



大阪市制 120 周年記念事業

OSAKA 緑のウォーキングリレー チャレンジ 24 オープニングイベント開催!!



約1300人の市民ウォーカーが大集合!!

花と緑に囲まれて、記念すべき第一歩を踏み出しました。

5月17日(日)、「OSAKA緑のウォーキングリレー チャレンジ24 オープニングイベント」が開催されました。場所は長居公園にある長居植物園内ライフガーデン。式典に引き続き、第1回のリレーチャレンジがスタートするとあって、会場は思い思いのウォーキングスタイルを装う人々でいっぱい。年配のご夫婦から学生のグループ、なかにはちびっ子からベテランウォーカーまで3世代とおぼしき姿も。色鮮やかな花と緑に囲まれ、華やかな雰囲気の中で行われました。

大阪芸術大学の学生による勇壮な演奏が響く中、華々しく幕を開けた式典は、大阪市ゆとりとみどり振興局長の丸岡宏次氏による挨拶からスタート。日本ウォーキング協会常任理事を務める仁平智氏に続き、日本ウォーキング協会親善大使の勅使川原郁恵さんが壇上に立つと、会場はいっそう大きな拍手に包まれました。来賓者の挨拶を終えると、地域の緑化に取り組むグリーンコーディネーターによって、ゴーヤ苗の植付けを披露。ゴーヤによる緑のカーテンづくりは、さつまいもによる緑のカーペットづくりとともにヒートアイランド対策として期待されるとのことで、参加した市民ウォーカーたちのエコ意識をいっそう高めました。植付けられたゴーヤの苗は長居植物園内キッチンガーデンで緑のカーテンとなるように栽培され、その様子はいつでも見ることができるそうです。続いて、日本ウォーキング協会専門講師の稲垣高子さんによるミニウォーキング講習で軽くカラダをほぐし、大会旗授与、テープカットの後は、いよいよ第1回ウォーキングリレーの開始。参加者総数は約1300人のぼり、颯爽と歩き出す人々の波はいつまでも途切れることがありませんでした。

OSAKA緑のウォーキングリレー チャレンジ24では現在、参加者を募集中!!

大阪市制 120 周年記念事業 OSAKA緑のウォーキングリレー チャレンジ24

国際・日本スポーツ連盟認定大会

残すところ、あと4回。
今からでも
ご参加ください!!

●参加のお楽しみ

パスポート(100円)を購入して参加すると...

ミニタオルなど記念品をプレゼント。

4回以上参加された方には素敵なオリジナルバッグ

をプレゼント。また、ウォーキングシューズやウォーキ

ングウェアなど豪華賞品が当たる抽選などお楽しみがいっぱいです。



ミニウォーキング
講習会開催

出発前には各回とも稲垣先生のミニウォーキング
講習会を開催します。

第5回 9月6日(日)

大阪の下町を訪ねて

浪速区(淡町リバープレイス)

大正区(千島公園)

西成区(西成区役所)

<P8-9にコースマップがあります>

第6回 9月13日(日)

淀川を下る旅

東淀川区(飛鳥町公園)

淀川区(十三公園)

西淀川区(大野川緑道)

第7回 9月19日(土)

天保山渡し~USJ・
天下の台所の旅

港区(八幡屋公園)

此花区(島屋西公園)

福島区(下福島公園)

第8回 10月3日(土)

城北運河と大川探訪

旭区(新森中央公園)

都島区(毛馬桜之宮公園)

北区(大阪市役所)

●参加費：1回あたり300円(傷害保険料含む) ●申込・問合せ：電話にてお申込みください。TEL: 06-6586-3820
(財)大阪市スポーツ・みどり振興協会 スポーツ企画課「ウォーキング」係 <http://www.ocsga.or.jp/sports/> (受付時間:平日午前9時~午後5時30分)

特集:きっと、もっと、歩きたくなる
ウォーキングのススメ

なぜ効くのか?そんな疑問をズバッと解決。
効き目のほどは、歩き始めてからのお楽しみ!!

ナニに効くのか?がわかった後は、なぜ効くのか?が気になるというもの。ここではチャートで紹介した効能の「効く理由」を紹介します。気になる部分を読んで納得した後、いよいよ最初の第一歩を踏み出す時。さあ、歩いて効能を実感しましょう!!

気になる部分を読んで納得!! 効能別、ウォーキングが効く理由

01 心肺機能を高める

呼吸運動と手や足の屈伸運動を繰り返して続けることで心肺機能を高められます。

02 太りにくい体質になる

筋肉がつき、心肺機能が上がり、血液の循環が良くなると基礎代謝が高まります。基礎代謝が高まると消費エネルギーが増え、ダイエットにつながります。

03 足のむくみが取れる

全身の筋肉を収縮させ、血液の流れを促進し、むくみを取り除きます。

04 脂肪を燃やす

有酸素運動は、脂肪を燃焼させます。手軽な有酸素運動のウォーキングでは歩き始めて10分~20分で脂肪が燃え始め、内臓や血液中の脂肪を減らすことができます。

05 ストレスを解消する

脳の酸素が不足するとイライラするとも言われますが、ウォーキングによって安静時よりも多くの酸素を脳に供給できます。気分転換にも効果的で、快眠・快食にもつながります。

06 肌が美しくなる

ホルモンの分泌が促進され、新陳代謝が活発になり、皮脂の分泌も促されます。乾燥しやすい季節には、とくに潤いを実感できます。

07 糖尿病を予防する

血液中のブドウ糖を消費して血糖値を下げ、脂質代謝を活発にします。またインシュリンの働きを活発にし、善玉コレステロール値を高めます。

08 脳を活性化する

多くの酸素を必要とする脳細胞に十分な酸素を供給することで脳を活性化します。また、目や耳などからたくさんの情報を受けること、足裏を刺激することでも効果があります。

09 高血圧を予防・改善する

有酸素運動を行うことでスタミナを高め、高血圧になりにくくします。また、血圧を下げる効果がある物質「タウリン」が増加します。

10 心を癒す

移りゆく景色を眺めていると、穏やかな気持ちになれます。心療内科の現場にも導入されており、軽症なら薬を用いず、ウォーキングを実行するだけで鬱(うつ)が改善することもあるようです。

11 骨粗しょう症を予防する

骨への刺激で、骨密度を強化します。日光を浴びると骨の形成に必要なビタミンDが体内で作られるので、屋外を歩く方が効果的です。

12 老化を遅らせる

ウォーキングはカラダの筋肉を鍛え、血流を良くし、大脳の働きを活発にします。自立した生活を続けるための基本です。

※健康への影響や最適な歩き方には、個人差があります。無理をしないようにご注意ください。不調を感じた時は医療機関へご相談ください。お問い合わせは、お問い合わせください。

監修・協力: 社団法人 日本ウォーキング協会