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)

ウオーキングで健康づくり

ウオーキングは、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 上位にウオ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 (23.3)	軽い球技 (17.9)	海水浴 (13.0)
昭和63年10月調査	体操 (22.3)	軽い球技 (17.1)	歩け歩け運動 (14.2)※1
平成 3 年10月調査	体操	ウオーキング	軽い球技
	(21.9)	(21.4)※ 2	(20.6)
平成 6 年10月調査	ウオーキング	体操	ボウリング
	(24.3)	(21.1)	(18.5)
平成 9 年10月調査	ウオーキング	体操	ボウリング
	(31.8)	(19.4)	(18.5)
平成12年10月調査	ウオーキング	体操	ボウリング
	(33.8)	(14.5)	(13.4)
平成16年 2 月調査	ウオーキング	体操	ボウリング
	(37.2)	(15.9)	(13.2)

※1:昭和63年10月調査までは、「歩け歩け運動(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、「ウオーキング(歩け歩け運動、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オーキングですが、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 を計画して歩くし、「山歩きの会やウオーキング大会に 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

山刻

野保

対

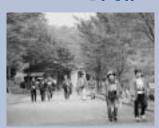
装された周回コースがあります。適度なアップダウンと 四季折々の木々に囲まれて、気持ちよく歩くことができ ます。本年6月には、施設内陸上競技場が、足腰に負担 が少なく、高齢者にもやさしい全天候型競技場に整備さ れ、利用しやすくなりました。

あなたの健康づくりのホームグラウンドにしてはいか がですか。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日号をご覧いただ くか、管理事務所(☎每9228) にお問い合わせくだ さい。

市民健康ウオーキングを開催

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、「正しいウオーキング教室」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。

史 0 森の 、低学年児童は 催し は は お

対 内象容 Tやミズゴケなどを絶。 図区になっています。 天中 定の 前 前 に申 初冬 家族 森は、 11 9 -ウオッ o 時~11時307 1月26日(日) 1月26日(日) 11時307 11時30 11時 ф 飾り物を作る 学生 $\tilde{\mathcal{O}}$ が野鳥 自然特 般 家族 覾

分

などでリースを作! 新に申り象が出 容 午時 前 前 木のい 11 9 11月19日 9 子し込みが必要が中学生・家族 ф 時月 時 〈 月 実 12作り 70 11 ⊟ 11 る 教室 30 母 色 畤 $\widehat{\Box}$ 30 草 分 花 分

