

特集

健康につながる運動

秋は気候や気温が落ち着き、運動が行いやすい時期になります。

今月の特集では、体を動かすことができる場所や健康を保つために大切な運動について紹介します。



健康のための運動

私たちが笑顔で毎日を暮らすためには、心も体も健康を保ち続けることが大切になります。

健康を保つためには、睡眠や食事が重要ですが、運動も意識をして日々の生活に取り入れる必要があります。運動は、生活習慣病の予防や、健康への不安からくるストレスなどを軽減し、健康づくりにもつながります。

健康づくりは、自らの意思で継続することで効果が生まれるといわれています。

一人ひとりが健康づくりへの意識を持ち、自分に合った運動を継続していくことで健康を保ち続けましょう。

町では、健康づくりのほか、地域の団結や町民の体力づくりを目的に、子どもから高齢者まで、幅広い年齢層の町民誰もが参加しやすい運動環境の整備や取り組みを行っています。

次のページでは、町で運動や体を動かすことに適している場所、イベントについて紹介します。



運動ができる施設を集めた 旭ヶ丘総合公園

旭ヶ丘総合公園は、1982（昭和57）年に全町民が一年を通して運動を楽しむことができる総合公園として計画され、さまざまな運動ができる場所として環境が整えられています。また、憩いの場としても利用されています。

遊具が設置されている公園「わんぱく広場」や一面が芝生の多目的広場があり、冬にはクロスカントリーを行ったり、スキー場でのスキーを楽しんだりすることができます。

総合体育館も季節を問わず利用が可能で、バスケットボールやバレーボールなどの球技のほか、トレーニングルームも設置されています。



冬

一年中利用できる総合体育館のほか、雪が降ることによってスキーが行えるようになります。

- ・スキー ・クロスカントリー
- ・屋内スポーツ など行えます。

夏

旭ヶ丘総合公園内にある多目的広場や町営野球場などを使用して、運動を行うことができます。

- ・サッカー ・パークゴルフ
- ・野球 など行えます。

運動の大切さについて



地域おこし協力隊
あずま だいき
東 大貴さん

（一社）HOKKAIDO EVENTS で、自転車関係のイベント運営をしています。パーソナルトレーナーとしての経験があることから、今後は町で、パーソナルジムを開き、町民向けのグループレッスンを行いたいと考えています。

— 運動することのメリットや効果は何ですか？

運動をすることで、見た目の変化や睡眠の質が上がるなどの変化が現れます。しかし、それ以上に心の変化や目標を達成することで自己肯定感が上がり、毎日の生活が豊かになるというサイクルが出来上がることが大きなメリットだと考えています。

— 運動を続けるためのコツはありますか？

明確な目標を持つことと、自分以外の人と一緒に運動することです。「いつまでにこんな自分になりたい」という目標やその目標を誰かに伝えることで、続ける意思を固めることができます。「スクワットを毎日1回だけやる！」という目標を続けて見るのも良いですよ。

— どんな運動から始めてみると良いですか？

運動が苦手な方や普段運動をしていない方には、お風呂上がりのストレッチをお勧めしています。最初は「上半身だけの日」、「下半身だけの日」で日にちを分け、短時間のストレッチから始めて、慣れてきたら動きをつけたものにレベルアップしていくと良いと思います。

自宅でもできるストレッチ

町民に多いぎっくり腰は、これからの季節に多く見られます。自宅でもできるぎっくり腰対策の簡単なストレッチを紹介します。



ふくらはぎのストレッチ

- ①壁や椅子など安定するものを掴む
- ②伸ばしたい方の足を引く
- ③床に踵をつけたまま息を吐き、前足に体重をかける



太ももの裏側伸ばし

- ①台に足を乗せる
- ②つま先を上げた状態で背筋を伸ばす
- ③背筋を伸ばしたまま息を吐き、体を前に倒す



お尻のストレッチ

- ①座った状態で片足の足首を太ももへ乗せる
- ②背筋を伸ばしたまま息を吐き、体を前に倒す

町で行われていた 運動イベント



▲町民大運動会の玉入れ

町では、1951（昭和26）年から町民全員が参加できる運動会として、「町民大運動会」を開催していました。この運動会では、玉入れや綱引きなどの競い合う種目のほかに、「せんべい食い競争」のように誰でも楽しめる種目も行われました。町民大運動会のほかにも、町内を4地区に分けて競い合う「町内会対抗野球大会」、夏祭りの行事として、「羊蹄山麓一周駅伝」も行われていました。冬には、スキー大会も行われ、一年を通して行事が行われていました。

現在行われている 取り組みやイベント



▲リバーパークマラソン

現在、町が開催するイベントとして、パークゴルフ大会やリバーパークマラソンなどを行う町民スポーツフェスティバルがあります。パークゴルフ大会は、中学生以上が対象で、用具の貸し出しもあるため、初心者でも参加しやすい大会です。リバーパークマラソンは、参加者が自分の体力にあった距離を選んで走ることができます。親子の部も設けられていて、「自らの健康の維持・増進」と「子どもの体力向上」のきっかけづくりを目的に開催しています。