

●歩き方のポイント

足の付き方 股や内股にならないように、できるだけ足をまっすぐ地面に置くことを意識
平均台の上をはみ出さないように歩いているつもりで、なるべくまっすぐを心がけましょう!
腰の位置 猫背になったり、反り腰になったりせず、まっすぐ腰を上げて歩きましょう!
しっかり姿勢を正して腰を高くして歩きましょう!



理想のフォーム

●靴の選び方、履き方のポイント

- ①靴の選び方は、ウォーキングまたはランニング専用の軽量の物を選びましょう。足の痛みや怪我の予防にもつながります。
- ②履き方はつま先を上げてかかとを地面にトントンと落として、つま先側に余裕があるシューズが◎。
つま先に1センチくらいの余裕があり、足の親指がつま先(トゥ)部分にあたらないサイズを選んでください。
- ③つま先側からひもを締めて、1段目はきつくならない程度にキュッと締める。2段目以降は1段目よりも緩く足に締め付けがない程度に通し、靴が足になじむような緩さにすることがポイント(締めすぎない、緩すぎない)。
つま先に近い部分は、少しだけキュッと締めるんですけど、そこからは締めすぎないことを意識してください。
締めすぎてしまうと足の甲が痛くなってしまふことが多いので、足になじむ、足の形に添うような強さで締めていきます。
- ④靴紐の最後はキツく締めすぎないようにして、結びはしっかり。結んだ後の余った靴紐の先は、靴紐の中に入れてください。こうするとほどける心配も、どこかに引っかかって転倒する可能性も低くなります。靴紐をほどかなくても、いつでも脱ぎ履きできる状態が理想的な靴紐の強さといわれています。

★ウォーキングの前後には、全身をストレッチしてしっかりほぐすと、効果も疲れ具合も違いますのでぜひ取り入れてください。

第3回逆風ハーフマラソン開催!

11月5日、「第3回小松島逆風ハーフマラソン」が開催され、県内外から680人の方が参加されました。大会は、JAあいさい緑地を発着点として、大会の特長である坂野町、和田島町の田園風景や、紀伊水道から吹き付ける逆風に向かって和田島大手海岸沿いを走るハーフの部(参加者639人)と、赤石ふ頭を中心に走る3kmの部(参加者41人)で構成されています。11月とは思えないような強い日差しの中、627人が完走。沿道のボランティアスタッフや地域住民の声援に手を振るなど、参加者、市民らが一体となって大会を大いに楽しみ盛り上げました。

会場は大漁旗で彩られ、走り終えたランナーには小松島西高等学校食物科の生徒による手作りあんぱんの配布、徳島県のキッチンカー「でり・ぱりキッチン阿波ふうど号」で調理した豚汁、和田島漁協女性部によるしらす入りすまし汁などの飲食のふるまい、市内整骨院有志によるストレッチの施術など、各関係団体によるブースが設けられ、秋晴れの会場は賑わいました。

(写真は会場の様子)



ゲストランナー 演歌歌手(元プロボクサー) 山崎ていじさんからのメッセージ

今日のマラソンのために数回、練習しましたが、ハーフマラソンを完走するのはほんとうに疲れました。

健康の秘訣はやっぱり、歌うことです。お腹から声を出すことで体幹を鍛えられますし、気分もよくなります。あと、喜怒哀楽、感情の浮き沈みはあると思いますが、怒らないように笑顔で過ごすといいと思います。

自分の故郷、島根県浜田市は海もあり、山もあり、小松島市とよく似ているので、小松島市には愛着を感じています。このご縁を大切にしたいと思います。



左から山崎さん、福島さん、中山市長