



歩き方を変えるだけで10歳若返る！インターバル速歩のすすめ 友遊ウォーキングマップを新たに作成！

ひがしおうみ友遊ウォーキング

健康増進に効果的といわれるウォーキング。しかし、普通のウォーキングだけでは筋力・持久力の向上が見込めず、いつもの歩き方をちょっと変えることで、効率よく筋力アップできることが近年の研究で、分かってきました。

その歩き方は「インターバル速歩」と呼ばれ、方法として、最初の3分は、普通のスピードで歩き、次の3分は、歩幅を大きくし、テンポをあげて、息が上がるほどの速いペースで歩く。この「ゆっくり歩き」と「さっさか歩き」を3分間ずつ交互にメリハリをつけて5セット歩くことで、筋力を効果的にアップすることができるうえ、終了後、乳製品をとれば、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善などにさらに効果があると信州大学の能勢博医学博士が報告され、このインターバル速歩はテレビや書籍等でも紹介されています。

そこで、みなさんにこのインターバル速歩を紹介するとともに、楽しみながら継続実践していただくよう、平成18年から実施してきた「ひがしおうみ友遊ウォーキング」の改訂版として、『さっさか歩き入門編 “東海道五十三次を歩こう！”』を作成しました。

この記録表は、京都の三条大橋を出発し、東海道の五十三の宿場を通り、日本橋までを目指すもので、目標(1日15分以上の速歩もしくは10,000歩)を達成すると地図上の1コマを塗りつぶしていきます。1日15分週4日行くとちょうど5か月で完歩出来ます。裏面がカレンダーで時間や歩数などを記録できます。友だちと誘い合って、遊び感覚で、効率よくウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

記録表の希望の方は、スポーツ課の窓口で無料配布いたします。そして、完歩された方には、完歩賞と新たなコース(お遍路さんコース)をお渡しします。ぜひ挑戦してみてください。

さっさか歩き入門編 東海道五十三次を歩こう！

496km 83万歩

東海道五十三次とは、江戸時代(1603年)に徳川幕府が全国を統一し、東海道の整備を命じ、日本橋(江戸)にゴールするようになり、さっさか歩きでウォーキングを楽しんでいた。この記録表として作成しました。50歳を超えても若返る効果がある。インターバル速歩ウォーキングを楽しめる。歩くペースアップで、10歳若返る効果がある。

正しい歩き方をマークしてみましょう。マークの方向は、下の2つのどちらでもOKです。

① 1日15分以上の速歩(15分)に入る。歩くペースアップで、10歳若返る効果がある。② 1日15分以上の速歩(15分)に入る。歩くペースアップで、10歳若返る効果がある。

インターバル速歩とは！

速歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す

上半身の姿勢が大切！

正しい姿勢で歩くと、歩幅が大きくなり、歩速も速くなります。歩幅を大きくするには、歩幅を広げ、歩速を速くすると効果的です。

正しい姿勢で歩くと、歩幅が大きくなり、歩速も速くなります。歩幅を大きくするには、歩幅を広げ、歩速を速くすると効果的です。

新たな十年に向け、

スポーツの輪を広げよう

東近江市スポーツ推進委員協議会 委員長 山下 滋

東近江市も早、十年を迎え、新たな十年に向け、スタートを切りました。社会もスポーツ界においては、東京オリンピック、そして、滋賀県においては、十年後国体を迎えます。益々スポーツの熱が高まるものと思いま

す。スポーツ推進委員協議会も、スポーツを楽しむ健康と笑いの輪を広げようというスローガンのもと、市民の皆様方に「成人の週一回以上の運動」を推進してまいりました。

このことを実現していくためにも、私たちがだけでなく、多くの団体と協働しながら、子どもから高齢者までを包括した、東近江市の新たな生

を展開し、運動の実施率向上に取り組みたいと思います。そのような中、少子高齢化が叫ばれる状況になり、私共の活動も、今後十年に向けた活動が必要になります。そのキーワードとして、全くと「輪を広げる」をポイントにスポーツ番組を提供していきたいと思えます。

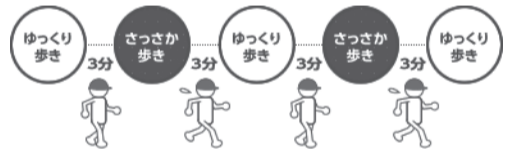
従来の活動の深掘に加え、一つ目は「幼児の体力向上」、二つ目は「高齢者の運動習慣づけで健康寿命を延ばす運動」を二十七年から展開していきたいと思えます。



自治会での体力測定の様子

インターバル速歩のポイントは

- 速歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す
- 1日速歩を15分
- 週4日以上を5か月継続
- 正しい姿勢、大股歩きをキープ



高齢者の方にはインターバル速歩の小分け運動をお勧めします。1日の間で何回かに分けてインターバル速歩を行い、その合計タイムが15分以上になるように心掛けてください。小分けにしても効果に大きな差はありません。1日トータル15分を長く続けて、筋力アップし、10歳若返りましょう。

5/10(日) 史跡めぐりウォーク(湖東地区)参加者募集



史跡めぐりウォークでは、探検の殿堂を起点に、押立神社、湖東歴史民俗資料館、善明寺、豊国神社など、湖東地区の史跡を巡ります。

スポーツ推進委員協議会では、気軽にウォーキングを楽しむことを目的に年間3回ウォーキング大会を企画しています。

平成27年度は、5月10日(日)湖東地区の「史跡めぐりウォーク」、9月6日(日)「雪野山ウォーク」、11月29日(日)「能登川水車ウォーク」を開催します。いずれも午前8時30分に集合し、午前中7〜8キロのコースを歩きます。ス

- 平成27年度ウォーク計画
- 5月10日(日) 史跡めぐりウォーク
- 9月6日(日) 雪野山ウォーク
- 11月29日(日) 能登川水車ウォーク

かんたんリフレッシュ!ストレッチ動画を作成!



両腕を合掌し、腕は水平に保ち、左足のスネを伸ばします。

「運動したくても時間と場所がなくてなかなかできない」昨年度実施したスポーツアンケートから、忙しくても自宅で気軽に取り組める軽運動を求める声が多くありました。そこで、当協議会で検討を重ね、ストレッチ動画を作成しました。自宅等で毎日5分程度の簡単なストレッチ

チを行うだけで、気分転換が図れ、スッキリすることができます。紹介する内容は、肩こりが解消する肩甲骨ストレッチ、腰痛解消とお腹痩せのストレッチ、太ももと全身のストレッチの3種類です。スポーツ推進委員が、ストレッチの効果や動作、呼吸などのポイントを解説しながら、ピアノの音楽に合わせて実演しており、動画を見ながら一緒にストレッチできる内容になっています。

パソコン等で動画を見る環境がある人には、ぜひスポーツ推進委員ブログ、または「東近江かんたんストレッチ動画」を検索して、実践していただければと思います。今後、ケーブルテレビ等でも紹介できればとも考えています。

各地区の

スポーツ活動を紹介します。



(南部地区)

南部地区は、体育協会とスポーツ推進委員が月一回の定例会議で情報交換しながら年間事業を行っています。高齢化に伴い、誰にでも楽しんでもらえるコースの普及に取り組み、平成24年度から、自治会連合会と共催し、ニュースポーツ大会を八日市南小学校体育館で実施しています。

今年度、健康促進の一環と地区住民の交流を図ることを目的に、ネットでポンポイとスマイルボウリングを実施し、大勢の参加の中で、非常に盛り上がりがあった大会となりました。来年度はさらに種目を増やし、スポーツを通しての交流を深めていきたいと考えています。



スマイルボウリングの様子

(五個荘地区)

五個荘地区スポーツ推進委員は、体育協会、総合型スポーツクラブに理事や運営委員として参加協力し、年間のスポーツイベントを三位一体となつて行っています。

健康づくりイベント

- 平成27年
- 5月17日(日)てんびんの里
- ふれあいウォーク
- 6月6日(土)歴史ウォーク長浜を歩く
- 7月6日(月)ストレッチ&クッキング
- 9月12日(土)ボウリング大会
- 11月初旬 歴史ウォーク
- 11月15日(日)あじさいスポーツフェスタ
- 平成28年
- 1月23日(土)新春ボウリング大会
- 1月末 ヘルシークッキング
- 3月中旬 歴史ウォーク
- その他、バレーボール大会、ソフトボール大会、ふれあいジョギング、駅伝大会等、体育協会主催事業にも協力しています。

(建部地区)

建部地区は住民の高齢化が進んでいますが、少しでも多くの方にスポーツに親しんでいただくことを念頭に置き、市民体育大会関連事業だけでなく、地区独自の事業も企画運営しております。これまでも、ビーチボールバレーやウォーキング等、どなたにでも気軽に参加できるスポーツ大会を実施してきました。

本年度は、さらにアイスコン大会を開催いたしましたところ、老若男女数多くの方に参加していただきました。ディスクを初めて手にする方も多かったのですが、すぐに競技にも慣れ、微妙な判定に熱くなる場面もありましたが、和気あいあいとした雰囲気の中、参加された皆さんには、大いに楽しんでいただくことができました。

今後も、スポーツを通じて、地域の皆さんの健康増進と親睦を図れるような機会を、一つでも多く提供できるように努めていきたいと考えています。



ディスクの様子

6/28(日)

第9回ディスク大会
参加チームを募集

ディスクとは、赤と青のディスク各6枚を投げて、黄色のポイントが一番近づけたチームが勝ちとなる競技です。子どもから高齢者まで楽しむことができ、毎年多くの参加者で賑わっています。試合では、様々な作戦があり、終盤に大逆転といった白熱した大会があるのも面白みのひとつです。その魅力をぜひ体験してみたいと思いませんか。

日時:6月28日(日) 8:30~12:30
場所:湖東体育館
参加:誰でも参加できます(小学3年生以上)
※1チーム選手3名と補欠1名以内
募集チーム数:40チーム(先着順)
参加費:1チーム500円
申込方法:6月19日(金)までに参加申込書と参加費を添えて東近江市教育委員会スポーツ課へ提出してください。



東近江市スポーツ推進委員のブログで活動を紹介しています。ご覧下さい!
<http://higashiomitashi.shiga-saku.net/>



近畿スポーツ推進委員研究協議会に参加して



2月6~7日、なら百年会館において平成26年度近畿スポーツ推進委員研究協議会が開催され、私は初めて参加させてもらいました。1日目は、会場に入る前に平城京跡に立ち寄り、奈良の歴史を勉強しました。午後からは近畿のスポーツ推進委員約1,200名が集まり、地元チアリーディングのオープニングアトラクションに始まり、表彰式さらに柔道家の野村忠宏氏の講演を聞きました。アトラクタ、シドニー・アテナで3連覇を達成。その後は、ケガで苦しみながらも40歳になった現在も現役で頑張っておられるとのことでした。

2日目は各地域で取り組んでおられる事例発表でした。どの発表もとても興味深いものばかりで、あつという間の時間でした。午後からは実技研修。奈良公園ウォーキングではボランティアガイドさんの話を聞きながらの世界遺産めぐりはとても楽しかったです。今後この体験を活かしてスポーツ推進活動に取り組んでいきたいです。(七里)

第2回 ネットでポンポイ大会「R&K」が優勝



東近江市発祥のニュースポーツのネットでポンポイ。特製ネットを用いて、バレーボールを相手コートに返します。

東近江市発祥のニュースポーツ「ネットでポンポイ」の第二回大会を2月22日、湖東中学校体育館で開催し、小学生から72歳までの約100人が楽しく体を動かしました。ネットでポンポイは、バレーボールの要領で対戦する競技で、バドミントンのコートを使い、棒の間に網を張った手製のネットでボールを投げ合います。大会は11点先取の3セット制、

4人組の21チームが予選リーグと決勝トーナメントで優勝を争いました。手製のネットでレシーブやパスが簡単に行えるため、コツをつかんだ選手は緩急のあるラリーや多彩な連係プレーを繰り広げました。結果は、五個荘地区の同級生チーム「R&K」が能登川地区の「Team秀」を破り2連覇を果たしました。



優勝「R&K」

準優勝「Team秀」

編集後記

今号より各地域のスポーツ活動を紹介します。毎号3地区ずつになりますが、多くのことを紹介していきたいと思っています。



インフォメーション

問い合わせ及び申込先は、東近江市教育委員会スポーツ課
☎0748-24-5674
IP 050-5801-5674

あなたのまちへ、あなたのサークルへ、
スポーツ推進委員が出向きます。

子ども会の行事で何かスポーツを楽しみたい。

老人会で健康体操をしたい。

自治会のイベントで体を動かしたい。

職場の仲間とニュースポーツを体験したい。

などなど、様々なスポーツに関する出前を承ります。