



NPO 法人 ふれ・スポ・とうべつ では、スポーツをしやすいまちづくりを目指し、スポーツ庁が昨年からは提唱している「スポーツ実施率向上」に向け検討しました。スポーツや運動ができない、やらない理由として「時間」と共に挙げられるのが、「場」と「きっかけ」がないということから、今回ご紹介する「ウォーキング・ランニング・チャレンジ」を昨年7月に開始しました。

総合体育館内で実施するため、冬期間や天候に左右されずに、一般の方や高齢の方、スポーツに励んでいる方にも、安心して快適にスポーツを楽しんでもらうことができます。現在ウォーキングは31人、ランニングは20人ほどが参加し汗を流していますので、ぜひ皆さんもご利用ください。

1 ウォーキング・ランニング・チャレンジとは

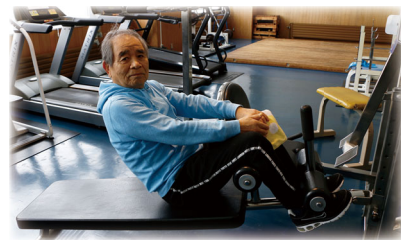
- ①総合体育館2階のランニングコース（1周150m）を使って、目標の周数をウォーキングまたはランニングします。
- ②ウォーキングやランニングが終わったら、走った「周数」を基に、記録表の「走行距離」「累計距離」の欄などを記入します。
- ③記録表の累計距離を基に、下のような目標シート（駅名・駅区間の距離が記載されている）を塗りつぶしながら、最終的には148.2km先の「登別温泉」を目指します。目標シートは数パターンあります。

ウォーキング②「登別温泉を目指して」																
当別	6.6km	石狩本太	4.2km	いしの原公園	1.5km	小倉原公園	1.4km	拓北	2.0km	磯路	1.6km	百合が原	1.3km	太平	18.8km	
1.7km	新琴似	1.9km	新川	1.5km	八軒	2.2km	桑園	1.6km	真狩	2.2km	穂穂	3.6km	白石	2.2km	平和	33.5km
2.9km	新札幌	2.9km	上野幌	8km	北花巻	6.5km	鳥松	2.2km	真み野	2.5km	東底	2.4km	ピール産場	2.3km	長緑	65.2km
3.5km	千歳	3km	南千歳	12km	積部	6.4km	沼ノ端	10km	谷小笠	2.4km	香菱	2.2km	赤井	5.2km	鏡岡	109.5km
6.3km	社台	5.5km	白老	5.8km	萩野	2.1km	北百原	2.8km	竹浦	4.8km	虎杖浜	3.4km	豊別	7.6km	登別温泉	148.2km

2 チャレンジしている方へ聞きました！

●渡邊政彦さん（73歳・美里在住）

3年ほど前に体調を崩し、体力が落ちてしまったのをきっかけに、体育館でウォーキングを始めました。健康を保つためにほぼ毎日30周(4.5km)以上は歩き、トレーニング室も利用しています。周りの人からは「見た目や立ち姿が良くなった」と言われます。甘いものが好きなので、甘いものを食べるために運動している感じはありますが、とても良い汗をかけるので、おすすめです。



●中安友巳さん（母）、晃琉さん（小5）親子（獅子内在住）

総合体育館は、天候など関係なく走ることができ、1周が150mなので、子どもに目が行き届いて安心です。日曜だと父親も兄も一緒に4人で走っています。どこまで走ったかを家族で話題にして楽しんでます。（友巳さん）



「今日はこの駅に到達するように、30周走る！」と目標を立てることができるし、目標シートを塗りつぶしていくのも楽しいし、決まった距離を走ると記録証ももらえたり、楽しいです。（晃琉さん）

●久保田正明さん（53歳・西町在住）



65歳未満の人が、総合体育館のトレーニング室やランニングコースを使うと、毎回200円かかりますが、ふれスポ月会員になると、トレーニング室などはいつでも無料で利用できてお得です。会員になってからは、少し時間ができると総合体育館で体を動かすようになりました。「ウォーキング・ランニング・チャレンジ」は、自分が立てた目標が達成できると、また次の目標に向け意欲がわきます。