

北海道1周330万歩！

ウォーキングラリー 100万歩到達！

斜里町
石狩
100万歩は「石狩～斜里町」
に相当する距離です！

本年6月よりスタートした、歩いて北海道を1周する「はりきりウォーキングラリー」。8月15日現在、100万歩に達した方がいますのでご紹介します。



大間 弘さん(77歳)
100万歩 7月7日到達
1日平均 2万7,572歩

ほぼ毎日、午前中に2万歩、夕方8,000歩ほど歩きます。40代のとき職場の健診で糖尿病と分かったのがきっかけで歩き始め、65歳で退職してからは、本格的に歩こうと自家用車も手放しました。

6～7年前から始めたノルディックウォーキングは、ポールを使うことで冬でも歩きやすいのがいいですね。「ウォーキングラリー」に参加すると、挫折しそうなっても「ラリーがあるから」と思って、頑張れますよ。



深浦 俊才さん(61歳)
100万歩 7月16日到達
1日平均 2万2,161歩

退職してから急に家に閉じこもってはいけなくないと思ひ、歩き始めました。夏は、近くの野球場とパークゴルフ場を友達と一緒に4周して、日中はパークゴルフに行きます。多少の雨でも毎日歩きますし、冬も、除雪された歩道を歩きます。目指すは、今年中に北海道一周分を歩くこと！とはいえ、一人ではなかなかできません。友人たちがいるので続けられるのだと思います。



村田 貞子さん(69歳)
100万歩 8月1日到達
1日平均 1万6,300歩

22年前にくも膜下出血で、手術をしました。お医者さんから「血流を促進するため、よく歩くように」と言われ、それ以来ほぼ毎日、朝に6km、時間にして1時間ほど歩いています。

水分が補給できるようにペットボトル片手に(冬でも、もちろん)歩きます。今では、お天気が悪くて歩けないときなどは、むしろ気持ち落ち着かないほど。歩くことは、全然苦痛ではありませんよ！



松崎 栄一さん(70歳)
100万歩 7月21日到達
1日平均 1万9,483歩

20年ほど前から自分の健康と犬の散歩を兼ねてウォーキングを始めました。早朝に1時間くらい、朝食後と昼にそれぞれ45分ほど歩いています。

「ウォーキングラリー」を始めてからは、2,000歩ほど歩数が増え、ゴルフをする日には1日2万5,000歩ぐらいにもなります。

1日平均1万5,000歩ぐらい歩くようになってから、半年で体重が5kg減り、血圧も安定してきたので、これからも歩き続けたいです。



ウォーキングラリーとは？

20歳以上の市民(市内在勤者を含む)を対象に実施するもので、専用のウォーキング手帳に毎日の歩数を記録しながら、北海道1周2,300km(330万歩)に挑戦します。

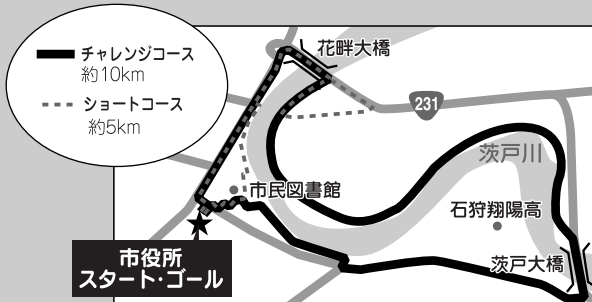
費用 300円
申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123
石狩市体育協会 ☎64-1220
厚田保健センター ☎78-1033
浜益支所市民生活課 ☎79-2112

随時受付中！
(平成24年3月まで)

第4回石狩いきいきウォーキング

ノルディックウォーキングの講習のほか、健康コーナー、靴の相談コーナー、お楽しみ抽選会、石狩鍋を用意してお待ちしています。

対象 ウォーキング愛好者 ※小学生以下は保護者同伴
日時 10月3日(日)9:00~12:30
場所 市役所横芝生広場
内容 市役所をスタートし、茨戸川の周囲を歩きます。5km・10kmのいずれかのコースをお選びください
※ウォーキングポールは、先着110人に無料で貸し出します
定員 250人(先着順)
費用 800円(ウォーキング手帳をお持ちの方は500円)、中学生以下200円
申込締切 9月22日(水)
申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123
(財)石狩市体育協会 ☎64-1220



ノルディックウォーキング講習会 in 大滝

日本のノルディックウォーキング発祥の地、大滝で講習を行い、ウッドチップ舗装の緑豊かなコースを歩きます。

対象 20歳以上の市民で、ノルディックウォーキングを始めたい方または技術向上を目指す方
日時 9月12日(日)8:15~16:40 ※バス送迎あり(集合はりんくるロビー)
場所 大滝総合運動公園(伊達市大滝区)
内容 ノルディックウォーキング講習、公園内常設コースのウォーキング(4km)、自由行動(長流川散策など)
持ち物 飲み物、雨具、タオル、手袋(薄手のもの)、帽子
※ウォーキングポールの無料貸し出しあり
定員 30人(先着順)
費用 500円(昼食等は各自で負担)
主催 石狩市、いしかりノルディックウォーキングサークル
申込締切 9月7日(火)
申込・問合せ スポーツ健康課 ☎72-6123

元気スポーツフィールド in 石狩

対象 市内在住・在勤の高校生以上の健康な方
日時 10月11日(月・祝)7:00~
※雨天中止
内容 岩尾温泉(増毛町)をスタートし、増毛山道に入り旧武好駅通(ぶよしえきてい)までの片道5kmのコースを歩きます ※B&G海洋センターから送迎バスあり
定員 50人(先着順)
費用 1,000円
申込方法 B&G海洋センターで配布する申込書兼誓約書を9月30日(木)までに提出
そのほか 豚汁の提供あり
申込・問合せ ☎061-3218(財)石狩市体育協会(花畔337-4) ☎64-1220

ほかに100万歩に到達した方

- 渡辺 哲也さん(60代男性) **100万歩** 7月26日到達
- 渡部 晋さん(70代男性) **100万歩** 7月28日到達
- 坂本 光昭さん(70代男性) **100万歩** 7月30日到達
- 伏見 禎祥さん(80代男性) **100万歩** 7月31日到達
- 竹原 勇さん(60代男性) **100万歩** 7月31日到達
- 榎本 カツ子さん(60代女性) **100万歩** 8月5日到達

市長・副市長も挑戦中!

田岡市長 今年の5月から1日30分を目標に歩いています。現在、累計90万歩くらいです。ウォーキングを始めたことで、これまで見過ごしていた身近な草木に触れることができ、得した気分です。

白井副市長 体力づくりのため朝の散歩や登山などを楽しんでいます。えー!もう100万歩到達? 私はマイペースで1日1万歩を目標に...(負け惜しみです)。

ウォーキング その前に!

ワンポイント
アドバイス!



(財)石狩市体育協会 工藤亜弥子さん

👣 服装は、動きやすく、汗を発散させるような通気の良い素材のものがオススメ!運動中に体温調節ができるよう、薄手のものを重ね着しておくのが便利です。



👣 熱中症予防に帽子はお忘れなく!

👣 夜間は車のライトが反射しやすい白っぽい服装で、必ず反射材を付けましょう。

夜は特にドライバーから歩行者は見えにくいので、横断時に車が近づいたら通過するのを待つように。

👣 靴下は、5本指が分かれたタイプのほうが足の踏ん張り度も増しますよ。

👣 持ち物は、ウエストポーチやリュックサックに入れて、手は常に自由に使えるように。

👣 水分は、ウォーキングスタートの30分前までにコップ1杯程度を取り、ウォーキング中のがぶ飲みを避け、のどが渇く前にこまめにとりましょう。