

## ずいひつ No.124



2017年3月25日発行

## 4月コンセプトコーナー「無理なくできる、楽しく始める新習慣！」

マラソンのシーズンは11月頃から4月頃だと知っていましたか？



肌寒くなる秋頃から、気がつくや街中でランニングをしている人たちをチラホラ見かけるようになりましてね。実は寒い時期こそマラソンのシーズンなのです。走るのに最適な気温が10度と言われていて、まさに秋から春にかけてがちょうど良い季節なんです。美ジョガーなんて呼ばれている可愛いスポーツウェアを着て走っている女性も見かけますよね。

皆さんは、マラソン、ランニング、ジョギングの違いを知っていますか？一緒にたに捉えられがちですが実はそれぞれ意味が違います。マラソンとはフル(42.195キロ)、ハーフ(21.0975キロ)など決められた距離をスタートからゴールまで走りきる「競技」を指します。ランニングは少し息が上がってくるスピードで走ること。ジョギングはおしゃべりしながらなど早歩きの人に追い越されるぐらいのスピードで走ることです。

冬に走るなんて寒いし良い事ない！と思う人も少なくないかもしれませんが、無理をしなければ気軽に始められる健康に良い有酸素運動なんです。走る距離が長ければ長いほど、蓄積した内臓脂肪の消費にも繋がるのでダイエットにもオススメです。いつ走ればいいんだろう？仕事もあるし、忙しくて時間が取れないなど考えがちだと思いますが、意外と意識すれば時間はあります。予定のあるお休みの日や仕事がある日でも、早起きしてみたり、帰宅してからなど、とにかく走ろう！と思って行動すると、生活にメリハリもついて前向きな気持ちを持つようになり、身体だけでなく心の健康にもオススメです。走るのがシンドイ！という人はウォーキングから始めてみるのも良いですよ。散歩するだけでも楽しくて気持ちの良い春、心と身体を外に向けて「無理なくできる楽しい新習慣」始めてみませんか？



## マラソン豆知識 Q&amp;A★



Q、フルマラソンはいつ、どうして42.195キロに??

A、まちまちの距離だったものを42.195kmと正式に決定したのは1921年。

ロンドンオリンピックの際、女王アレキサンドラの要望で、スタート地点を王国の宮殿の庭に、ゴール地点を競技場のロイヤルボックス前に設置したためこの距離になったという逸話がある。

◎言語由来辞典

Q、主要な国内マラソン大会って？

A、東京マラソン、神戸マラソン、大阪マラソン

愛知では、読売犬山ハーフマラソン、ウィメンズ・シティマラソンなど

1階コンセプトコーナーでは4月から「無理なくできる、楽しく始める新習慣！」をテーマに展示します！マラソンだけでなく、登山や健康にまつわる本などが置かれているので、これを機に心身共に良いこと、はじめてみませんか？