



# スポーツするまち 新ひだか

7割の人が  
日頃、運動不足を感じている  
若い人ほど運動不足？

現代、私たちの暮らしは、交通の発達、労働の機械化、家庭生活の電化など、科学技術の進歩により、とても便利になりました。しかし、その一方で、日常生活の中で体を動かすことが減っています。

内閣府の「体力・スポーツに関する世論調査」によると、70%以上の人が日頃、運動不足を感じているとのこと。

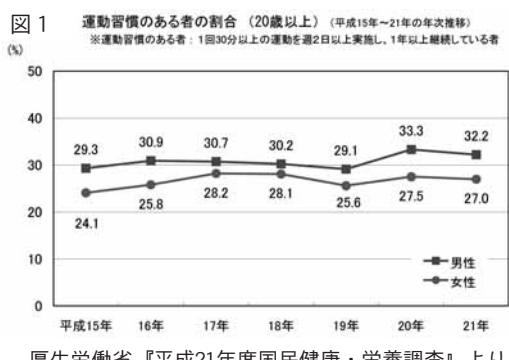
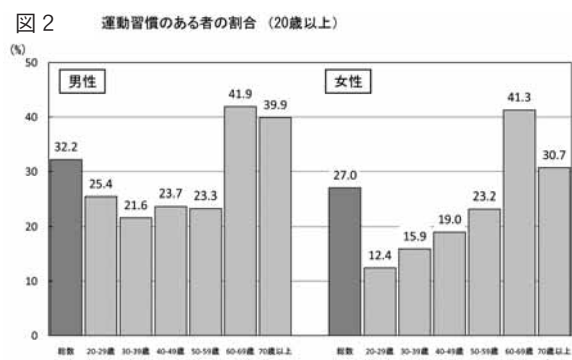
また、厚生労働省が毎年公表している「国民健康・栄養調査」によると、「1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上続けている人」の割合は、男性32.2%、女性27%という結果でした(図1)。さらに年齢層別に見ると、50歳代以下の割合が低いという特徴があります(図2)。

運動不足が与える影響とは

運動不足は、腰痛や肩こり、睡眠不足など、体のさまざまな不調を引き起こす原因とされています。

また、心臓病や糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、食生活や喫

## スポーツと健康



厚生労働省『平成21年度国民健康・栄養調査』より

健康と笑顔の第一歩、はじめませんか。



私たちが日々、食事から摂取したエネルギーは、身体活動によって消費されています。

しかし、現代人は、体を動かすことが減り、さらに、食の欧米化などで、エネルギーを過剰に摂取している傾向があります。

その結果、摂取したエネルギーを消費できず、消費できなかったエネルギーは脂肪として蓄えられます。

それが、肥満となり、体の不調や生活習慣病を引き起こす原因となります。

### 運動の効果

運動をすると、エネルギー消費量が増え、身体機能が活性化します。そして、糖や脂質の代謝が活発になり、内臓脂肪の減少が期待できます。

その結果、血糖値や血圧の改善により、生活習慣病の予防につながります。

また、身体面以外にも、スポーツで汗をかくと、気分が爽快になり「ストレスが発散できる」など心理面・精神面にも効果があります。

さらに、スポーツを通して新たな仲間ができるなど、社会参加の面でも効果的です。



暑い夏も終わり、涼しく過ごしやすい季節の秋がやってきました。秋といえば食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋と盛りだくさん。その中でも今回は「スポーツの秋」を取り上げたいと思います。

10月の第2月曜日は体育の日。東京オリンピックを記念し、制定された体育の日には、全国各地で様々なスポーツイベントが開催されます。

新ひだか町では毎年『シベチャリマソン大会』が開催されており、今年で36回目を迎えます。そして、新ひだか町誕生5周年の今年は『第1回二十間道路ハーフマソン大会』が初めて開催されます。

日頃、運動不足を感じている方、運動を始めた方、この秋、スポーツをはじめませんか？



やさしいヨガサークル代表  
土肥 亜弥子 さん

ヨガサークルで  
ママ友の輪、広がる  
肩こり解消とリラクゼーション効果

子どもの幼稚園のお母さん方たちと一緒に「やさしいヨガサークル」に入り、ヨガをはじめました。

現在約40名の会員で、子育て中の主婦を中心に、妊婦さんから60代まで、幅広い世代で活動しています。

私自身、ヨガをはじめたから、おどろくほど、肩こりがなくなりました。

家事や育児におられる中、ゆったりとした音楽を聞きながら、体をほぐすヨガは、リラクゼーション効果も抜群です。

「やさしいヨガサークル」は、転勤族の主婦の方が「慣れない土地での生活のストレスが、解消できるように」「地域で知り合いが増えるように」と結成されたと聞いています。子育て世代の私たちにとって、サークルで知り合いが増え、情報交換ができることは、とても貴重です。

煙のほか、運動不足も大きな要因といわれています。

日本人の3分の2は、この生活習慣病で亡くなっています。

## ノルディックウォーキング体験会

ノルディックウォーキングとは？

2本のポールを持って歩行する、身体全体を使う有酸素運動です。ポールを使うため、ひざや腰にかかる負担が少なく、転倒の予防になります。また、腕（上半身）を使うので、通常のウォーキングより、エネルギー消費量が1.2~1.4倍といわれており、ダイエットに最適です。

ノルディックウォーキング体験会では、インストラクターの指導のもと、それぞれの体力にあわせたコースで実践を行います。

今回は10月7日(金)に開催します。詳細は今月の広報20ページをご覧ください。



## 健康づくり教室

健康づくり教室では、町内にお住まいの成人の方を対象に、テニポンやストレッチ体操などを行います。

テニスとピンポンをあわせた「テニポン」は老若男女問わず、誰でも気軽にできるスポーツです。スポンジのボールを使用するため、スピードがあまりなく、上級者・初心者に関わりなくラリーが続くので、運動量も多く、体力づくりに最適です。

次回第3期は、10月14日(金)、18日(火)、20日(木)、26日(水)、28日(金)に開催します。詳細は今月の広報17ページをご覧ください。

# 町のスポーツ事業

町では、健康増進に役立つ各種スポーツ教室・大会を開催しています。



ソフトバレーフェスタ

町民スケート大会

町民水泳大会

## 第36回シベチャリマラソン大会・第1回二十間道路ハーフマラソン大会

今年、36回目となるシベチャリマラソン大会は、静内川右岸・左岸河川敷地の特設コースで開催されます。それぞれ自分の年齢や体力に合わせ、1.5km、2km、3km、5km、10kmのコースを走ります。小学生から70代まで、169名のランナーが参加する予定です。

そして今年、初の開催となる二十間道路ハーフマラソン大会は、静内川右岸緑地公園スケートリンクを発着点とし、二十間道路で折り返す21.0975kmのコースとなっています。144名のランナーが参加する予定で、このうち、6割が町外からの参加となっており、山口県や東京都、埼玉県など道外からも参加します。みんなでランナーを応援しましょう！



10/9 (日)

NIJUKKEN ROAD  
HARF MARATHON  
2011. 10. 09 SUN  
9:00 START!

今年、20間道路ハーフマラソン大会が成功し、来年以降、出場者が増えるような大会を期待しています。

北海道マラソンをはじめ、色々な町のマラソン大会へ出場しています。今年、今回、地元で初のハーフマラソン大会開催ということで、とても楽しみにしています。少しでも大会を盛り上げたく、日高管内の40~70代のマラソン仲間と結成する「日高ランナーズ」のメンバーにも声をかけました。

今年、ハーフマラソン1時間35分切りが目標です



山手小学校教頭 中山 英明 さん

野球少年団で16年間、スケート少年団で19年間、指導にあたってきました。2年半前、教頭になったのをきっかけに指導者を引退しました。

その結果、体重が3キロ増え、体調管理のために走り始めました。もとと走ることは嫌いではなかったのですが、ランニングが毎日の日課となり、現在、平日8.5キロ、休日20キロ程度走っています。走っている時、すれ違う方には必ずあいさつをしています。

**ウォーキングの効果**  
ウォーキングは有酸素運動です。体内に酸素を取り入れると、肺や心臓の活動が活発になり、血流量が増えます。その結果、内臓脂肪が燃焼され、生活習慣病の予防にもなります。

また、循環器や呼吸器の機能が高まり持久力がつき、筋力が増加し、脳の活性化が期待できるため老化防止になる、という効果もあります。

**ウォーキングの効果**  
ウォーキングは有酸素運動です。体内に酸素を取り入れると、肺や心臓の活動が活発になり、血流量が増えます。その結果、内臓脂肪が燃焼され、生活習慣病の予防にもなります。

**ウォーキングの効果**  
ウォーキングは有酸素運動です。体内に酸素を取り入れると、肺や心臓の活動が活発になり、血流量が増えます。その結果、内臓脂肪が燃焼され、生活習慣病の予防にもなります。

**ウォーキングの効果**  
ウォーキングは有酸素運動です。体内に酸素を取り入れると、肺や心臓の活動が活発になり、血流量が増えます。その結果、内臓脂肪が燃焼され、生活習慣病の予防にもなります。

水分補給は、早めに行いましょう。「のどが渇いたな」と思ったときは、すでに体内の水分が不足している状態です。歩く速度は、自分で「ややきつ」と感じる速さが持久力向上に効果的です。ちよつと息がはずむが、笑顔を維持できる、というくらいの速度で歩きましょう。

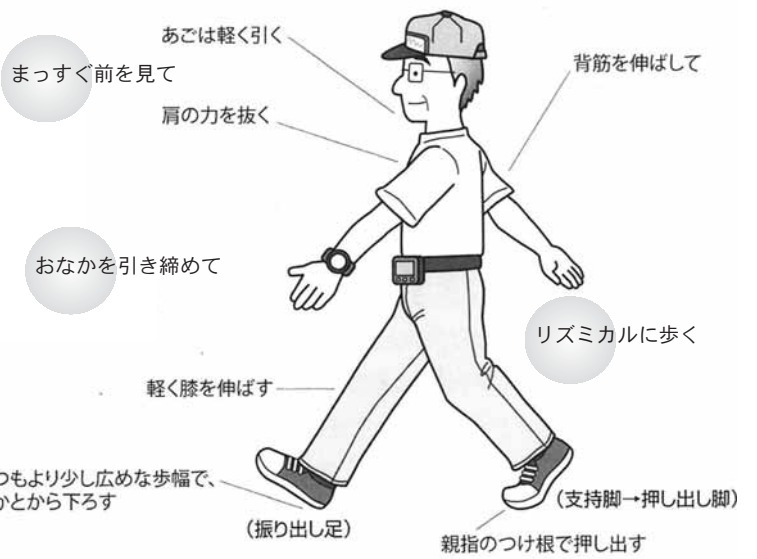
短時間でも長期間継続することで、さまざまな効果が得られます。まずは、1日20分、週に3日以上など、自分のペースをつかんで続けてみましょう。

# 歩くことを見直そう

はじめてみよう、ウォーキング  
めざせ、1日1万歩！

## 【正しい歩き方】

誤った歩き方は、足腰に負担をかけて痛める原因となります。正しい歩き方をマスターしましょう。



おすすめウォーキングコース  
「すこやかロード」に認定  
静内川右岸緑地公園  
～シベチャリウォーキングロード～

すこやかロードとは？  
▶身近で気軽に楽しく「健康づくり」を行うためのウォーキングロードのこと。  
北海道と北海道健康づくり財団により、静内川右岸緑地公園が平成22年に認定されました。豊かな自然に囲まれ、四季の変化を楽しむことができるコースです。ぜひ一度、歩いてみませんか。

健康教室では、運動の方法を丁寧に教えていただき、新しい友だちもでき、楽しく運動をすることができました。現在、毎朝30分程度、歩いたり走ったりを繰り返しています。以前は、車で行っていた買い物も、歩いて行くことを心がけ、2往復することもあります。また、夫の手作りのステップ台で自宅でも体力づくりをしています。

運動をはじめから、代謝や肌のつやがよくなり、夜はぐっすり眠れ、かぜをひかなくなりました。2年前は、あまり食欲がなかったのですが、今では、おいしく食事できることがとてもうれしいです。

健康教室で楽しく体力アップ  
歩くことを心がけています

病気で体力が落ちてしまったので、2年前、思い切って、広報誌で見た健康教室に申し込みました。最初は、少しの運動で息切れもありましたが、先生の「自分のペースでいいですよ」という言葉で、無理をせず、少しずつ体力をつけることができました。



町の健康教室に通う 長崎 律子 さん