

## レッツ・ウォーキング!



9月3日(水)、運動普及推進協議会中部地区の自主活動「健康ウォーキング」に参加しました。

9時30分、スタート場所の新公園(光月町)では、黄色いTシャツを着た運動普及推進員と初参加の4人を含む合わせて30人が、安静時脈拍数(10秒間測り6倍する)の測定から始めました。

自分の身体にあった運動の目安(目標脈拍数※)を知っておくと、安全に運動効果を上げて歩くことができるそうです。無理をしないためにも、脈拍を測って目標を決めておくことが大切なのです。

この後運動普及推進員の指導の下、ストレッチ体操で全身の筋肉をほぐし、いよいよウォーキングのスタートです。

今回のコースは「新公園⇒裁判所前⇒中央公園⇒消防局前⇒佐世保シーサイドパーク⇒新みなとターミナル⇒アルカス SASEBO⇒新公園」までの約6km。

参加者は60歳代が中心で最高齢は82歳。歩き慣れている人が多いせい、初めは「思ったよりも速いかな?」と感じたものの無理せず、理想的なウォーキングの姿勢を意識しながら歩くことに。慣れてくると自然に皆さんと同じ速さで歩くことができ、会話をする余裕も出てきました。

いつもは車で通り過ぎるだけのまちも、歩いてみると小さな発見があったり違った景色が見えたり。歩くことでしか得ることのできない楽しみも見つかりました。休憩を何度か挟み、1時間20分で無事ゴールの新公園に到着。すぐに脈拍を測ると138。40歳代のわたしには「きつい」と感じる目標脈拍数ですが、肉体的にはほどよい疲れでした。

スタート前と同じように運動普及推進員を中心に、足腰だけではなく指先まで念入りにストレッチを行い、ここで解散。気分転換にも、運動不足解消にもなる楽しい時間でした。

運動普及推進協議会の田雑市蔵会長は「皆さんに健康のおすそ分けをしたいですね。皆さんの様子を見てから歩く速度を決めていますので、初心者でも無理なく参加できますよ。身も心も爽快になるウォーキングを一緒に楽しみましょう」と、参加を呼び掛けています。皆さんもぜひご参加ください。

## 運動普及推進員



市が平成6年から毎年行っている「運動普及推進員養成講座」を修了し、ボランティアで地域の運動普及に取り組んでいる皆さんで、現在約200人が黄色いTシャツ姿で元気に活動しています。

運動普及推進員が自主運営している「運動普及推進協議会」では、市内17地区で自主活動として毎月、モデルコースを利用した「健康ウォーキング」を開催。体力づくりや仲間づくりの場として幅広い年齢層の皆さんが参加しています。

コースや日程、運動普及員養成講座など詳しくは健康づくり課にお尋ねください。

※最大脈拍数=220-年齢  
目標脈拍数=(最大脈拍数-安静時脈拍数)×40~60%+安静時脈拍数  
40%は楽、60%はきついと感じる目安。

## ほかにもあります健康づくり教室!

### ①魅力アップ教室

更年期の心身のリラックスを目的としたストレッチ体操・有酸素運動・呼吸法など(3回シリーズ。1回目は助産師による講話。2回目は90分の運動実技)

とき 11月12日(水) 10時~12時(1回目)  
ところ 中部地区公民館  
対象 40歳~60歳の女性  
定員 40人  
参加料 無料  
申し込み 健康づくり課

※3回目は調理実習のため材料費100円が必要。

### ②ライフスタイル改善教室

脂肪を減らして健康ライフを獲得しよう(15分程度の運動実技を含む2時間)→本紙24ページへ

### ③運動の体験出前講座

自宅でできるストレッチ体操や筋力トレーニングの体験(講話と運動実技で90分以内)→本紙24ページへ

### ④お手軽シェイプアップ教室

国民健康保険加入者で特定健康診査を受診した人を対象に、楽しく気軽にできる運動教室(実技90分)→本紙24ページへ

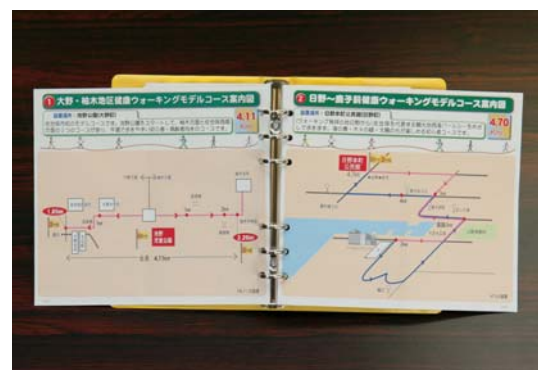
①~③ ☎健康づくり課 ☎24-1111

④ ☎国民健康保険課 ☎24-1111

モデルコースの出発点にある看板



ウォーキングを長続きさせるコツは何より楽しむこと。近所やアーケードなどの見慣れた景色も逆方向へ歩いたり、いつもと違った場所を歩いたりすると新しい発見があるかもしれません。ウォーキングに慣れてきたらいつものコースを離れ、少し足を伸ばしてみませんか。市内には市街地コース、潮風を感じる海辺のコース、森林浴を楽しむコース、史跡めぐりコースなど、初心者でも無理なく歩ける約3kmから、中・上級者向けの約7.5kmまで21の「健康ウォーキングモデルコース」を設け、出発点には目印の看板を設置しています。これらをまとめた「佐世保市ウォーキングコースマップ集」は健康づくり課で無料で配布しており、ホームページでも見ることができます。また本市では、市民の皆さんに身近なウォーキングコースを紹介していただく「マイウォーキングコースコンテスト」を平成16年度から実施しています(下図参照)。気分を変えて、いつもと違う風景を楽しみながら歩いてみませんか。ことしの入選コースは、12月14日(日)に開催する「健康と福祉フェスティバル」で発表する予定です。



佐世保市ウォーキングコースマップ集



健康ウォーキングモデルコース

## マイウォーキングコースコンテスト最優秀賞受賞コース(2~4km程度のコース)



①平成16年度「新生成った佐世保」検証のコース(4.0km)  
佐世保川と「鯨瀬ターミナル」「シーサイドパーク」の海辺から世界に誇る「佐世保港」を展望できるコースです



②平成17年度 さわやかヘルシーコース(3.7km)  
佐々川のほとりの河川公園から、山野草に囲まれた勾配が急な林道を通り、スタート地点を見下ろせる「山暖簾」がゴール地点です。心身ともにリフレッシュできるコースです

③平成18年度 シーサイドコース(2.5km)  
観光地の西海パールシーリゾート周辺を巡るコースです。遊歩道の階段では適度な起伏がありますが、気持ちよい風を感じながら歩ける初心者向けのコースです

