にある屋外400mスピードスケートリンクです。最寄りのJR中央線武並駅より徒歩10分、国道19号線からのアクセスも良好です。

今年で3シーズン目を迎える同スケート場は、施設が広くリンクの状態も大変良いと好評です。12月23日(日)はクリスマスイベントとして、高校生以下の滑走料が無料となります。また、平成20年1月19日(土)には、話題のカーリング教室(要予約)が開催されます。ヘルメットやひじ当てなどが常備してあったり、20人以上で事前に予約をすれば、スケート教室を依頼したりすることもでき、ご家族や子ども会などの行事にぴったりです。なお、週末の夕方以降はスケート連盟の競技会が開催される場合がありますので、電話やインターネットで営業時間などを確認しておくことをお勧めします。

施設利用料金 スケート

区分	一般	高校生	小・中学生
1回滑走料	1,000円	800円	500円
回数券(11回分)	10,000円	8,000円	5,000円
シーズン券	30,000円	24,000円	15,000円
入場料	1回100円・回数券(11回)1,000円・シーズン券3,000円		
貸靴代	500円		

※滑走される方の入場料は不要です。 ※団体割引/20人以上の場合1割引



詳しくは、岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場(☎0573-28-3390、URL: <http://skate.city.ena.gifu.jp/>) へどうぞ。

親子でご参加ください。

★陶史の森の催しは、お一人でも参加できます。

ただし、低学年児童は、

採らないでください。

草やミスドケなどを絶対に

採らないでください。

護区になっていきます。山野

陶史の森は、自然特別保

護区になっていきます。山野

催し物だ
1月
より

陶史の森
ネイチャーセンター
☎5144

●バードウォッチング

・日時 1月27日(日)

午前9時～11時30分

(小雪実施・雨雪中止)

・内容 木の葉が落ちて、

野鳥の観察には良い季節で

す。冬の野鳥を観察し、鳴

き声を楽しみましょう。

・対象 家族・一般

年末年始の休館日

12月29日(土)～

平成20年1月3日(木)