



主な内容

- 2……中期財政見通し、ふるさととい〜な
- 3……アドバンスコープADSホール催物、年金通信
- 4……教育フォーラム in Nabari、親子すくすく行事

発行/名張市企画財政部広報対話室 〒518-0492 名張市鴻之台1-1 ☎0595-63-7402 ✉pr@city.nabari.mie.jp ㊚http://www.city.nabari.lg.jp

本日12月16日は衆議院議員総選挙の投票日です。〈投票時間〉午前7時〜午後8時

## 市陸上競技協会理事長 <sup>とくち</sup> 徳地 和子さんに聞きました

### ジョギング ワンポイントアドバイス



ジョギングを始めるときに大切なことは、無理をしないことです。いきなり走るのではなく、まずは歩行から始めてください。歩行の延長にジョギングがあります。200mほど歩き、そのままの姿勢で走り出し、疲れたら歩行に戻すといったことを繰り返すといった運動もおすすめです。

体力の限界まで挑戦するのではなく、楽しく走る、気持ちよい汗を流す程度にすると、継続できると思いますよ。

最後に皆さんにお願いします。ジョギングは手軽な運動ですが、けが予防のため、準備体操をしっかりと、終了後は、息を整え整理体操を行うことも忘れないでください。

呼吸は、勢いよく吐くことを意識し、スー、スー、ハッ、ハッとリズムよく行います。

手は軽く握ります。このとき小指を握る意識を持ちます。

ひざは、上ではなく前に出すといった意識を持ちます。

跳ねるように走るのではなく、上下運動を少なくし、頭や腰の高さを変えないようにします。



背筋を伸ばして胸を張り、顔をしっかりと前を向き、目線はまっすぐ前方を見つめます。

肩の力を抜き、わきを軽くしめ、腕の角度は75度〜90度。腕は腰骨の上あたりでリズムよく振ります。

足裏全体で地面を押し、重心を移動します。このとき足の親指と小指でしっかりと地面をとらえる意識を持ちます。

# ジョギングを始めませんか？

#### 夜間は気をつけて！

夜間は、黒っぽい服装を避け、明るい色の服装で。光を反射するリストバンドやタスキなどが効果的です。自分の存在を知らせることが大切です。また、道路では歩行者や車などへの配慮をお願いします。

路面凍結などにもお気をつけください。

※安全で、正確な距離を走るには、市民陸上競技場(夏見/有料)の使用がおすすめです。



ここ数年、全国各地で大規模な市民マラソン大会が開催されるなど、マラソンやジョギングが、ブームとなつていきます。今年も残り2週間となりました。「体重が増えた」「お腹周りが気になる」といった皆さん、冬でも気軽にできるスポーツ、ジョギングを始めませんか。

今号では、名張市陸上競技協会理事長の徳地和子さんに、ジョギングのフォームなどについてのアドバイスをいただきました。

☎ 市民スポーツ室 63-7100

#### 友達や職場の仲間と一緒に駅伝に参加しませんか？

##### ■名張青蓮寺湖駅伝競走大会

日時 平成25年2月24日(日) 午前8時30分〜  
対象 高校生以上 ※全種目あわせて先着80チーム  
種目/参加費 ▼男子の部 6区間/1万円 ▼女子の部・男女混成の部 5区間/8千円 ※男女混成の部は賞対象外  
申込 平成25年1月7日(日)から2月6日(土)までに、武道交流館いきいき(蔵持町里)にある申込書に参加費を添えて同窓口へ  
☎ 名張市体育協会(武道交流館いきいき内) ☎ 62-4141

##### ■伊賀地区駅伝競走大会

日時 平成25年1月27日(日) 午前8時30分〜  
対象 伊賀地区在住、在勤、在学の中学生以上  
種目/参加費 ▼男子の部 6区間/1万円 ▼女子の部 5区間/5千円 ▼中学男子・女子の部 5区間/3千円  
申込 平成25年1月8日(日)午後5時までに、申込書に参加料を添えて市役所3階市民スポーツ室へ  
☎ 市民スポーツ室 ☎ 63-7100