

ウォーキングから  
始めませんか!

早寝・早起き・朝ご飯・あいさつ・軽い運動・朝のトイレ

回覧

# 早起き マラソン 2024

生活習慣つくりに Let's try!

## HAYAOKI MARATHON

5.12 **START** 10月14日(月)までの  
**(Sun)** **108**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!  
地域のみん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 86日以上 \*精勤賞 75日以上 \*努力賞 54日以上  
参加した人を表彰します。

普及月間

5月12日~6月10日

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

# 地域のみんなて朝の爽やかな体力づくりを花巻市に広げよう!

令和6年度(2024) 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
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	南諏訪町ごはんや さかり
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
栢ノ目	6:00	(株)ネクス前
<del>花巻温泉</del>	<del>6:00</del>	<del>和歌山温泉 全館2階前</del>
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
大畑	6:00	大畑公民館前
下湯本	6:15	下湯本会館前
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
田力下	5:55	田下公民館

会場名	集合時間	集合場所
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Aいわて宮野目支店駐車場
西上公民館	6:00	西上公民館前
三岳	6:00	三岳公民館
太田地区		
会場名	集合時間	集合場所
大森	6:00	大森地区消防屯所前
山口	6:20	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
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
安俵	6:00	Aコース：細川商店前
	6:00	Bコース：根岸集会所

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!  
地域のみんなて健康づくり、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!!