特集　スポーツの秋！　ウオーキングの秋！

まずは、くつ選びから

☆ポイント☆

- 季節に合わせて歩きやすい時間を選びましょう。
- ウオーキング前後は必ずストレッチを。
- 体調が悪くなったら無理をしないで中止しましょう。

準備体操は入念に

☆ポイント☆

- クッション性があり、滑りにくいものを選びましょう。

☆ポイント☆

- のどが乾く前から早めに水分の補給を心がけましょう。（ミネラルが入ったスポーツドリンクなど）
- 車に注意し、交通ルールを守りましょう。

さぁ、出発

安城市スポーツ振興計画とは

成人の週１回以上のスポーツ実施率を50％（平成14年度43.3％）にすることを目標とし、今年４月から実施しています。

●基本方針

市民の一人ひとりがスポーツに親しむことができる環境整備を進めるとともに、市民の自発的なスポーツ活動を支援することを基本としています。

●マイスポーツ運動とは？

市民が、自分の目的や体力などに適した健康づくりやスポーツにかかわる機会を見いだし、実践して、健康で豊かな生活を自ら実現することです。

スポーツへのかかわり方は、「スポーツをすること」「スポーツをみること」、「スポーツをおしえること」「スポーツをささえること」までを含め、日常生活の中で、市民がそれぞれの立場でスポーツに親しむことを目指しています。

市体育課・国保年金課は「マイスポーツ運動」推進のため、スポーツの効用やスポーツを通した健康づくりの知識など、身近な話題を市広報やホームページを通じて発信します。

マイ・スポーツ　マイ・ライフ

浅倉カナコさん（67）住吉町

歩け運動歴30年。
昭和52年に作野地区の歩け運動を立ち上げました。

「広大な田園風景の中で歩け運動」。30年程前、名古屋市から安城市に引っ越してきたときに、広報あんじょうの記事でたまたま目にした写真に不思議な魅力を感じたんですね。翌週にはもう北部地区のウオーキングに参加していましたから。

その３年後、「地元で歩け運動を立ち上げてみませんか」というお誘いをいただいて、作野地区の歩け運動をスタートさせることになりました。不安もあったんですが、最初の時、100人近い人の参加がありまして。すごく感動したのを思い出します。

ウオーキングって、健康にいいというのはもちろんですけど、それ以上に人との交流がいいんです。ゆっくりゆっくり歩くうちに、世間話をしたり、楽しいことや感動したことを報告しあったり。そこで心を通わせた仲間は本当に宝物ですね。

参加者の出席カードにスタンプを押す浅倉さん。

その後、主人の趣味でもあった山歩きにも出かけるようになりました。最初はついていくのがやっと。でも数を重ねるうちに、今では日本全国の山へ出かけ、日本百名山を制覇することが目標と言えるぐらいになりました。

山もまた新しい出会いや発見に満ちあふれ、魅力を満喫していますが、原点はやっぱりウオーキング。若い人も年を召した人も、ぜひ気軽に参加してください。心と体のリフレッシュに。

ウオーキングの効果は？

腰痛・冷え性・むくみ改善

脚の筋肉が動き、血管が拡がったり縮んだりしてポンプ作用が働きます。そして心臓の働きが助けられ、体全体の血の流れをよくするため効果的です。

骨粗しょう症予防

骨がスカスカの状態になってしまうのが「骨粗しょう症」。ウオーキングのように骨に適度な刺激を与える運動は骨を強くする効果があります。

ストレス解消

脳にたくさんの血液と酸素を送り込むと同時に、路面から適度な刺激が加わり老化を防ぎます。心もいきいきリフレッシュ！

生活習慣病予防

体に新鮮な酸素を取り入れて新陳代謝をうながし、運動不足からくる「肥満・高血圧・糖尿病」などを予防します。

ウオーキングの効果って
いっぱいあるんだ～

マイスポーツ運動の紹介と実践
～健康と運動・足のはたらき～

岡崎女子短期大学教授　竹本　洋

21世紀を迎え、国は「スポーツ振興基本計画」を、県が「スポーツあいちさわやかプラン」をそれぞれ策定し、安城市においても市独自のスポーツ振興計画「マイスポーツ運動」が今年度からスタートしました。折りしも、愛知県では愛・地球博が「自然の叡智」をテーマに開催されています。この記念すべき2005年は、地球の豊かな未来に思いをはせつつ、身近な安城市民の健康を考える絶好の機会と言えましょう。

市民の「健康と運動」を考える時、私は具体的なスポーツ・トレーニング論より、基本的な人間の身体のはたらきについて述べてみようと思います。今回は「足のはたらき」について。

皆さんは時折ふと「人間って素晴らしい！」と感じることはありませんか。人間の持つ機能の素晴らしさは到底一言では言い表せるものではありません。しかし現代人の生活を見てみると、人間本来の諸機能を十分発揮させようとしているようには見えません。そこで、人間の最も重要な運動器と言われる「手」と「足」に注目し、その役割について考えて人間味、人間性を取り戻すきっかけをつくりたいと思います。

きちんと立てますか？

人間は、直立姿勢や起きたり座ったりする起居動作、歩く、走るといった移動動作ができます。言うまでもなく、その主役は「足」です。最近「レッサーパンダ風太くんが立った！」と話題になりましたが、直立二足歩行は人間が元祖で他の動物は足元にも及びません。ちゃんと歩いているように見えるチンパンジーやゴリラでさえ、実は「ナックルウオーキング」という手の指（背側）を地面に着けて歩く四足歩行なのです。

私は「足がた先生」と呼ばれるぐらい長年足がた測定をしており、測定してみると土踏まず判定のほかにもいろいろな事がわかります。最近の大人や子どもの足がたには、気になることがあります。指が写らない足がた、外反母趾傾向の足がたなどが目立つ事です。子どもっぽい大人の足がた、日常生活における足の使い方に問題があるように思えます。

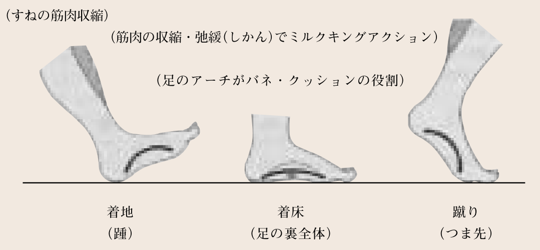
足がた測定　足がたのいろいろ
あなたの足はどのタイプ？

ウオーキングは、最も手軽な足の運動と言えます。しかし、意外と身体に負荷のかかる運動です。歩く時、片足には支えた体重の重みと地面からの反発する力が加わるので、かなりの負荷がかかるのです。ウオーキングやランニングは、体重という錘を移動させる全身運動でもありエネルギー消費も多いので、体重減量作戦としての実践者も多いわけです。いずれにせよ、何が目的で歩くのか、現在のコンディションはどうかなどをよく踏まえた上で、運動の負荷強度の選択をすべきです。

歩くか、走るかどっち？

「平成の伊能忠敬、日本を歩こう21世紀への100万人ウオーク」（平成11年1月～13年1月）が全国規模で開催されました。岡崎～蒲郡コースの時、最初から参加の伊能ウオーク隊員に、アンケートする機会を得ました。その結果、ウオーキングの参加目的は健康・体力づくりだけでなく、人とのコミュニケーション、歴史やロマン、自然とのふれあい、などを目的とする回答が多く、改めてウオーキングの奥深さを知らされました。さらに、さすがと感嘆させられたことは、シューズをTPO（時、場所、場合）で履き分けたり、必ず使用後に手入れをすること、足のマッサージ、十分な休養、つめ切りの励行などといった足へのいたわりでした。

歩行時の接地面と足の関係は、足のアーチ（足弓という）が、歩いたり走ったりする時、バネやクッションとなり、よりよい運動の実現と足の保護の役目をします。脛とふくらはぎなどの筋肉でミルキングアクション（乳牛の乳搾りという筋肉の収縮・弛緩による心臓への静脈血の戻りを良くするはたらきが存在するのです。まずは、皆さんご自身で日常の足の機能を自己点検してみてください。



歩け・ランニング運動の会場

会場名	歩け運動	ランニング運動
安城北部小学校	●	●
今池小学校	●	●
作野小学校	●	●
作野公民館	●	
池浦公民館	●	
市体育館		●
中部公民館	●	
別所団地中央公園	●	●
市役所	●	
西尾若一王子社	●	●
大山公園	●	
赤松子供広場	●	
二本木小学校	●	
箕輪神明神社		●
高棚小学校	●	
祥南小学校	●	
東端町内会	●	●
農村センター	●	●
桜井小学校	●	●

毎年4月から10月まで、歩け・ランニング運動を実施しています。体力づくりや健康のため、家族そろってご参加ください。各会場には指導員がいますので、気軽にお越しください。

●とき　10月16日までの毎週日曜日
歩け運動➡午前6時30分から約4kmの歩行
ランニング運動➡午前6時から約5kmのランニング
※会場によって時間が異なります。
●ところ　左表のとおり

■そのほかの歩け・ランニング運動
デンパーク歩け運動（ランニング運動30周年記念事業）➡9月18日㈰午前9時市体育館前集合（小雨決行）
ウオーキング大会➡10月22日㈯（雨天中止）