

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られれば、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

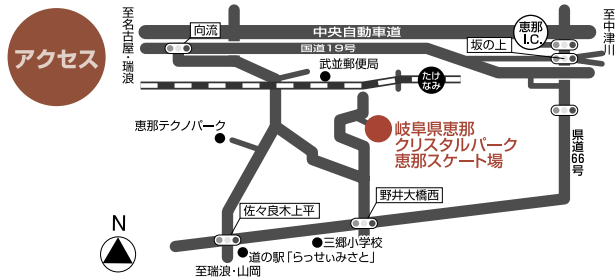
岐阜県クリスタルパーク恵那スケート場は、日本で最も西にある屋外400mスピードスケートリンクです。最寄りのJR中央線武並駅より徒歩10分、国道19号線からのアクセスも良好です。

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。

護区になっています。山野

陶史の森は、自然特別保

護区になっています。山野

草やミスドケなどを絶対に

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

採らないでください。

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)