

自然豊かな勝山で 心身を健康に

1000m級の山々に囲まれ、中心部には九頭竜川が流れる。自然豊かな勝山の魅力を「歩いて」感じ、心も体も健康的に過ごす方々にお話を伺いました。



かっちゃんま歩こう会
会長 門 浄治さん(71)

「歩く」が生活の一部に

平成13年12月に設立した「かっちゃんま歩こう会」。

勝山の自然や歴史に親しみながら健康づくりを目的に、月1回の定例ウォーキングや電車を利用した遠出のウォーキングなどの活動を続けてこられました。

新型コロナウイルスの感染拡大とともに、会の活動は休止状態になっていくそうですが、「歩くことはいつでもできます」と会長の門さんを始め、会員の皆さんは、生活の一部となったウォーキングを楽しみながら続けています。

四季を感じて歩く

「春は弁天・長山・南大橋の桜」「夏は早朝夕暮れ時に日陰になる山際」「秋」は紅葉やコスモスを愛でる野向「冬」はジオアリーナや歩道除雪がきれいな元禄線がおすすめ。季節ごとにコースを変えながらウォーキングをお楽しみください。

耳を澄まし、 香りを楽しんで

ウォーキングは続けることが大切です。体調や天気が悪い時は無理をせず、「ホーホケキヨ」と鳴くぐぐぐいの声や花々の香りを楽しんでください。

勝山を知るきっかけに

歩くことで勝山の魅力をたくさん知ることができました。知らない方といつの間にか話ができることもウォーキングの魅力です。



伊藤麻知子さん(67)

夫婦で楽しさ2倍

歩くようになってからは、風邪などの病気をしなくなりました。季節ごとの風景に夫婦の会話もおのずとはずみ、楽しく続けられています。



(右) 山形常雄さん(85)
(左) 勝子さん(78)

歩いた分だけ健康に

ウォーキングを継続した方の体力を測定した結果、「筋力」「歩行」「バランス」の項目が向上しました。「少し息が弾む」程度の運動に取り組むことがベストですが、大切なことは継続することです。今より、ほんの少しだけ、しんどくない程度で取り組んでみましょう。

習慣的に歩くことで 得られる効果！

- ◆ 血行が良くなる
- ◆ 食欲がわく、
- ◆ 消化器の働きが良くなる
- ◆ 気分が良くなる
- ◆ 心臓病、脳卒中、がん、糖尿病の疾患リスク低減
- ◆ 骨量の増大

安全で効果的な運動のお約束

健康のための運動には、「きつい」や「我慢」は必要なし。「ややきつい」息が弾む「他人と会話できる」程度の運動が体にも心にも効果的です。

「歩く」楽しさ広がる

2本のポールで 誰でも気軽に健康

ノルディック・ウォークは、ポールを使い、無理なく、誰でも簡単に正しい姿勢で安定した「歩き」ができる全身運動で、二の腕や腹部など気になる場所もシェイプアップできます。しかも、足腰の負担軽減になり、楽しく長く続けやすい有酸素運動です。

子どもから高齢者まで幅広い年齢の方たちと勝山の自然や歴史・文化に触れ、五感を開き、体で学ぶ希少性の高いツーリズムで、地域コミュニティの醸成と“健康華麗なまちづくり”を目指し活動を続けています。

お気軽にご参加ください。



せいきコミュニティー
スポーツクラブ 代表
四谷 憲夫さん(78)



親しみやすい 勝山の山々

勝山の山は、どの山も2時間前後で登れます。そのため、男女問わず、子どもから大人まで気軽に登山を楽しめます。過信は禁物ですので、しっかり準備をしてお楽しみください。

山登りにおすすめな季節は、山頂に雪が残る新緑の春や紅葉がきれいな秋です。特に、加越国境の稜線(尾根)から望む白山の紅葉は必見です。

山々に囲まれた勝山では、市内から山を眺めて楽しめることも魅力の1つですが、登る楽しみも味わってみてください。



勝山山岳会
山内 政司さん(69)

守りましょう

クマ鈴などを身につける
ごみは必ず持ち帰る
火の取り扱いには十分注意

健やかな毎日へ

健康で長生きするために欠かせない運動習慣。すでに暖かい春の陽気に誘われ、市内でもウォーキングを楽しんでいる方もみかけます。

年齢も性別も関係なく始められる運動のひとつ「歩く」。続けている方は、とてもいきいきとした表情をされています。

ぜひ皆さんも歩いて健やかな毎日をお過ごしください。



山次 俊介准教授
(福井大学医学部医学科)

◆ 初心者レベル
(中級では物足りない方)
腕を振って大腿 30〜40分

◆ 中級者レベル
(健康のためのウォーキング)
早歩きで40〜50分

◆ 上級者レベル
(ウォーキングを始めたばかり)
散歩程度を50〜60分

◆ 続けやすい距離
3kmを歩く時の目安時間