

# 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回行うと、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、大股で踵から着地、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

### ご購読のお申し込みは

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)