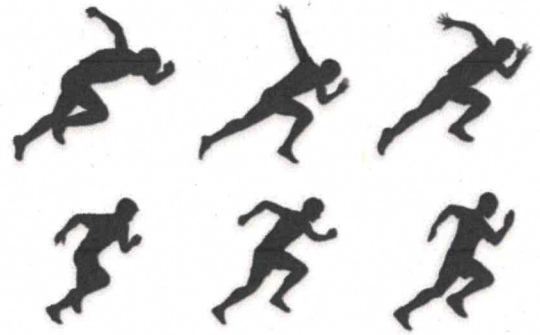




### 「ジョギングのススメ」



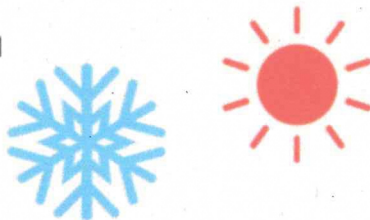
何の競技をするにも基礎体力向上は重要で、その中でも「ジョギング」は万能と言われていますが、いざ取り組むとなる考慮すべきことが多々あり、以下のようなことが考えられます。

① 走りやすいルートの設定(道路状況、距離)

② 施設の有無(自宅からの距離、設備)

③ 夏期の「暑さ指数」

④ 冬期の降雪



以上の点を考慮しながら、実際に使っているルートを紹介したいと思います。先ず、ジョギングはランニングの中で、概ね8km/h未満のペースを指し、1km当たり7分30秒より時間をかけるということになります。

#### ○観音寺地区でのルール設定例

麓井酒造～鳥海八幡中学校  
～八幡保育園～麓井酒造

:中学生前の橋と保育園前の橋を周回するコース

距離 2, 7km

目安となるタイム 20分15秒



※イラストはフリー素材を使用しました。

#### ☆「ロング・スロー

・ディスタンス」

強度の高い練習は必要ですが、そのために負荷の軽いトレーニングを積み重ねることも重要です。

表題の言葉は、「ゆっくり長く運動する」ことを意味し、長距離走の中でも「足を作る」トレーニングとして取り組まれています。

全く運動習慣の無い人が、急に走ってケガをし、ますます運動から遠ざかる、というのはあるあるだと思うので、ストレッチやトレーニングで下地を作り、ウォーキングから始めて少しずつ進めていきましょう。何事も“一日にして成らず”です👏





☆月に2回程度、平日午前中に社会人(高校生含む)と65歳以上の方を対象とした運動教室を八幡タウンセンター交流ホールで開催しています。「最近運動していない」「運動を始めたい」といった方にオススメです。もちろん、月2回程度で満足な結果は得られないので一つのきっかけとして、教室のトレーニングメニューを参考に自宅などで都合の良い時に運動してもらえればと思っています。

12月の開催は以下のとおりです。

日時:12月5日(火)「65歳以上」

20日(水)「社会人(高校生以上)」

時間:10:00～11:40

会場:八幡タウンセンター交流ホール



※イラストはフリー素材を使用しました。

## ☆鳥海八幡中学校訪問

現在、小学生は「運動教室」、高齢者は「百歳体操」を通じて交流していますが、中学生との交流がほとんどできていませんでした。どのようなアプローチをしたら良いか、校長先生にお話ししたところ「外部の社会人と生徒たちの交流できる機会は重要」ということで、言わば「中学生向け生涯学習講座」のようなことができればと考えています。今後、実行に向けて関係各所と話し合いをしつつ、先ず、放課後の学校活動を訪問して教員の先生方や生徒さん達の声聞いていきたいと思っています。



地域おこし協力隊の梅津豊(ウメツユタカ)と言います。私が鳥海八幡中学校を訪問します。宜しくお願いします。



# 運動教室 R5年11月 開催スケジュール

※開催会場 観音寺・・・八幡タウンセンター交流ホール 一條・・・一條コミセンホール

日 月 火 水 木 金 土

			1	2	3	4
5	6	7 小学生 (一條) 15:00～16:15	8 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	9 社会人 (高校生含む) (観音寺) 10:00～11:40	10 中学生 (観音寺) 15:00～17:00	11
12	13 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	14 65歳以上 (観音寺) 10:00～11:40	15 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	16	17 中学生 (一條) 15:00～16:15	18
19	20 小学生 (一條) 15:00～16:15	21 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	22	23	24	25
26	27 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	28 小学生 (一條) 15:00～16:15	29	30 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	<b>運動教室</b> (交流ホール) 15:00～17:00 (一條コミセンホール) 15:00～16:15	

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。高校生以上は名簿の記入のみお願いします。

○交流ホールでの運動教室の午後開講時間は通年で  
15:00～17:00(利用者退出、片付けを含む)

※中学生以上のクラスではストレッチ、筋力トレーニングのみを実施しますので、これを承知いただいた上で、クラスの対象外の方も利用可とします。

となります。

○「社会人(高校生含む)」、「65歳以上」の2クラスを新設します。

時間 10:00～11:40

※クラス毎に応じた運動メニューを提供しています。社会人の方が65歳以上へ、65歳以上の方が社会人のクラスに来て頂いても結構ですが、実施するのは表記のクラスのメニューになります。



# 運動教室 R5年12月 開催スケジュール

※開催会場 観音寺・・・八幡タウンセンター交流ホール 一條・・・一條コミセンホール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 65歳以上 (観音寺) 10:00～11:40	6 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	7 小学生 (一條) 15:00～16:15	8 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	9
10	11	12 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	13	14 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	15	16
17	18 中学生 (観音寺) 15:00～17:00	19 小学生 (一條) 15:00～16:15	20 社会人 (高校生含む) (観音寺) 10:00～11:40	21 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	22	23
24	25	26 小学生 (観音寺) 15:00～17:00	27	28	29	30
31	<b>運動教室</b> <b>(交流ホール)15:00～17:00</b> <b>(一條コミセンホール)15:00～16:15</b>					

○小・中学生に提出いただく「承諾書」は来場に合わせてお持ち下さい。また、忘れた場合も後日の利用に合わせて出していただければ結構です。用紙が無い方は、利用時にお渡ししますので次回来場した際に提出をお願いします。高校生以上は名簿の記入のみお願いします。

○交流ホールでの運動教室の午後開講時間は通年で  
**15:00～17:00(利用者退出、片付けを含む)**  
 となります。