LET'S TRY ! LET'S ENJOY SPORTS !

令和３年１０月号

いわて県南スポーツ&健康づくりインフォメーション

県南地域（花巻市・北上市・遠野市・一関市・奥州市・西和賀町・金ケ崎町・平泉町）の情報です。

運動やスポーツのオンラインイベントや、健康づくりに役立つ情報をお届けします！家や近所で楽しくトライ！
最近、外出の機会が減り、運動不足になっていませんか？ 意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めて病気の予防にも役立ちます。レッツ チャレンジ！

気軽にウォーキングで健康づくり！

いわて健幸チャレンジ in 5きげんウォーク

～健康の維持・増進に気軽に楽しく取り組む～

スマートフォンアプリを利用したイベンを実施中！男性は1日 8,800 歩、女性は1日 8,200 歩の目標歩数を 10 日達成する毎に一口応募。抽選で「いわて牛スペシャルセット」など豪華賞品が当たる！
【期間】第2期は10/1～12/31





健康づくり応援情報 （ウオーキング編）

ウォーキングは、健康づくりの“王様”です！ ウォーキングにまつわるミニ知識

ウォーキングの効果

「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。習慣的なウォーキングは身体にとって良い効果がたくさんあります。

●高血圧の改善 ●心肺機能の強化 ●骨の強化
●肥満の解消 ●脂質異常症・動脈硬化の改善
●肝機能の改善 ●糖尿病の改善 ●腰痛の改善
●リラックス効果 などなど

正しいウォーキング方法

健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。

視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします。

肘を曲げて腕を振り、足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動させます。 【健康長寿ネットより】



いわてのスポーツ大会・イベントはコチラ

いわてスポーツコミッション

県内のスポーツ大会・スポーツイベント情報、アウトドアやアクティビティの情報を掲載しています！

市町村別・競技別のスポーツ施設情報、スポーツ合宿・大会の支援情報も一覧になっていて、とても便利⇒

←県南エリアのアウトドアや体験イベント情報はこちらをご覧ください！



運動プログラム動画「レッツ！ぺっこトレ！！」

レッツ！ぺっこトレ！！配信中～

（岩手県公式動画チャンネル（YouTube））

県では、家庭で取り組むことができる運動プログラム動画「レッツ！ぺっこトレ！！」を配信してます。

動画は（1）「挑戦編」（2）「リフレッシュ編」（3）「パワーアップ編」の 3 テーマで運動を紹介していますが、無理はせず、ご自身で工夫を凝らして取り組んでいただければ！



ぺっこの時間、取り組んでみてください。

発行：県南広域振興局経営企画部

いわて県南スポーツ＆健康づくりインフォメーション

「いわて県南レジェンドランナーズ 17」エントリー募集中！



県南エリアで行われるマラソン大会を結ぶシリーズ戦「いわて県南レジェンドランナーズ」。今年も新型コロナウイルス感染防止に配慮したオンライン企画も行いながら、たくさんの対象企画を実施中です。

オンライン企画は次の3つ！レッツ･チャレンジ！☆期間は 12/20 まで☆

■ お花見 RUN ■　県南地域の花を見ながら楽しく RUN！

■ グルメ RUN ■　県南地域のうまいものを探して RUN！

■ 紅葉 RUN ■　県南地域の紅葉を見ながら楽しく RUN！ 10 月中旬頃開始予定

★エントリーは県南レジェンドランナーズホームページにて。参加費は無料です★



【登録方法や情報はこちらで】
登録も実績報告も期限は 12/20 まで
ホームページ ⇒http://run-iwate.com/
Facebook ↓
https://www.facebook.com/run.iwate/

登録者全員にシリコンバンドをプレゼント！
出場･完走回数に応じて記念品を贈呈も！

今年も県南の5市町、そして岩手県も「スポーツタウン対抗戦」参加！

arbeee CUP オクトーバー･ラン＆ウォーク 2021　～10 月 1 日(金) ～ 10 月 31 日(日)～



「オクトーバー・ラン＆ウォーク 2020(一般財団法人アールビーズスポーツ財団主催)」は、10 月 1 か月間のランニングの歩数や、ウォーキングの累計距離を競うスマホを使った参加無料のイベントです。

家族や仲間と参加すれば、毎日続けるモチベーションが継続。コロナ渦でスポーツする機会が減っている今、この大会を通して新しい形のスポーツを体験してみませんか？

専用スマホアプリ「SPORTS TOWN WALKER」、(ウォーキング)「TATTA」(ランニング)で自動集計。エントリーするには「ランネット」との連携が必要です。

ウォーキング部門では、通勤、散歩といった毎日のウォーキング情報を自動で記録し、ランニング部門では GPS 計測により走行コース、距離、時間を記録します。

登録した県・市町村区分で参加者全員の走行・歩行の平均距離を競い合う市町村対抗のオンラインイベントとしても開催中！
岩手県全体のほか、**奥州市・北上市・遠野市・花巻市・平泉町・盛岡市**が「スポーツタウン対抗戦」に参加！



「サイクリング･ウォーキングルートデジタルマップ」で県南地域をめぐろう！

スポーツツーリズム体験や健康づくりのため、県南エリアのサイクリングやウォーキングのコースのおすすめルートを Google マップでご紹介。

スマートフォンなどで手軽にルートをたどりながら、健康づくりウォーキング、観光まちめぐりサイクリング！

サイクリストおすすめの 100kmを超える本格サイクリングコースから 5km程度のウォーキングを気軽に楽しめるアルキニストマップなど、全 23 コースをグーグルマップで紹介。





↑デジタルマップのホームページはこちらから　(http://www2.pref.iwate.jp/~hp2516_4/)

発行:県南広域振興局経営企画部企画推進課　〒023-0053　奥州市水沢大手町 1-2　TEL0197-22-2812

