

# みんなでスポーツ

スポーツに関することなら体育指導委員に

## トレイルランニングの野良を走ってみたいあなたへ

これからは、ジョギングの季節ですね。そこで今回はトレイルランというスポーツを紹介したいと思います。

トレイルランとは、いつも走っている道路を外れて公園の木立の間や川岸の土手の上を走ったり山道を走ったりすることです。よく聞くクロスカントリー走と同じですが、主に登山道を走るのが特徴です。これを読んだだけで、そんな体力のいることなどできないと思われ方がいると思いますが、やり方によっては楽しいものです。

ハイキング感覚で仲間と地図を片手にリュックを背負ってゆっくり走ったり、歩いたりでかまわないのです。これだけで、かなりの持久力アップになります。

ます。森林浴の効果もあり、いい汗がかけます。

また、山頂めざしてのトレイルランはゴールでの達成感、絶大なる景色が最高です。リュックに軽くおにぎりなどを入れてのトレイルランがおすすです。

マラソン大会をめざして、普段ランニング練習に取り組んでおられる方などは、たまにはトレイルランを取り入れてみてはいかがですか。きつと普段使わない筋力アップになると思います。また、これからの健康のために走ってみようかなという方も、道路だけでなく、たまには仲間と家族でハイキングがてらに山道をトレイルランというのはどうでしょうか？体力にあわせてゆっくりやればきつとよい運動になります。

甲賀市は、自然に恵まれた地域です。自然と接しながらスポーツをやれば最高ですね。

### 問い合わせ

生涯スポーツ課

☎ 86-8023

FAX 86-8380

▲山頂からの眺めは最高



▲適度に休憩や歩きも入れながらハイキング感覚で

## 健康推進員だより

### 楽しく学ぼう 健康づくり ★たばこの害★

「家族が協力して健康を守ろう」と呼びかける寸劇ができました

公共施設などでも禁煙、分煙化が進んできました。講演会などでたばこによる健康被害についての話を聞く機会も多く、皆さんの理解も深まってきています。

このほど健康推進員では、「たばこの煙のおそろしさ」を啓発するため、寸劇「ほのぼの家族の禁煙奮闘記」を制作しました。孫の誕生をきっかけに、家族ぐるみで禁煙に取り組む様子を、推進員自らが役者となって演じます。禁煙を視覚に訴え、分かりやすく見て楽しい寸劇となっています。

依頼があれば、地域の催しなどに出向き上演しますので、近くの健康推進員に気軽に声を掛けてください。連絡をお待ちしています。



▲寸劇「ほのぼの家族の禁煙奮闘記」より

たばこをやめるとこんないいことがある。  
20分後 「血圧と脈が正常」  
8時間後 「血中の酸素濃度がもどる」  
24時間後 「心臓発作の可能性少」  
48時間後 「歩行が楽になる」  
2週間～3か月後 「肺機能が30%改善」

「今から始める禁煙スタートブック」より

問い合わせ 健康推進連絡協議会事務局(保健介護課内) ☎ 65-0703 FAX 63-4085