

# 福岡ランニングセンター(FRC)ニュース NO.117

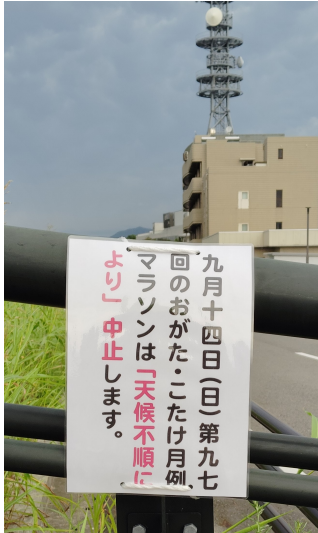
発行日：2025 年 9 月 19 日

発行責任者：西村文男（携帯 090-7455-1853）

事務局 新日本スポーツ・福岡県連盟北九州事務所 TEL・FAX 093-662-9278

〒806-0013 北九州市八幡西区清納1丁目1-10 E-mail [nishimura670097@gmail.com](mailto:nishimura670097@gmail.com)

福岡ランニングセンター(FRC) <https://www.njsf.net/zenkoku/pref/fukuoka/running/>



## 第97回のおがた・こたけ月例マラソン

### 二ヶ月連続中止に！

9月14日(日)の第97回のおがた・こたけ月例マラソンは「天候不順により」中止になりました。これにより8月・9月二ヶ月連続で月例マラソンが中止になりました。

9月12日(金)17時に会場準備について協議しましたが、「天候不順のため」翌13日(土)朝に再度判断することにしました。

13日5時に協議、気象庁予報が「降水確率50%、明け方朝、雷を伴い激しく降る」と発表したことから「中止」を決定しました。

7時に月例マラソン関係者にラインで「中止」を連絡、11時には全国連盟ホームページに「中止」を掲載しました。

14時に北九州事務所の電話の留守電メッセージ録音をして、16時から「月例マラソン中止」の貼紙を会場に貼り出しました。

9月14日(日)月例マラソン当日に8時から、中止案内のため会場に役員が立ちました。会場は小雨で、すでに2~3人の参加者が来られて、練習する方もいました。

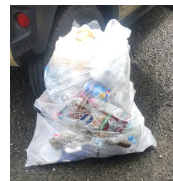
9時頃には雨も上がり全部で10人位の方が来場されていました。中止案内の役員は「月例マラソン中止」の貼紙を回収して10時30分に会場を引き上げてきました。

当日は月例マラソンが出来ない状況ではありませんでしたので、今後、雨天中止のあり方に課題を残しました。

次回10月の月例マラソンは第1日曜日の5日ですので、間違えないようにお願いします。

## 遠賀川環境保全活動

9月14日(日)8時から9時まで、遠賀川河川敷の月例マラソン会場で遠賀川環境保全活動をしました。前回の月例マラソンの時、遠賀川河川敷の上まで川が増水したこともあり、今回漂流ゴミがいたるところにあり、普段の活動より多くのゴミがありました。



## 大濠公園練習会報告 & ご案内

8月29日(金)参加者は7人(run&walk5人、見学2人)

9月19日(金)とニュースで案内していましたが、誤って1週間早めの12日(金)に実施しました。参加者は4人(run3人、見学1人)

### 練習会ご案内

[日時と集合場所] 10月17日(金)9時 ボートハウス前

[練習と交流] 9時から10時まで/10時からお茶。FRC会員の走友もOK

[保険加入] スポーツ傷害保険料100円当日徴収

※前日20時50分のNHK気象情報で降雨確率が50%以上の場合は中止します。

[連絡先] 宮地 090-1199-7610 神田 090-9498-2485

# 「インターバル」速歩を試してみませんか？

「スポーツのひろば」2025年10月号より



## ノルディックウォーキング

ゆっくり歩き3分と速歩3分、合計6分で、これを5回繰り返すと合計30分になります。

1日30分を週に4回行くと、週の合計が120分になります。

これが基本形で、あとは自分の都合に合わせて、週に120分になるように応用を考えます。

速歩で歩くときは背筋を伸ばし、視線は25m先を見て、大腿で踵から着地、腕を直角に曲げて前後に大きく振りながら歩くと良いでしょう。

歩いた後で、牛乳（他の乳製品でも良い）を飲むと効果が出ると言われています。乳製品を摂ると、筋力が向上、活性酸素を出さなくなり、慢性炎症が抑制されるそうです。また血液の中の血漿が増えるので、熱中症の予防にもなると言われています。

インターバル速歩で歩く歩数を計算してみました。1日30分で歩く歩数は、およそ3700歩になります。かつては「1日1万歩」は多すぎるものの、7000歩は歩いたほうが良いと言われていましたが、インターバル速歩なら、4000歩以下です。

運動の強度を調整すると、少ない歩数でも効果が出るというわけで、時代の変化を感じます。

おしゃべりをしながら、物見遊山の散歩も楽しいですが、健康寿命を延ばし体力をつけるために、1日30分、週120分のインターバル速歩を試してみませんか。今年の夏は暑くて日中に歩きたくはありませんが、涼しい時間を見つけて挑戦してみましょう。

ウォーキングといっても大きく分けて2種類あります。

一つは散歩のようなゆっくり歩きのウォーキングです。名所・旧跡巡りや犬の散歩も、同じ楽なウォーキングです。歩く速さは時速4～4キロ、1分間では67～75mくらいになります。

もう一つは筋トレ・ウォーキングの速歩で、時速6キロ以上、1分間に100m以上進みます。

健康寿命を延ばすには散歩ウォーキングではなく、筋トレ・ウォーキングが必要になります。代表的な筋トレ・ウォーキングは、今号の表紙イラストのノルディック・ウォーキングとインターバル速歩です。

インターバル速歩は、これまでに多くのデータがあり、その効果が実証されています。

インターバル速歩を5か月続けると、体力が最大20%向上、生活習慣病が20%改善、関節痛の症状も50%以上改善したという実績があります。

### インターバル速歩の基本と応用

#### POINT

週の合計は 120 分

#### 基本形

(ゆっくり歩き：3分 + 速歩：3分) × 5セット  
＝合計 30分 一日 30分 × 週に 4回

#### 自分に合わせた応用

一日 20分 × 週に 6回 や 一日 40分 × 週に 3回

#### ご購入のお申し込みは

お電話

FAX

Eメール

ホームページ

をご利用ください

「ご氏名」「ご住所」「クラブ名（新日本スポーツ連盟加盟の方）」「スポーツのひろば購読希望の旨」を明記のうえ、下記の連絡先へお申込みください。詳しい内容はホームページからでもご覧になれます。

Eメール hiroba@njsf.net



（「ひろば」編集長・西條晃）

<参考>能勢博「ウォーキングの科学  
10歳若返る、本当に効果的な歩き方」  
（講談社ブルーバックス2019年刊）