カノスポ
KANOYA SPORTS

問市民スポーツ課
TEL 0994-31-1139

ランニングを楽しもう！

近年の全国的なマラソンブームで、日頃からランニングに親しむ人が増えています。

市内でも4月の「くしら桜まつりジョギング大会」、5月の「南日本クロスカントリー大会」など、市民ランナーが参加できる大会が開催されています。

これからランニングを始めたい人へのアドバイスや長続きさせるコツなどについて、鹿屋体育大学准教授で陸上競技部の松村勲（まつむらいさお）監督に聞きました。

「まずは100mでも良いので、短い距離から走ってみることです。それから走る距離を少しずつ伸ばしてみましょう。散策気分で、途中で歩いてもかまいません。ランニング大会等に臆せずエントリーするなど、まず目標を作ることも有効です。

走ることに慣れてきたら、前傾姿勢を保ち一定の重心で走ることを意識してみてください。無理をせず自分の体力の範囲でランニングを楽しみましょう。」

ランニングの魅力は、走り終わった後の心地よい疲労感と達成感。走ることでストレス解消や脂肪の燃焼にも効果があるとされています。皆さんもランニング生活、始めてみませんか。

初心者の人は…

- いきなり無理せず少しずつ
- ゴール・目標を設定する（大会に申し込むなど）
- 楽しく走れる工夫をする（誰かと走る、散策・観光等）

中級者の人は…

- 上り下りやダッシュを練習に取り入れてみる
- 運動時間にメリハリをつける
- 走ること以外の運動も行う

第32回南日本クロスカントリー大会INきほく

- **日時**　5月10日（日）　受付8:00～　※雨天決行
- **場所**　輝北うわば公園
- **種目**

区分		距離
個人種目	中学女子・高校女子・一般女子	3 km
	中学男子・一般男子	3 km
	高校男子・一般男子	5 km
	一般	8 km
団体種目	ファミリーの部（2人以上の家族）	1.2km
	リレーマラソンの部（3～7人）	8.4km

- **参加料**
  - ○一般＝2,000円　○中学生・高校生＝1,000円
  - ○ファミリーの部＝1人500円
  - ○リレーマラソンの部＝1チーム5,000円
- **申込**　4月10日（金）までに大会ホームページから申し込むか、参加申込書を㈱ベルキャンバスへ提出（FAX 0994-45-6163）

問南日本クロスカントリー大会INきほく実行委員会（市民スポーツ課内）　TEL 0994-31-1139

編集後記

三児の父で自動車整備士の山口さん。知識と技術を駆使して、お客様に安全で安心な車をいち早く届けたいというプロとしてのこだわりと使命感を強く感じました。（徳永）

寒く冷たい海の中からカンパチロウが水揚げされるシーンはまさに衝撃！脇村さんの世界観で描かれる、カンパチロウのサクセスストーリーはYouTubeで！（田嶋）

四六時中好きなときに情報をチェックすることができる、とても便利な「かのやライフ」。皆さん、ぜひダウンロードして使ってみてください！（上古殿）

温かいものが飲みたいこの季節。紅茶を飲みながらゆっくり過ごしたいものです。紅茶生産が盛んだった頃の鹿屋の紅茶、飲んでみたかったです。（池之上）

✂キリトリ線

お便り＆メッセージ

ご協力ありがとうございました。

ご応募の際にご記入いただきました個人情報は、抽選・賞品（賞品引換券）の発送・アンケート統計以外の目的で使用することはございません。