

歩(ろ)う走(ろ)うマイペース

丸火に森林ジョッキンコース

ミドリの木々の自然林に囲まれた丸火の自然公園内に、このほど「ゆっくり走る」「おしゃべりしながら歩く」といった体力づくり運動の一つとして「森林ジョッキング」コースが新設され、気軽に利用してください…。と市民に呼びかけています。

市立少年自然の家では、早速、2月18日「ししどて学級」の市内小学校5～6年生男女100余名が53年度の最後の学習として、このジョッキング約4kmの自然散策コースに初めてアタックしました。

コースは3つに分けられています。

①ファミリーコース (約2km)

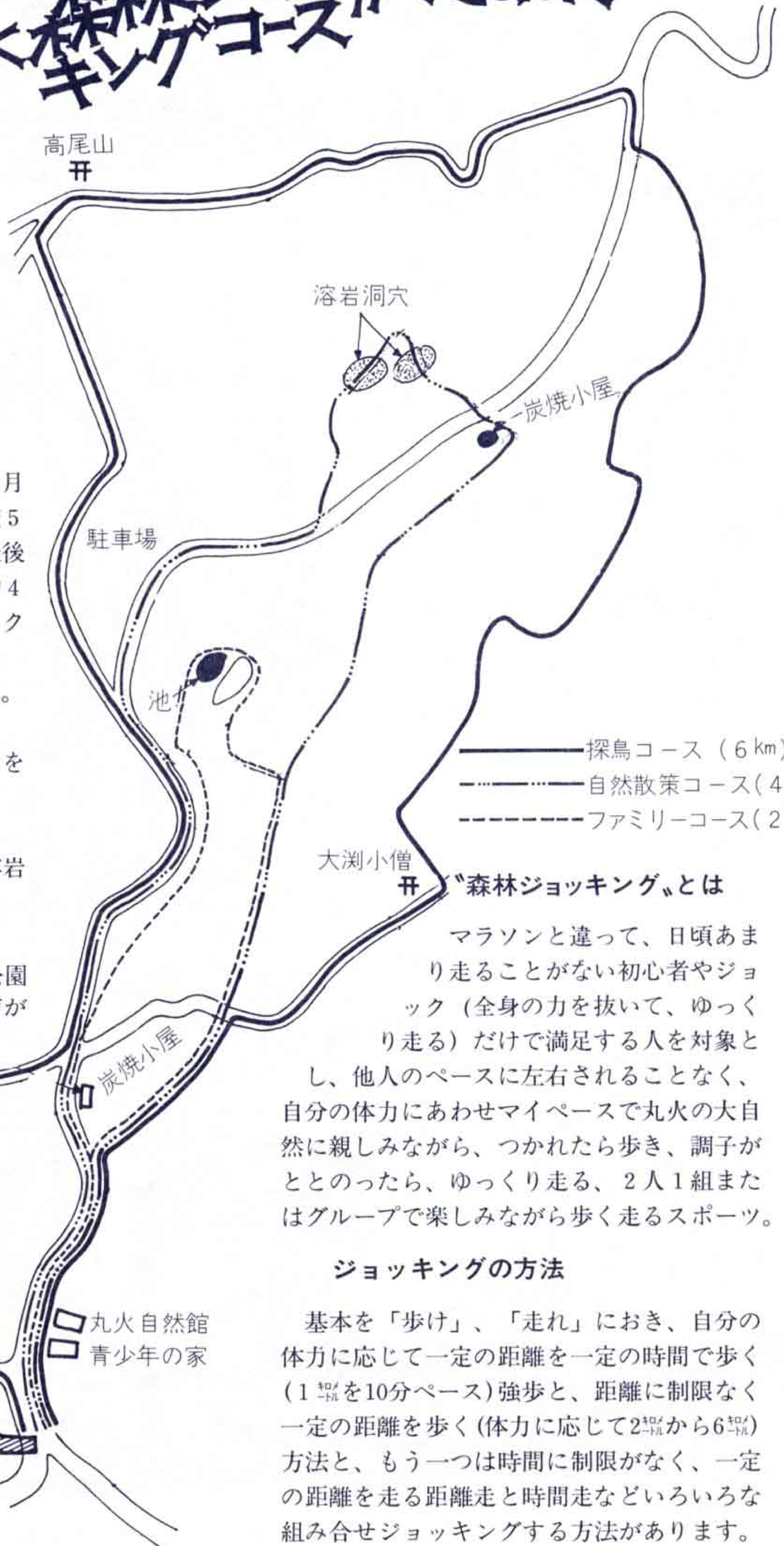
万葉の森→遊歩道→自然公園などを取り入れた家族向けコース。

②自然散策コース (約4km)

万葉の森→遊歩道→炭焼ガマ→溶岩洞穴など組み入れた一般コース。

③探鳥コース (約6km)

自然林の中の遊歩道を主に自然公園の中で、もっともよく野鳥の鳴き声が聞かれるすばらしい野鳥の観察コース。



「森林ジョッキング」とは

マラソンと違って、日頃あまり走ることがない初心者やジョック(全身の力を抜いて、ゆっくり走る)だけで満足する人を対象とし、他人のペースに左右されることなく、自分の体力にあわせマイペースで丸火の大自然に親しみながら、つかれたら歩き、調子をととのったら、ゆっくり走る、2人1組またはグループで楽しみながら歩く走るスポーツ。

ジョッキングの方法

基本を「歩け」、「走れ」におき、自分の体力に応じて一定の距離を一定の時間で歩く(1kmを10分ペース)強歩と、距離に制限なく一定の距離を歩く(体力に応じて2kmから6km)方法と、もう一つは時間に制限がなく、一定の距離を走る距離走と時間走などいろいろな組み合わせジョッキングする方法があります。