

体にいいことしてますか？

# スポーツNOW

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。

スポーツ振興課（内線276）

## ウォーキングで健康づくり

ウォーキングは、健康づくりや生活習慣病予防に高い効果が実証されています。書籍やテレビなど、メディアも取り上げていることから、多くの方がその有効性を理解しています。競技スポーツは、苦手という方でも、手軽に始めることができます。内閣府「体力・スポーツに関する世論調査」においても、行った運動・スポーツの上位にウォーキングがランクされています。

●行った運動・スポーツの種目（上位3種目）（複数回答、単位：%）

|            | 1 位              | 2 位                | 3 位                |
|------------|------------------|--------------------|--------------------|
| 昭和60年10月調査 | 体操<br>(23.3)     | 軽い球技<br>(17.9)     | 海水浴<br>(13.0)      |
| 昭和63年10月調査 | 体操<br>(22.3)     | 軽い球技<br>(17.1)     | 歩け歩き運動<br>(14.2)※1 |
| 平成3年10月調査  | 体操<br>(21.9)     | ウォーキング<br>(21.4)※2 | 軽い球技<br>(20.6)     |
| 平成6年10月調査  | ウォーキング<br>(24.3) | 体操<br>(21.1)       | ボウリング<br>(18.5)    |
| 平成9年10月調査  | ウォーキング<br>(31.8) | 体操<br>(19.4)       | ボウリング<br>(18.5)    |
| 平成12年10月調査 | ウォーキング<br>(33.8) | 体操<br>(14.5)       | ボウリング<br>(13.4)    |
| 平成16年2月調査  | ウォーキング<br>(37.2) | 体操<br>(15.9)       | ボウリング<br>(13.2)    |

※1：昭和63年10月調査までは、「歩け歩き運動（運動のための散歩を含む）」となっている。  
※2：平成3年10月調査からは、「ウォーキング（歩け歩き運動、散歩などを含む）」となっている。

皆さんに親しまれているウォーキングですが、せっかく始めても長続きしなかったり、少し効果が上がると、それで満足してしまうことが多いようです。そこで、ただ「歩く」から「楽しみながら歩く」、「正しいフォームで歩く」、「年齢や体力に合わせて、運動プログラムを計画して歩く」、「山歩きの家やウォーキング大会に出場して、目標を持って歩く」という順に、健康を維持していくために、必要な知識や技術を身に付けていくことが大切です。また、自分に合った運動量で無理なく続けることが、健康の保持・増進につながります。一緒に歩く仲間をたくさんつくり、安全で景色の良いコースを見つけておくことも長続きのこつになるでしょう。

市総合活動センター（泉町定林寺）には、約4kmの舗

装された周回コースがあります。適度なアップダウンと四季折々の木々に囲まれて、気持ちよく歩くことができます。本年6月には、施設内陸上競技場が、足腰に負担が少なく、高齢者にもやさしい全天候型競技場に整備され、利用しやすくなりました。

あなたの健康づくりのホームグラウンドにしてはいかがでしょうか。使用料は、1人1回100円です。

利用時間など詳しくは、本紙6月1日号をご覧ください。管理事務所（☎④9228）にお問い合わせください。

## 市民健康ウォーキングを開催

本年より、サイクリングロードを使用し、市役所から市総合公園までの7kmを歩くコースから、市総合活動センター内の6kmを歩く林間コースに変わります。



また、スタート前には、NATIC（日本健康体操連盟）認定インストラクターである多々良恵子氏をお迎えして、「正しいウォーキング教室」を開催します。

ぜひ、ご参加ください。

■日時 11月5日（日）午前8時（小雨決行）

■場所 市総合活動センター・陸上競技場

■コース 陸上競技場をスタート・ゴールとする林間コース（約6km）

■参加資格 市内在住・在勤・在学の方 ※小学生以下の参加については、保護者同伴。

■定員 300人（先着順）

■参加費 1人200円（スポーツ傷害保険代含む）

※当日、ゼッケンと引き換えに参加費をいただきます。

■締め切り 10月27日（金）

■申し込み 電話でスポーツ振興課へお申し込みください。※申込時には、住所・氏名・年齢をお知らせください。

★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、親子でご参加ください。

陶史の森は、自然特別保護区になっています。山野草やミズゴケなどを絶対にとらないでください。

お願い  
対象 家族・一般  
内容 初冬の野鳥観察

（雨天中止）

日時 11月26日（日）  
午前9時～11時30分

●バードウォッチング  
※事前に申し込みが必要

（雨天実施）  
内容 木や竹で楽しいおもちゃや、飾り物を作る。  
対象 小中学生・家族

（雨天実施）

●手作りおもちゃ教室  
日時 11月19日（日）  
午前9時～11時30分

※事前に申し込みが必要  
対象 小中学生・家族  
内容 木の実や葉、草花などでリースを作る。

（雨天実施）

●草木リース作り  
日時 11月12日（日）  
午前9時～11時30分

催し物だよ  
11月

陶史の森・  
ネイチャーセンター  
☎⑤5144