

# 羽生市 スポーツ推進委員 だより

第9号

発行：羽生市スポーツ推進委員会 広報部会  
住所：羽生市東6丁目15番地  
羽生市教育委員会 生涯学習部  
スポーツ振興課  
TEL：048-561-1121  
(内線341・342)  
令和2年11月発行



## スポーツ推進委員

とは..



**スポーツの実技指導**を行うとともに、羽生市のスポーツ事業を「推進」し、スポーツをとおして行政と市民をつなぐ**コーディネーター**です。



- ☆市民のみなさんが、**楽しくスポーツ**をするお手伝いをします。
- ☆市で開催される **楽しいスポーツイベント**をみなさんに紹介します。
- ☆研修会などに参加し、**自らも学び**、推進委員としての活動につなげます。



そんな私たち**35人**が、羽生市スポーツ推進委員です。よろしくお願いします！！！！



## ムジナもん体操



ムジナもん体操は、羽生市のイメージキャラクター「ムジナもん」をモチーフに作成した、オリジナルの体操です。

世代を問わず、どこでも気軽に運動できますので、みなさんぜひ、「**ムジナもん体操**」で元気に、健康になりましょう。



ムジナもん  
体操の動画です



# 今こそ！ 身近でできる健康づくり ウォーキングのすすめ

感染症予防のための外出自粛により、運動不足に誰でもなってしまうがちです。でも！！こんなときだからこそ、健康づくりが大切です。遠出をしなくても、身近でできる健康づくり。ぜひトライしてみてください！



ウォーキングは、シューズさえあればできる、手軽な運動です。特別な技術が不用で自分の体力やその日の体調などに合わせて、運動の強さや時間を調整することができます。そして、その効果は、心臓や肺の機能の向上、皮下脂肪、内臓脂肪の減少、足の筋力低下予防、骨粗しょう症の予防、脳の活性化、ストレスの解消等とされています。

## 羽生中央公園でもできます！ 緑の中でのウォーキング

羽生中央公園にも、陸上競技場と南広場を周回するウォーキング・ランニングコースが設定されています。

### ウォーキング・ランニングコース案内図

「応援します！あなたの健康 その一步」

**ムジナもんコース**  
1000m

**いびちゃんコース**  
810m

〔1時間あたりの消費カロリー〕

ウォーキング(93m/分)  
おにぎり 約1個分

ランニング(134m/分)  
おにぎり約2.5個分

〔消費カロリーの目安〕  
おにぎり1個100g  
約168kcal  
\*上の消費カロリーは体重60kg  
の人を基準にしています。



少しだけ、坂道もあります
疲れたら、ちょっとひと休み
所々にコース表示もあります
木漏れ日の中を歩くのは気持ちがいいですよ！

木々の緑に囲まれた中のウォーキングは、気分爽快！ 自分に合わせたコースを選んで、身近な自然の中で、健康づくりに取り組んでみましょう！



# 知っておきましょう！ウォーキングのポイント



## 【姿勢】

姿勢は、あごを軽く引き、胸を反らしすぎない程度に背筋を伸ばします。



## 【腕の振り】

腕は肘を軽く後ろに引くように振ります。



## 【足の動き】

「かかと」「指の付け根」「足の指」がしっかり地面につくように意識して歩きます。歩幅はやや大きめにし、かかとから着地し、つま先で後方に蹴り出すようにして歩きます。この時にヒザはなるべく伸ばした状態が理想的です。



## ご存じでしたか？ 羽生の健康ウォーキングロード

羽生市健康ウォーキングロード

長さ：片道 2200m  
往復 4400m

1時間歩いた場合の消費カロリーは  
おにぎり約1個分だもん！  
※体重60kgで計算しています。

さくら橋

距離表示を目安に歩けます。

目指せ健康長寿

スタート  
ゴール



「葛西親水公園」

市内を流れる葛西用水路沿いには、健康ウォーキングロードが設けられています。羽生駅から市役所に向かう途中、葛西用水路にかかる「さくら橋」から、利根川の土手の手前、本川俣にある「葛西親水公園」までの片道2200m。春には桜を愛でながらのウォーキングが楽しめます。そのほかに、市内の健康遊具がある公園を活用したコースなどもあります。羽生市のホームページで紹介されていますので、ぜひご覧ください。

詳しくはQRコードから検索!



健康遊具がある公園を活用したコースはこちら →

