



今回は横割1丁目で、はり、きゆう療院を営む中村一雄さん(53才)に登場していただきました。中村さんは走ることで体力づくりを行なつて、みるからに健康そのものです。

自分の体力にあった運動を長く続けるのがコツ

中村さんが走るようになったのは12年前の体育の日(10月10日)から。当時40才の若さで肥満と高血圧、頭痛になやまされていたそうです。職業がら人のからだをみるには、自分も健康でなければ十分な仕事ができないと考え、それには走ることによって体力づくりをしようとはじめたのがきっかけとなったそうです。

現在の中村さんは、8キロを30分から40分かけて毎朝走っています。「走ることは健康にいいですね」と専門的な立場からわかりやすく説明してくれました。

12年間走り続けている間に、何人かの走る友だちができたが、多くの人は途中で顔を見せなくなってしまう。今度はほんとに走ることが好きな友だちで、主婦のNさんとタクシー運転手のKさん、3人で話し合っ「マラソン会」を結成した。そして、お互いに新しい仲間を増し

ていこうと誓いあっています。

そこで、これから走ってみようと思っている方々のために、どんな点に注意し



【12年間も走り続けている中村さん】

たらよいかがってみました。

まず、短い距離からはじめ、徐々に距離をのぼすことが大切。最初からはりきりすぎると、翌日足が痛くて走れなかったりして、長続きしないようです。いままでも中村さんをまねて走った人もかなりいたようですが、10年以上走り続けている人と同じ距離を同じ速さで走って失敗している人が多いようです。

中村さんは3カ月間600回、1年間で2000回、4年間で4000回にしたそうです。

走りはじめはゆっくり、終わりは急にやめない、途中で胸が痛くなったら走らないで歩くことも大切。無理をしては長続きしないし、健康を害する危険もありますから、自分の体力を考え無理なく運動を続けていかなければなりませんね。

結局、自分に走れる距離を自分が走れる速さで、無理なく走り続け、汗を流すのが上手な走り方といえそうです。

気候もよくなり、朝起きも苦にならなくなってきました。この機会にみなさんも走ってみませんか。きっとさわやかな気分になれることができると思います。

吉原本町通りで「ちびっ子天国」

4月14日午前11時から
午後4時まで



第3回目の「ちびっ子天国」を4月14日、吉原本町通りで行ないます。当日は吉原本町通りから車を占め出し、道路に遊び場をつくって子どもたちに開放したり、歩行者が道路を自由に歩いたりすることができるようにします。

■日時

4月14日午前11時から午後4時まで

■場所

吉原本町通り(八百半から星一までの450回)

■催し物

・バンド行進…子どもバンドなどが

午前11時にパレードを行ないます
・遊び場コーナー…商工会議所前付近に三輪車などを置き、自由に乘ってもらいます。

・落書きコーナー…1回幅の巻紙を置いて、落書きを楽しんでいただきます。

このほか、無料接待所を4カ所につくります。

■交通規制

ちびっ子天国のあいだ、本町通りは通行止めになります。通行車両には標識でお知らせしますのでご協力をお願いします。