



月イチ特集

寒い冬を元気に乗り切ろう！

スカイパークで体と心の健康づくり



暦の上では春を迎えても、寒さ緩み生き物たちが目を覚ます実際の春にはまだ遠い2月の信州。1月にはこの冬最強と言われた寒波の到来により各地で大雪に見舞われるなど、全国的にも厳しい寒さが続いています。そうでなくても家にこもりがちなこの時期はつつい運動不足になってしまいます。しかし、健康のためには冬の間も適度な運動を心がけたいもの。暖かいこたつや暖房の効いた部屋を離れるのにはちょっとした覚悟が必要ですが、慣れてしまえば寒い中でのジョギングやウォーキングは夏場よりも快適なものです。激しい運動をしなくても、外に出て清々しい空気に触れ、暖かい日差しを浴びれば、それだけで気分転換になります。もちろん寒い中での運動は身体への負担も大きいので無理は禁物。スカイパークにはさまざまなスポーツ施設があるので、天候が悪い時は屋内でスポーツを楽しむという手もあります。景色の中に冬から春への移り変わりを感じながら、スカイパークで体も心もリフレッシュして寒さを乗り切りましょう！

健康づくりの第一歩 —まずはウォーキングから始めませんか？

お正月に「今年は何か運動を始めよう」「今年中に〇〇kg 減量するぞ！」と目標を立ててはみたものの、あまりの寒さについで先送りにしてしまっている、また年末年始の不規則な生活ですっかり体がなまってしまったなんて方もいらっしゃると思います。しかし 2017 年はまだ序盤！今からでも決して遅くはありません。日頃の運動不足解消やダイエットなど健康づくりのためにも、今年はスカイパークで運動を始めませんか？



有酸素運動って何？

先月号ではランニングについて少しご紹介しましたが、普段運動していない人がいきなり走るのはちょっと大変。まずはウォーキングのような軽めの運動から始めるのがおすすめです。子どもからお年寄りまで年代を問わずでき、特別な道具もいらないので思い立ったらすぐ、どこでも気軽に始められるウォーキングは、ダイエット等に効果的と言われる「有酸素運動」の1つです。有酸素運動とは、ウォーキングの他ジョギング・水泳など、息苦しくならないくらいの強度で長時間続けられる全身運動を指



し、体内に酸素を取り込むことにより脂肪をエネルギーに変えて燃焼させるため、体脂肪の減少や体質改善に効果が期待できます。

一方で、短距離走や重量挙げ・筋力トレーニングなどのように瞬発力が求められ、短時間に大きなエネルギーを必要とする激しい運動の場合は筋肉内のグリコーゲン（糖質）がエネルギー源となりますが、脂肪を燃焼させる時と違って酸素を必要としないことから、このような運動を「無酸素運動」といいます。有酸素運動でも頑張りすぎて息があがってしまうと、脂肪を燃焼するための酸素が体内に十分摂り込まれないため無酸素運動になってしまいます。では、無酸素運動がダイエット等に全く役立たないかと言えばそうではなく、筋肉を鍛えて増やすことで基礎代謝が上がり、より効率よく脂肪や糖質を燃焼できるようにするので、両方を上手に組み合わせで行うのが良いようです。



運動を毎日の習慣に

ウォーキングのような有酸素運動は、続けていくうちに少しずつ体質改善などの効果が表れてきます。始めてすぐに効果を感じられるわけではないため、モチベーションを維持するのが大変でなかなか長続きしないのが難点です。目標を決め、楽しくできる工夫をしながら続けていくことが肝心です。また、動き始めてから 20 分位経たないと脂肪が効率よく燃焼しないとも言われているので、1 日 20 分以上（間に休憩を入れても可）を目安に、適度な運動をする習慣をつけましょう。



冬の方が脂肪は燃えやすい！？

寒い冬は運動するには辛い季節です。しかし、運動不足になりやすい時期だからこそ意識的に運動を心がけたいですし、特にダイエットしたい方にはちょっとだけ嬉しい事も。

温度が下がると人間の身体は体温維持のためより多くの熱を生産するようになり、基礎代謝は上がります。たくさん汗をかく夏の方がより多くのエネルギーを消費すると思われがちですが、実は 1 年のうちで最も基礎代謝が高くなるのは冬で、気温の高い夏は反対に代謝量が落ち込みます。基礎代謝量だけを見れば、冬の方がダイエットには適した季節と言えます。もっとも、冬は寒さに備えて体に脂肪を蓄積しやすい時期でもあり、季節柄カロリーの高い食事を摂る機会が増えたり、冷えにより血行が悪くなるといったマイナス要素もたくさんあるのでご注意ください。



気候の穏やかな春・秋に運動を始める人は多いですが、暑さ・寒さが厳しくなるとどうしても挫折してしまいがち。あえて運動するのがちょっと億劫な時期に始めるのも、長く続けるための一手です。

スカイパークで楽しく快適に運動しよう

信州スカイパークは、信州まつもと空港をぐるりと囲む広大で自然豊かな公園です。舗装された園路は比較的にアップダウンが少なく、また一般の車の往来もないのでウォーキングや



ジョギングなどの運動には最適です。園内を 1 周する全長 10km の周回コース『信州スカイロード 10』は、平日から大勢の方がランニングやウォーキングなどに利用しています。広い園内のあちこちに、眺望の良いビュースポットやオブジェ、芝生の広場や遊具などが点在しているので、変化に富んだ景色や四季折々の花や緑を楽しみながら歩くことができます。また、園内にはやまびこドームや体育館など、屋内のスポーツ施設もあるので、天気が悪い時でも運動できます。

やまびこドーム

グラウンドの外周（幅 4.0m、アクリル系弾性塗床）はジョギング・ウォーキングに利用できます。※専用利用時を除く



冬に運動する際 気をつけたいこと

—ヒートショックに注意！—

寒い中での運動は、効率よくエネルギーを消費できる一方、心臓や血管など体への負担も大きくなります。今の時期、特に気をつけなければならないのが、最近よく耳にする「ヒートショック」。急激な温度変化により血圧が大きく変動するなどして身体に深刻な悪影響を与える事を言います。室温と外の気温の差が極端な冬は脳卒中や心筋梗塞といった重大な病を引き起こしやすく、高齢の方、高血圧や糖尿病などの持病がある方は特に注意が必要です。暖かい室内から外へ出る時は防寒対策をしっかりし、運動の前にウォーミングアップを行い体をほぐしておきましょう。また、体調が悪い時は運動を控えるなど、決して無理をしないことも大切です。



服 装

●“重ね着”で温度調節

寒さが厳しい時期、防寒対策は重要ですが、ただ厚着をするのではなく、服装には工夫が必要です。薄手の服を何枚か重ね着することで、体温上昇に合わせてこまめな温度調節ができます。スポーツウェアなど、吸湿性・速乾性のあるものを上手に使いましょう。また、汗をかいて濡れた服を着たまましていると、汗が蒸発する際に体の熱も奪っていくため、かえって体を冷やしてしまいます。着替えなども用意しておくといいでしょう。

服以外の防寒対策も重要。首や手首・足首が外気に触れていると、すぐに体が冷えてしまいます。マフラー、ネックウォーマー、手袋や靴下などを身につけましょう。冷たく乾燥した空気を吸い込むと気管支や肺に負担をかけるので、マスクなどがあると安心です。

準備運動

十分な準備をせず、いきなり激しい運動をすると思わぬケガや病気につながりかねません。寒さで筋肉が収縮し、身体がかたくなっている今の時期は特に注意が必要です。運動の前に入念に体をほぐし、温めておきましょう。

持ち物

●飲み物

夏に比べてあまり汗をかかないこの時期は、喉の渇きを感じにくいために水分の摂取量が減っています。運動の前には意識して水分補給をしましょう。運動の途中でも汗をかいたら水分を補給できるよう、常温のスポーツドリンクなどを持って行くのも良いでしょう。

●携帯電話

1 人で歩いていて急に体調が悪くなってしまった、ケガをしてしまった等、いざという時のために持っていると安心です。写真を撮ったり音楽を聴いたり、運動する時間を楽しむのにも役立つアイテムです。

⚠ 路面の凍結に注意！

積雪の後などは、雪が踏み固められたり、昼間融けた雪が夜の冷え込みで再び凍ったりしてたいへん滑りやすくなっています。足元には十分ご注意ください。

2月 イベントインフォメーション

日 付	大会・イベント名	主 催
アルウィン		
25 (土)	『遊んで学んでスカイパーク』 『早春のかほり お届けします～花木無料配布』	TOY BOX
体育館		
4 (土)	らいちょうカップ in 松本	長野県ドッジボール協会
5 (日)	第 21 回長野県小学生ドッジボール選手権大会 (知事杯)	長野県ドッジボール協会
11 (土・祝)	第 19 回長野県中学生ジュニアオープンバドミントン大会	長野県バドミントン協会
12 (日)・ 18 (土)・19 (日)	第 17 回ウィンター坪田杯交流大会	長野県ハンドボール協会
26 (日)	第 16 回長野県団体対抗バドミントン選手権大会	長野県バドミントン協会

※ 上記内容は主催者の都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。

「早春のかほり お届けします～花木無料配布」同時開催「遊んで学んでスカイパーク」今年も開催

日 時： 2月25日(土) ①10:00～②14:00～ 各回先着 100 名様 (なくなり次第終了)
会 場： アルウィン ※時間等は変更になる可能性があります。

毎年ご好評をいただいております花木の無料配布を今年も開催いたします。園内の樹木の剪定作業の際に出た枝を温度管理して咲かせ、皆さまにお配りします (数量限定)。ひと足早い春をどうぞお楽しみください。また、楽しい企画が盛りだくさんの『遊んで学んでスカイパーク』もアルウィンにて同時開催の予定です。ご家族揃ってぜひお出かけください！

※詳細は決まり次第、信州スカイパークのホームページ <https://shinshu-skypark.net/> 等でお知らせいたします。



春の松本ランニングフェスティバル 2017 in 信州スカイパーク

ボランティアスタッフ大募集

雪を頂く北アルプスの峰々を望む早春のスカイパークを駆け抜ける恒例のランニングイベント『春の松本ランニングフェスティバル 2017 in 信州スカイパーク』。3月18日(土)の開催がいよいよ近づいてまいりました。今年は『第1回松本マラソン』(10月1日開催)が控えており、ランニングやこうしたイベントへの関心も徐々に高まってきています。

事務局ではただ今、大会当日に受付・コース整理・参加者のサポート等、大会運営に関わるさまざまな業務を行っていただくボランティアスタッフを募集しております。

皆様のご協力をお待ちしております。

お申し込み・お問い合わせ

春ラン実行委員会事務局 (TOY BOX 内)

〒390-1243 長野県松本市神林 5300

TEL 0263-57-2211 FAX 0263-57-0444

E-mail info@haruran-skypark.jp

春ラン公式サイト <http://www.harurun-skypark.jp/>

ボランティアスタッフ募集要項

■大会日時 2017年3月18日(土) 7:00～15:00

■主な活動内容

参加者・スタッフ受付、ランナーへの給水・給食、コース(治道)の整理等、ランニング大会運営にかかわる諸業務

■申し込みの条件

- 下記のいずれかのボランティア説明会に参加できること。
 - ①2017年3月4日(土) 10時～11時【アルウィン会議室】
 - ②2017年3月8日(水) 19時～20時【同 上】
- 活動日現在 15 歳以上であること。※中学生は参加できません。
- 指定の場所、時間で活動が可能であること。
- 屋外で、立ったままでの活動が可能であること。
- 日本語の日常会話と読み書きができること。
- その他主催者が定める注意事項等を守れること。

■申し込み方法

春ラン公式サイトから【申し込み書(PDF)】を印刷し、必要事項をご記入の上、春ラン実行委員会事務局宛に郵送または FAX でお送りください。

申し込み締切：2月28日(火) 必着

■その他

開催日食事支給、記念グッズ進呈
※報酬・交通費の支給はありません。

SKYPARK News

スカイパークニュース

1年の締めくくりをスカイパークで一年末恒例イベントいろいろ

昨年末も、年越し用のそば打ち教室や走り納めランニングなどのイベントがスカイパークで開催されました。

12月30日(金)、『年忘れ! 年末走り納めランニング』が、信州スカイロード10(周回10kmコース)で行われました。晴天にも恵まれ、総勢 97 名の参加者は前日の雪で白く染まった景色を楽しみながら園内を駆け抜けました。また、アルウィンの会議室ではこちらも恒例となったそば打ち体験教室『アルウィンで年越しそばを打とう!』が開催され、冬休み中の家族連れなど 36 名が参加しました。そば打ち名人の講師、西川朋子さんの指導のもと本格的なそば打ちを体験した皆さんは、年越しに自分で打ったそばを食べるのを楽しみに各家庭へと持ち帰りました。



▲新雪が眩しい晴天のスカイパークを笑顔で走る参加者。(『年忘れ! 年末走り納めランニング』)



◀真剣な様子で初めてのそば打ちに挑戦。(『アルウィンで年越しそばを打とう!』)

スカイパーク写真館

大寒も過ぎました。寒い日はまだ続きますが、防寒対策を万全にして冬のスカイパークをお楽しみください。



風冷たく 澄みきった空気が
目に映る景色をより一層美しく見せてくれるようです。



色鮮やかに花咲く春を
寒さに耐え、待つ日々が続きます。



寒い時ならではの楽しみがあります。



今だからこそ出逢える風景を探しに来てくださいね。

【発行】 長野県松本平広域公園指定管理者

TOY BOX 信州スカイパークサービスセンター

〒390-1243 長野県松本市神林5300 松本平広域公園総合球技場 (アルウィン) 内

TEL : 0263-57-2211 FAX : 0263-57-0444

<http://shinshu-skypark.net> e-mail : info@shinshu-skypark.net