

早寝・早起き・朝ご飯・あいさつ・軽い運動・朝のトイレ

ウォーキングから
始めませんか!

生活習慣つくりに **Let's try!**

早起きマラソン

HAYAOKI MARATHON 2023

5月14日 **START** **10月9日** スポーツの日までの
104日間開催!!

初日、最終日を除く土日祝日以外の平日開催となります。

開催期間中、いつでも
新規会場を受け付けます!

地域 みんなで朝の爽やかな体力づくりを花巻市に広げよう!

早起きマラソン開催期間中に

* 皆勤賞 84日以上 * 精勤賞 73日以上 * 努力賞 52日以上
参加した人を表彰します。

普及月間

5月14日~6月12日

小・中学生が、期間中15日以上
参加すると賞状がもらえるよ!

花巻市早起きマラソン

早起きクリーンマラソン大作戦

6月、7月、9月に会場ごとに実施します。

みんなの街をきれいにしよう!!

花巻市早起きマラソン推進運営委員会 花巻市

地域のみんで朝の爽やかな体力づくりを花巻市に広げよう!

令和5年度(2023) 開催予定会場です。

花北地区		
会場名	集合時間	集合場所
花北振興センター	6:15	花北振興センター駐車場
四日町三丁目	6:00	四日町三丁目北公園
中央地区		
会場名	集合時間	集合場所
北万丁目	5:50	(株)パターンアート研究所
西公園	5:55	藤沢町郵便局駐車場
市役所前	5:50	市役所前
若葉	5:50	若葉小学校児童公園
里川口	6:00	朝日橋南堤防上
花南地区		
会場名	集合時間	集合場所
諏訪	6:30	諏訪公民館前
十二丁目	6:00	円通寺駐車場
桜町	6:00	桜町一丁目公民館前
大谷地	6:00	大谷地公民館前
湯口地区		
会場名	集合時間	集合場所
大沢温泉	6:00	新奥の細道 湯治場のみち入口
中根子	6:00	中根子グラウンド
湯本地区		
会場名	集合時間	集合場所
二枚橋町	6:00	二枚橋南公園

会場名	集合時間	集合場所
栲ノ目	6:00	栲ネクス前
花巻温泉	6:10	消防団第3分団第2屯所前
狼沢	6:00	狼沢隣佑館
北湯口ノ一	6:00	第3分団第11部屯所前
糠塚	6:00	糠塚公民館
大畑	6:00	大畑公民館前
下湯本	6:15	下湯本会館前
上湯本一	6:00	松山寺前
金矢	6:00	金矢神社前
矢沢地区		
会場名	集合時間	集合場所
高木団地	6:00	高木団地会館前
島南	6:15	神明社境内
長根	6:00	長根会館
宮野目地区		
会場名	集合時間	集合場所
西中	6:15	西中公民館
本館	6:00	本館3号児童公園
田下公民館	5:55	田下公民館
下似内	6:00	下似内公民館前
東宮野目 ※夏休み期間のみ	6:30	旧JAいわて宮野目支店駐車場
西上公民館	6:00	西上公民館前

会場名	集合時間	集合場所
三岳	6:00	三岳公民館
太田地区		
会場名	集合時間	集合場所
坂杉	6:00	太田坂杉公民館コミュニティ広場
太田小学校	6:10	太田小学校ピロティ
柴沼	6:00	折沼振興会館
清水	6:00	清水公民館前
大森	6:00	大森地区消防屯所前
山口	6:00	上太田山岡振興会館前
笹間地区		
会場名	集合時間	集合場所
笹間第一小学校	6:00	笹間第一小学校
横志田	6:00	旧笹間第二小学校前 他
田中・女夫久根	6:00	森木3地割内供養石前
栃内	5:55	栃内消防屯所前
北笹間延妙寺	6:00	延妙寺前
南笹間	6:00	阿部総業事務所前
北笹間上	6:00	小在家公民館
東和地区		
会場名	集合時間	集合場所
安俣	6:00	Aコース:本町バス停
	6:00	Bコース:根岸バス停

大迫地域 石鳥谷地域 東和地域 の皆さん 開催期間中、いつでも 新規会場を受け付けます! 地域のみんで健康づくり、ウォーキングから始めてみませんか!

手軽にできる! ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、日常生活の中で、誰もが手軽にそして安全にできる運動です。体の筋肉の約7割を使う全身運動で、心肺機能を高め、脂肪を燃焼させます。また、ストレス解消にも効果的な、おすすめの健康法です。さあ、ウォーキングから始めませんか!

耳より情報
ウォーキングは有酸素運動。脂肪燃焼に効果的だけでなく、動脈硬化の原因となる血液中のLDL(悪玉)コレステロールを減らし、逆に動脈硬化を予防するHDL(善玉)コレステロールを増やす効果が期待できます。



頻度 週2回からスタート。できれば毎日。

歩幅 いつもより少し大股に。膝に負担がかからないくらいに。

靴 衝撃を吸収する足にあったウォーキングシューズで。

時間 1回に15分以上、できれば、30分から60分は続けましょう。ただし、無理は禁物。はじめは1回に10分間を目安にするくらいの気持ちで。

速度 汗ばむていどの早足で。分速80mから100mが目安です。

姿勢 おなかを引き締め、背筋を伸ばし、上体をまっすぐに。

腕 腕の振り歩幅と比例した大きさで、元氣よく。

足 かかとから着地。着地のときは、ひざを伸ばして。

早起きマラソン、ウォーキングをする前の準備体操、その後の整理体操も忘れずに!!