

特集 冬からはじめる

Health 健康 × 走 Run

コロナによって自粛期間から始まった令和2年度も早12月。日を重ねるごとに冬の寒さが身体を固まらせます。

家で過ごす時間が例年よりぐっと増えて、運動不足になってしまいがち。

「ジョギングでも始めようかな。でも寒いしな…」

そんな皆さん、冬こそジョギングを始めるのに最適な時期だと知っていましたか？

冬だからこそ始められるジョギングの楽しさを松山大学陸上部の皆さんに尋ねました。



走って健康づくりに取り組もう

今月の特集は、松山大学3年生の佃飛雄馬さん(牛淵団地)が「東温市のランナーが増えて、もっと健康づくりの意識が高まれば」という気

持ちで企画してくれました。ジョギングは、普段走らない人でも取り組みやすい運動の一つ。ストレス解消にも効果あり。一度走ってみませんか？

松山大学陸上部
佃飛雄馬さん(20)

松山大学陸上部に聞いてみた



みんなで let's jogging !

教えて！走りかた つま先編



つま先着地でバネのある走りが可能に。靴選びもエネルギーロスのために重要です。



オススメは総合公園の周回コース。緩やかなアップダウンがあり、負担のかかりにくい素材が敷かれています。

教えて！コース選び



教えて！走りかた 上半身編



肩の力を抜いて肘は90度。拳は高く、抱えるようにふればピッチが上がります！

教えて！脱3日坊主



仲間を作って頑張りすぎない。景色を楽しむ、タイムを測るなどモチベーション維持が◎。

教えて！食事のコト



普通の食事で◎。「仲間とおいしいお酒を飲むため！」などモチベーション維持が大事です。



東温高等学校 教諭
中川 颯人 さん (24)
なかがわ・はやと (志津川)

東温高校で銃剣道部の顧問をしています。自分の体力維持やリフレッシュのためにランニングをしています。休みの日や仕事が早く終わったときは、三島神社の階段をダッシュしたり、自宅から川内インターチェンジやフジグラン重信までの往復を、目的に合わせて行っています。



愛媛県警機動隊 隊長
農中 実 さん (58)
のうなか・みのる (松前町)

田窪にある愛媛県警察本部機動隊に勤務しています。遭難者の救助や有事の警備が主な仕事です。庁舎前の河川敷は隊員たちのランニングコース。私も訓練でいつも利用しています。地域に密着した機動隊を目指していて、今年の東温市民マラソンに隊員と一緒に参加する予定です。

まちの人に聞いてみた 私のジョギング生活

I feel refreshed after running

リフレッシュのため。子どもと体力づくりのため。時間のあるときにちょっとだけ。走る理由や時間は人それぞれ違いますが、皆さん生き生きとしています。そんな「私のジョギング生活」を聞きました。



マタニティ整体 kul (クル)
森山 潤子 さん (37)
もりやま・じゅんこ (樋口)

子どもたちがレスリングとラグビーをしているので、体力づくりのため、声をかけながら一緒に走ることが多いです。練習のない日に家のまわりを走っています。仕事は産前産後の骨盤ケアを整体で行っています。赤ちゃんのいる人は、ベビーカーを押して散歩するだけでもオススメです。 (@kul0212)



拝志保育所 保育士
高坂 江里乃 さん (27)
たかさか・えりの (新村出身)

家の近所を自分の気分で走っています。何も考えず、リフレッシュできています。去年の東温市民マラソンにも参加しました。「今どれくらい走れるのかな」という軽い気持ちでも参加でき、その後「体力をつけよう」と自分のモチベーションにもつながっています。夫と話しながら走る夫婦の時間が楽しいです。

第12回 東温市民健康マラソン大会 参加者募集

日時 12月20日@ 10時～12時30分
(受付9時20分～)

会場 重信川緑地公園多目的広場と周辺道路(田窪) ※駐車場あり

参加資格 市内在住、在勤の小学生以上(定員は種目全体で250人)

注意事項 飲み物など各自準備。

申込 12月17日@ 17時までに担当課へ電話申込してください。当日、申込書

兼健康状態申告票(担当課窓口、市HPで入手可)を提出いただけます。

<種目>

- ・健康マラソンの部(小学生以上) 1.5km
- ・小学1～3年生の部(男・女) 1.5km
- ・小学4～6年生の部(男・女) 2.3km
- ・中学生の部(男・女) 4km
- ・一般の部(男・女) 4km
- ・一般の部(男・女) 11.4km

<コース>



☎生涯学習課 ☎ 964-1500