

事業報告書

日時	平成 30 年 11 月 30 日 (金) 14:00~16:00
目的	男女共同参画社会づくりにおいては、男女問わず一人ひとりが健康に対する意識を持ち生涯を通して健康で自立した生活を営み、豊かに過ごすことが大切である。 今回の健康教室では、生活習慣の改善に生涯を通じて取り組むことができるよう男女の身体的性差にも注目し、食事や栄養、トレーニングの方法などの知識をスポーツ栄養学とランニング基礎講座から身につける。
対象	栄養、健康、スポーツに関心のある方
講師	琉球大学医学部保健学科助教 尾尻 義彦 氏
会場	ているる 1F ふれあいサロン、三重城・波の上ビーチ周辺
参加者数	10 名 (女性 7 名 ・ 男性 3 名)
講演内容 (次第/ 概要)	<p>「楽楽ランニングとマラソントレーニング」</p> <p>1 座学 (20 分)</p> <ul style="list-style-type: none">ウェアについて前回の復習 <p>ランニングは辛く、苦しいものだという固定概念や刷り込みをすてて、自分が心地よい走りができるよう心がけましょう。タイムを気にする方は、自分のペースをしっかりと分かりこつこつ練習を積み重ねることでタイムも上がる。一流選手のトレーニングでもハードトレーニングは週に 2 回程度。その他のトレーニング基本的にスロージョギングになる。</p> <p>2 実技 (90 分)</p> <ul style="list-style-type: none">準備体操波の上ビーチ周辺でランニング <p>那覇市に唯一あるビーチ「波の上ビーチ」の公園内や遊歩道でランニングをした。(ているるから徒歩 10 分) 身近な場所だが走ることで見える別の景色があり、各々のペースで行きたいところを回った。大塚製菓の協賛で水分補給ができるドリンク休憩所を設けた。 それぞれのペースで平均 6 キロ程度ランニングした。</p> <p>3 質疑応答 (10 分)</p> <ul style="list-style-type: none">走る時間はいつがよいでしょうか？ 走る時間帯などは各々のライフスタイルに合わせて行なうと良い。講師の例としては、比較的、車が少ない、また空気がキレイな朝に走っていると、朝陽をみながら爽快に走れる時間帯もあった。続けるコツはありますか？ 長く続けて行く事が最も重要。 たとえば地域のランニングクラブなどに加入し仲間を作ること。呼吸は苦しくないが足がついていかない。 ペースはそのままでもよいが、筋力がまだついていない状態。少しずつ継続する事によって自然と足がついてくるようになる。

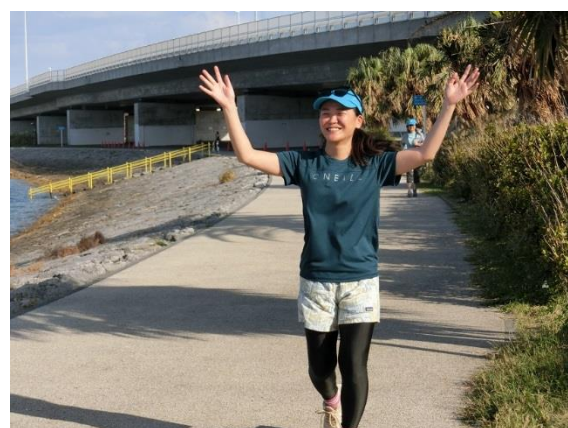
参加者の声

(自由記載欄より抜粋)

- ・とても楽しくランニングできました。久しぶりに走り、体力の低下を感じた。自分のペースで楽々ランニングを続けたいです。
- ・普段運動をしませんでしたが意外と走れました。楽々ランニングを続けられるといいです。
- ・進行がよかった。スロージョグの内容がよかった。
- ・話しながら走るのはすごく楽しかったので、ランニングクラブに入りたいと思いました。
- ・初めてのコースをおしゃべりしながらのランニングとても楽しかったです。水平思考を心がけたいです。また次回もこういう講座があったらぜひ受講したいです。



波の上ビーチ公園



写真

主催等

主催：沖縄県・(公財)おきなわ女性財団
共催：内閣府
協賛：(株)大塚製薬 協賛品「ボディメンテ」

