



歩く派？走る派？

トピック

- 01 ウォーキング
- 02 サイクリング
- 03 ランニング

運動、はじめてみました



KITAMI-CITY LIFELONG LEARNING UNIT

TAKE FREE

健康への関心が日に日に高まる近年。

筆者の周りでも「ジムに通い始めた」「運動を始めた」といった声をよく聞かすが、その一方で、「運動に興味はあるけどキツイのは嫌だなあ」という方や、「どこで運動できるのかわからない」という方もいるかもしれない。

そこで今回は、ウォーキング・サイクリング・ランニングのエキスパートたちに北見市内のおすすめコースを紹介してもらい、運動初心者の筆者が実際に体験してみた。運動不足を感じている方ぜひ参考にしてみてください。



編集者コラム



しば めくみ
柴 恵

地域おこし協力隊の任期も残り半年あまりとなり、任期後について聞かれることが増えてきました。しばらくはこの地域に残って、ジュニアオーケストラや音楽教室などの活動を続けていこうと考えています。

活動していく中で、地方に必要なのは「町医者」ならぬ「町音楽家」なのでは、と思い始めました。「ちょっと体調が悪いけどインターネットの情報じゃ不安。でも大きい街の大きい病院にかかるのもなあ…」というときに気軽に行ける「かかりつけ医」のように、「ちょっと音楽に興味があるけどYouTubeじゃ物足りない。でも大きい街のコンサートホールに行くのもなあ…」というときに、気軽に演奏やレッスンを依頼できる「かかりつけ音楽家」になって、生の音楽が日常の一部になるお手伝いをしていきたいです。

公園で気軽にランニング

北見市教育委員会スポーツ課によると、ランニング初心者におすすめのするのは「たとえ途中で辛くなってもすぐに戻ってこられる、短めの周回コース」だという。今回は、ランニングコースが整備された3箇所の公園を紹介する。

まずは東陵公園。陸上競技場・野球場・体育館などの周りを走れるようになっている。1周1,650メートルと、長距離に慣れていない初心者でも安心の長さだ。筆者は2周してみたが、木陰になっている場所も多く、舗装された平坦な道はあまりキツさを感じずに走れた。早朝や夕方、土日などは人が増えそうだが、道幅が広いので混雑とまではいかないだろう。



次に訪れたのは高栄南公園。夕陽ヶ丘通から一步入っただけだが、林や丘、池など、緑あふれる環境が楽しめる公園である。こちらのコースは1周約500メートルと短め。地面に数字が書いてあり、何メートル走ったか分かることが励みになる。ランニングやウォーキングをする人のほか、近所の幼稚園児が遊びに来たりもして、市民の憩いの場になっているようだ。



最後に紹介する美山北公園には、400メートルほどのランニングコースが整備されている。筆者が訪れた際は小学生が校外学習に来ており、残念ながら走ることはできなかったが、ゆるやかな斜面を登って降りるコースは運動している実感を強く得られそう。見晴らしが良く、明るい雰囲気公園である。

今回で紹介した3箇所の公園には駐車場やトイレもある。家の周りで走りづらい方や、長距離を走る自信のない方には、公園でのランニングがおすすめだ。

salsica (サルシカ) とは

「学ばさる」と「生涯学習課(しょうがいがくしゅうか)」を合わせた造語です。生涯学習を身近に感じてもらいたいという願いを込めて名付けました。

発行

北見市 地域おこし協力隊「生涯学習サポート隊」

〒099-2102 北見市端野町二区 471 番地 1
北見市教育委員会 社会教育部 生涯学習課 内
TEL. 0157-33-1839
E-mail. gakushu@city.kitami.lg.jp [担当: 柴]

ツイッター・Instagramでも、
活動情報を発信しています。



Salsica 北見市地域おこし協力隊

SALSICA.KITAMI

※ 掲載のお申し込み・お問い合わせは、上記までご連絡ください。