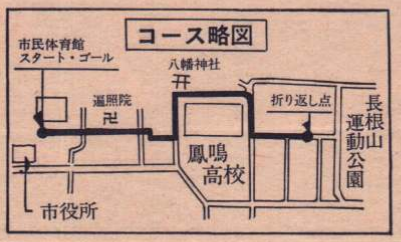
昭和43年3月1日第3種郵便物認可

ジョギングで健康づくりを!!
トリム・ランニングコースを設置

市民の健康と体力づくりのために、〝トリム・ランニングコース〟をつくりました。家族でグループで気軽にご利用ください。

このコースは、市民体育館前をスタートとゴール地点とし、遍照院、八幡神社を通って、長根山手前で折り返す全長三㌔のコースで、百㍍ごとに距離がひと目でわかる標識板を設置していますので、標識を手がかりに自分にあったタイムを計りながらランニングしてください。

同コースの標準タイムは、おしゃべりしながら走れる速さが適度とされ、二十歳代の男性が十七分、女性が二十一分三十秒四十歳代の男性が十九分、女性が二十五分三十秒、六十歳代の男性が二十一分、女性が二十九分となっています。



ランニングの心得としては、①走る前にまず健康診断を②段階をふんで(まず歩くことから)③準備運動、整理運動を十分に④クツは底が厚めのものを⑤目的をはっきり自覚して(健康のため走るのは三～五㌔で十分)⑥走る限度を心得て(おしゃべりできる速さで)⑦疲れたり調子の悪いときは走らないなど注意して行いましょう。

市では、今後このようなトリム・ランニングコースを各地区につくる予定です。

走行距離を示す標識板

ジョギング講習会に参加を

市では、設置したコースの紹介をかねて、はじめて走る人のためのジョギング講習会(無料)を次の日程で行ないます。

あなたもジョギングで、健康づくりをしてみませんか。

期日・五月十八日(日)
(雨天の場合は延期)
時間・九時～十二時
九時に市民体育館前に集合のこと
講師・県教育庁保健体育課
指導主事　笹村健明氏
服装・走れる服装

われらが町内 わがグループ

狭いニッポン ゆっくり走ろう ～大館走友会～

タートル・マラソンというのをご存知でしょうか。これは男性ならば40歳以上女性なら30歳以上の方々の参加できるマラソン大会のことです。さて今回のこのコーナー、そのタートル・マラソンに参加したのを機に、武田佐太郎さんらを中心に勝ち負けは二の次、健康のためにさわやかな汗を流し、走る仲間との親睦を深めようと、昭和50年に発足した「大館走友会」を紹介します。

同会は、全国的組織である「走友会」の下部組織ではなく、あくまでこの地域だけを対象としたマラソン愛好者のための会です。現在会員は45人、うち女性会員2名。皆で揃って走るのは、毎月第3日曜日と年2回の記録会、健康マラソン、元旦マラソンなど。さらに青梅マラソンなどの全国規模の大会にも多数参加しています。中には遠くヨーロッパ、アメリカにまで足を伸ばしている人もいるほどです。

近年、マラソン(あるいはジョギング)の効用についてマスコミでも広くとりあげられていますが、現在同会の会長を務める武田さんは「日本人の平均寿命が70数歳まで伸びたといいますが、中、高年層の人たちのほとんどは、何かしら持病を抱えています。走友会の会員も多かれ少なかれそうした人の集り。従って決して無理をせず、自分にあったように走っています。多少息がきれる程度に走ることそうして酸素をいっぱい体内に吸収することです。そうすることで血行がよくなり、新陳代謝も進み体が若返ります」と話してくれました。

毎日続けているうちに路上での知り合いもたくさんできました。ひと声かけてもらうことで元気も増し、ついついオーバーペースになることもあります。四季折々の山や川を見ながら走る楽しさ、同じ仲間たちとおしゃべりしながらのジョギング、若い人たちとの交流に「世間を知ることもできました」と話す会員も。

最後に、大館におけるマラソン大会の運営、準備等について全国レベルと比較してまだ劣ることを指摘、誰もが楽しめる大会を大館でもできたらというのが今一番の願いです。

※入会希望の方は、次にご連絡ください
大館市金坂後81㊐42～3881　武田まで

体育指導員へ スポーツ相談を!

スポーツの季節です。市内には各種スポーツの実技指導や相談に応じてくれる、二十五人の体育指導員がおります。気軽にご相談ください。指導員の方々は次の二十五人です。()内は、住所、特技、電話番号です。

▽浅野福造(有浦　陸上　42―1508)　▽岩沢敬美(東台　陸上、レクリエーション　42―5396)　▽佐藤文彦(中神明町　スキー、レク　42―1454)　▽豊沢静雄(白沢　野球、スキー　46―2893)　▽船木和子(一心院南　レク　42―0960)　▽谷川原勝弥(十二所スキー　52―2641)　▽武田修二(根下戸町　陸上　42―5849)　▽米倉義昭(中道　バスケットボール　42―7828)　▽日景良信(釈迦内　バレー　48―2729)　▽日景達郎(釈迦内　野球　48―2857)　▽斎藤喜久雄(下代野　バレー、スキー　48―4364)　▽相馬和男(大茂内　陸上　48―3290)　▽菅原博信(山館　野球、バレー　43―7396)　▽戸田正子(池内　バレー　42―5817)　▽長崎則夫(立花　バレー　42―8637)　▽武田一俊(櫃崎　野球　43―6332)　▽和田昭(出川　陸上　43―6726)　▽近藤武文(二井田　バレー　45―2132)　▽大沢明彦(二井田　野球、空手　45―2675)　▽前田進(十二所　野球、陸上　52―3282)　▽畠山正(十二所　陸上　52―2589)　▽白根昭博(花岡　陸上　46―3070)　▽山本平三郎(花岡　陸上、バレー　46―2918)　▽小林孝志(白沢　ウェイトリフティング　46―3167)　▽佐々木充男(粕田　陸上　46―4422)

ふるさとの文化財 No. 3

花の季節到来……桂城公園ではサクラ祭りの真最中で、多彩な催し物が繰り広げられています。その行事のひとつとして、毎年秋田犬展が大々的に行われますが、今回は、国の天然記念物〝秋田犬〟についてお伝えします

この秋田犬は、藩主時代から武士や豪農に番犬として飼われていたもので、大館城主佐竹候は、闘犬によって武士の闘争心を養ったとも伝えられ、闘犬熱は大館を中心に広まったことから〝大館犬〟とも呼ばれていました

闘犬熱が最も盛んであったのは、明治、大正時代で、正月や盆、そして農閑期にはたびたび闘犬大会が催されていました。――当時の闘犬大会の様子が、市民体育館のどん帳にしゅうされています。

この闘犬熱のため、ただ大きくケンカに強い犬がもてはやされ、秋田犬の純粋保持の観念が薄れて、土佐犬の血が混るなど、純粋種が減少してきたことから、昭和に入り、秋田犬は国犬として保存すべきとの声が高まり始めました。

そして昭年六年、関係者たちの努力が実り犬では初の国の天然記念物に指定されました

秋田犬は、東京渋谷駅の忠犬ハチ公や老犬神社(葛原)の忠犬シロの話でも知られているように、その性格は、勇ましく感覚が鋭敏な反面、おとなしく忠実でもあり、体型は堂々として品位と威厳が漂い、地味な中にも個性の強さが見られるのが特徴で、全国、そして海外にも多くの愛犬家がおり、本場である当市内には現在百五十頭ほどが飼われています。

国の天然記念物「秋田犬」

昭和6年7月31日指定

こんにちは 保健婦です

目が疲れませんか?

年度がわり――毎年四月から五月にかけて目の疲れを訴える人がふえてきます。

新入学や新入社などによる生活環境の変化に伴なう現象です。目に疲れを感じたら無理をしないことが第一です。

▽目の酷使は禁物

目のふちがぴりぴり痛いとか、目がかすむとか、急に視力が劣えたりする場合は、専門医の診察を受け原因をつきとめて治療することが大切です。原因としては目の使い過ぎによることもあり、また、睡眠不足や心身の疲れがたたっている場合もあります。

長時間、目を酷使している人は、目を閉じて、時々休憩をとりましょう。また、目が疲れたときは、むしタオルで目を湿布することも手軽で無難な方法です。夜は早く床につき睡眠を十分とりましょう。

▽休養と気分転換を

通勤、通学ラッシュや遅刻をしまいとするあせり、仕事や勉強への不安、心身の緊張など、新しい環境に慣れないために起きるストレスで、頭痛をともなう目の疲労が起きると同時に、趣味や軽い運動で気分転換をはかりましょう。リラックスした状態を保って神経をもみほぐすのです。

▽めがねの再調整を△

近視や乱視、老眼などが進み、めがねの度数が合わなくなっているために疲れるケースも少なくありません。早めに専門医の診察を受けましょう。