

運動不足を補うため、ジョギングを始めて今年でちょうど10年目になりました。また、郡市民体育大会の第30回大会の40歳代で、100メートルに出場して以来、10回出ました。「やれば、まだ走れるんだ」と自分に言い聞かせて、無理をせず、健康増進のためにジョギングを続けています。

それまでは、腰痛で悩まされたのですが、走るようになってから再発することはなく健康になりました。やろうと思えば誰にでも気軽にできるジョギングを、特に中高年の方々にお勧めします。走っていると、四季折々の自然の変化や、季節を通じての人々の暮らしぶりなど、新鮮な発見があります。「継続は力なり」と言われています。健康な体と健全な精神を養うために、これからも続けて生き甲斐のある人生を送りたいと思います。



毎日のジョギング 新しい発見も

毎日のジョギング

腰痛もなおって健康に

体育指導員 高橋 晟 (栗山)

マイペースで習慣づけ

さて、ここでジョギングを思い立った人たちが、三日坊主にならずに続けるには、どうしたらよいかを私なりに考えてみました。①いつ、②どこで、③どのようにやったらよいかということになります。①いつ走るかは、それぞれ生活パターンも違うので、一律に決めるわけにはいきま

せん。要するに都合の良いところに走ればよいのです。②どこで走るかも、その人の好み次第です。次に③どのような用意が必要ですが、それにはまず服装を整えることです。その第一は、かかとのあたるところが丈夫で履き心地のよいランニングシューズを選ぶことで

走らないこと、急に走ると呼吸がみだれ、苦しくなり続けて走れなくなりやすくなります。仲間とおしゃべりをしながらでもいいから、マイペースで走り、走れる速さでゆっくりに走り、疲れてきたら歩き、また走り出す。これを10分以上繰り返していきながら、汗が出てきて気分がよくなり、悩みや不愉快なことなど忘れてしまいます。運動量は、個人差があつて、一律には決められませんが、一回30分以上は費やしたいものです。ジョギングをすることによる肥満の防止や、そのほかの病気の予防にもなるでしょう。生活のリズムの中に無理をしないでジョギングをとり入れて、習慣づけていけば良いと思います。人間は誰しも楽をして、おいしいものを食べて、のんびりしたいもの。しかし、このすき間に成人病ははびこってしまいます。まずは己に勝ち、三日坊主に終わらず週3回、あるいは、2回でも実行してみたいかがですか。心身ともに末長く健康生活を送るために、あなたもジョギングをしてみませんか。

町と議会の動き

10月

町長

- 1日 20回記念町民体育祭
- 2日 青少年相談員辞令交付式
- 4日 入札
- 6日 町老人スポーツ大会
- 8日 北清水湛水防除起工式
まさこ幼稚園・フタバ保育園運動会
- 9日 幕張メッセ竣工式千葉市
一大会
県民健康体力づくりリレー大会
- 11日 北清水集会所起工式
千葉市
県町村会評議員合同会議
- 12日 金婚式・畜産共進会・入札
千葉市
- 13日 山武郡環境衛生組合臨時
議会
松尾町
- 15日 福祉のつどい
- 16日 横芝・松尾・蓮沼町村民
号の旅(17日迄) 静岡県
- 18日 八日市場市外三町消防組
合議会
八日市場市