

第17回淀川河川公園リレーマラソン

11/27(日)(雨天決行)



水辺を走る開放的なコース

家族や仲間で 42.195kmを走りきる!

枚方地区の1周2kmのひょうたん型ランニングコースを、4人~10人(2km以上を完走できる人)のチームで21周+195mを走るタスキリレー競争です。競技スタートは10時30分、制限時間は4時間。表彰は総合順位6位までと、小学・中学・高校・ファミリー・職場仲間…等8部門各3位まで(応募が少ない部門はこれに含まず)。参加費/大人2800円・小人(中学生以下)1500円(保険料、記念Tシャツ、完走証を含む)。チームには公式ラップ、ゴール写真も)申込締切 事務局/11月14日(月)必着 インターネット/11月7日(月)募集/250チーム(定員になり次第締め切り) [問い合わせ0120-846-598]

この夏、こんなイベントがありました

シジミ汁おかわり!
食べて、遊んで、学んで、
干潟を満喫
第93回淀川の自然を楽しむ会



7月31日(日)、刺すような日差しの下、十三野草地区前干潟で、夏恒例の「干潟を楽しもう!」を開催。今年も総勢200名余りにご参加いただきました。午前中は、淀川のヨシやシジミ貝他を使った工作教室に励んでいたが、午後には、お待ちかね「干潟の生き物観察」。泥水に浸たる子、サンダルも足も泥にとられて大騒ぎする子、シジミ採りに集中する大人が大混戦!…観察説明会ではスズキ、ハゼ、テナガエビ、ウナギ…淀川の自然に興味津々。またお昼には、淀川のシジミ汁をご用意。たくさんの方から「おかわり」の声をいただき、楽しい夏の一日となりました。

川風が気持ちいい!
童心にかえて
川遊びを堪能
Eポート淀川下り



8月6日(土)背割堤地区。Eポート淀川下りを、花提籠が幽玄な七夕まつりに行いました。数日前の雨のためか、流れは少し多めで、ボートは快調に下りました。今回からコース途中で出会う地域の風景や歴史文化、川の施設などを音声ガイドでご紹介。船上では「へ〜」「なるほど〜」といった声が飛び交いました。この日は適度に風があり、予想外の快適さに皆さん終始笑顔。2時間15分ほどを漕ぎきり、2艇そろって枚方地区にゴール。その後、当日受付で短時間のEポート体験コースを開催。珍しい体験をしたと、喜んでいただけました。



(写真は春の緑化祭)



(花の写真はイメージです)

都市緑化月間 秋の緑化市(植木市)

10/22(土)・23(日)(小雨決行)

年に2度、花と緑のお楽しみ、緑化祭・通称植木市の開催です。今回も例年とほぼ同様に、花苗や各種鉢植えの格安販売、ヨシやシジミ貝を使った工作教室、うまく落とせば絶対お徳な植木競り市。その他、現場で撮影しても、写真データを持ち込んでも作れる、缶バッジコーナーなど。場所はいつもと同じ、守口サービスセンターにて、午前10時から午後4時まで。守口市の周辺の皆さん、その他みどりが大好きな方々、お待ちしております。

都市に
緑と公園を



近畿都市緑化祭グリーンサーカス2011

グリーンフェスタこうべ2011
10/15(土)(小雨決行) 入場無料

植木市や園芸資材の販売、オークション、花の教室、木工教室、花苗球根プレゼントの他、花と緑の催し物がいっぱい。「仮面ライダーフォーゼ」キャラクターショー等も。10:00~16:00 神戸総合運動公園(市営地下鉄西神・山手線「総合運動公園」駅下車すぐ)。

よしぶえはここにあります

- 海老江、長柄河野、赤川、太子橋、外島、八雲、西中島、豊里、佐太西、仁和寺野草、太間、枚方、背割堤、一津屋野草、鳥飼西、鳥飼下、鳥飼上、三島江、大塚、島本、大山崎地区の公園管理所
- 守口サービスセンター(守口市外島町TEL.06-6994-0006)
- 太間サービスセンター(寝屋川市太間町TEL.072-838-0888)
- 鳥飼サービスセンター(摂津市鳥飼下TEL.072-654-9800)
- 庭窪レストセンター(守口市八雲町TEL.06-6993-0765)
- 国土交通省淀川河川事務所(枚方市新町2)
- 国土交通省近畿地方整備局(大阪合同庁舎第1号館/大阪中央区大手前)
- 大阪府下情報プラザ、ドーンセンター、総合生涯学習センター、大阪府立文化情報センター、大阪府立中央図書館、大阪府立中之島図書館、大阪府立体育会館、大阪府立文化情報センター、

- 大阪中央体育館、大阪府立城北市民学習センター、大阪府立井田市民学習センター、大阪府立阿倍野市民学習センター、大阪府立難波市民学習センター、鶴見区民センター、大阪府城東区役所、クレオ大阪北、クレオ大阪東、淀川区役所、吹田市文化会館、吹田市市民会館、豊中市市民会館、箕面市中央生涯学習センター、大東市市民会館、守口市市民会館、守口市中央公民館、寝屋川市民会館、寝屋川の自然を学ぶ会、高槻市立生涯学習センター、枚方市市民会館、枚方市立サンプラザ市民センター、門真市立図書館、門真市立文化会館、摂津市市民文化ホール、茨木市市民会館、島本町ふれあいセンター、大山崎町立中央公民館、八幡市文化センター、(財)尼崎市総合文化センター、松下記念病院、アイン薬局、祥風苑美入湯、スーパー銭湯摂津の湯、東香寺湯元水春、極楽湯枚方店

「走ろう 淀川！」

～ウエルカム！今から淀川を走ろうと思う人～

近年のランニングブームで淀川河川公園を走る人が増加中！

健康増進へ、競技参加へ…トレーニング。

さあ、今年も走る季節の到来です。

今回は最近走り始めた人、今から走り始めたい人に

エールを贈るべく、参考になるアドバイスなどを掲載。

豊里地区で33年来ランニングを楽しんでいる

「淀川ランナーズ」さんにお伺いしました。

身につけたら楽になる！いいフォーム

どうしたらいいフォームなの？

何気なく走っているのなら要チェック。

基本的なフォームをご紹介…ご参考に。



足音を無くす

まずは人と一緒に走ってみる。ベタベタと足音…では疲れが早い。めざせ無音！

かかと着地から足裏を回転させてつま先で蹴る

「ちゃんと着地回転させれば音はしません。簡単そうですが初心者には難しい。しかし、足音が無くなれば走りが軽くなり、タイムも伸びます」



足運びは一本橋

足のサイズが同じならまっすぐ1歩出すのと、外向きに1歩出すのでは1歩の歩幅が数センチ違ってくる。フルは約3万歩。1歩で1センチ損すれば、全体で300メートル損をする。足の向きをまっすぐに直すことでタイムが1分～1分半速くなる。1本のラインをたどるように走れば、骨盤を回すようなきれいな走りになる。



肘はしっかりひく

①力をめいて腕を下げる。②肘を直角に曲げる。③手は腰骨の上ぐらいの位置で軽く握る。④力を入れて後ろに引く。引いたとき三角形ができる。⑤引いた腕は勝手に前へ戻るので押し出さない。…言葉では「腕振り」と言うが、本当は肘引き。あまり意識すると肩が上がって動きが小さくなるので、リラックスして肩を下げる。



ゆっくり走る

「歩く」とはどちらかの足が必ず地面についていること。「走る」とは両足が地面から離れている瞬間があること。つまり、歩きと走りの違いはスピードではないのです。「ゆっくり走ればいずれ速くなる」と言われます。早歩きに対してゆっくり走るのは難しいですが、歩くより遅く走りましょう。

呼吸は意識して

腹式呼吸。2回吸って2回吐く。2回2回に慣れたら2回1回にする。自然にできれば、音がしなくなる。意識して呼吸することでしっかり吸える。吐くのは1回で、すーっと吐く。

頭と胸は静止

上半身はまっすぐ前向き。頭は左右はいいが上下にはぶれない。理想は頭と胸が動かない姿勢。

リズムは探す

走るリズムは人それぞれ。自分にあつたリズムのランナーを探そう。その人に付いていくことが長く走る近道。「その時『後ろに付かせてください』と、一言伝えられたらお互い気持ちいいですね」

ペースを見つける

同じ距離を何度も走って平均値を見つける。堤防には200メートルごとに距離標があるので、その間のタイムを計る。ペースを知っていれば、遅いか速いかでその日の自分の調子が分かる。「200メートル1分なら1キロ5分だ」

こまめに給水

乾く前に水分補給を。「淀川には河川公園があり、トイレ・水道があるのでありがたい。水道の場所を覚えていけば、水を持たずに走れます。それに気になるのがトイレ。特に冬、水分を摂ると体が冷えて、走っている間も心配。ここなら安心です」

楽しく走れば長続き

人と走る

友人と。夫婦で。季節、風景、自然の話しながら楽しく走る。やっぱり一人だと長続きは難しいし、仲間に恵まれれば、続くだけでなく、能力アップも。

ピンクを着る、オシャレする

やはり女性はファッションナブル。近頃のこだわりはすごい。ランスカ、柄タイツ。日常生活ではあり得ないような色・柄、着方。常着を知っていれば、走る姿は別人という方も。表情、雰囲気まで若返った感じ。「走る楽しみにオシャレする楽しみもプラス。やはり『見られたい』という意識が働きます。淀ランにもかわいく決まってる50代の女性が居られますよ」

気後れ？なら着替えてみる

冬の淀川…ついつい走りに行きたくないと思いがち。それでもとにかく着替えます。行くか行かないかはその後で考えます。(着替えてしまうとたいいて踏ん切りがついて出て行けます。ちゃんと着込めば、寒さは大丈夫！)

あいさつしましょう

山ではしますよね。淀川でも歩いたり、走ったりする人に声をかけて挨拶しています。時々ですが、あいさつが返ってくると、とてもうれしくなります。

「初心者にとって付け！」淀川のレースの魅力

制限時間が長い！

一般公道でのレースは交通規制が必要なため、制限時間を長くとれません。でも河川敷を利用し、公道を使わない淀川のレースは、交通規制が必要ないため、制限時間が可能な限り延長できるのです。(公道フルは4～5時間程度/淀川市民マラソンは8時間！)

初心者こそ「淀ラン」へ

「月例マラソンは連絡なしでどうぞ。1.5キロ走なら中学生以下の記録会ですが、大人の方もジョギング・ウォーミングアップとして一緒に走ってもらうように勧めています。また、3キロ走も制限時間は充分！安全のために最後尾で伴走もします。『いつも一人だと1キロでやめてしまうので、まさか完走できるとは思わなかった』と、わざわざ礼に來られた方もあります。大勢に『つられて』走れたという効果もあるようです。それに上級者と一緒だと、フォームの研究もできますよ」(詳しくはWEB「月例摂津淀川」で検索)

義藤政芳さん

淀川ランナーズ代表。毎回100名以上が参加する月例摂津淀川マラソン大会(登録約6,000名)他を主催。「アラ還(歴)」が多くなったクラブメンバー95名を、細やかな気遣いで支えておられます。

乾 多留男さん

元実業団の陸上選手。ラン歴24年・フル年2回参加/サブ3(フルを3時間以内で走る)・ウルトラマラソンも参加。今の目標は60歳代で60キロを6時間以内に入ること。幼少期、淀川で泳ぎ、また水防団員と、淀川との付き合いは多彩。

お話を伺ったみなさん



桑原一清さん

豊里地区徒歩5分に在住。「庭ですわ!」48歳から健康のために淀川を歩き始め、フル参加という一生の夢を実現。淀ラン2年目・ラン歴10年・フル年3～4回参加/サブ4を目指す。

乾 恵子さん

「最初は犬にも遅れ、2キロでヘトヘトでした」10キロ走に参加、完走し、はまる。「距離を倍にすれば感動も倍!」夫兼コーチの多留男さんの口車に乗せられエスカレート。ラン歴10年・フル年2回参加/記録4時間半

最後は気持ち！

中間点で「まだ半分?」と疲れを感じ、気持ちが折れることも…。「これからが勝負!」と気持ちの切り替えが大事。疲れている、弱気になる自分を認めると、体が勝手に同調してきます。府下のある幼稚園児達がフルを完走します。ほとんどの大人ができないことを、6歳の子がやってのけます。トレーニングは大切です。でも最後は気持ちなんです。ゴールまではみんな辛いですが、走りきった後はみんな笑顔です。

家族でラン!



男性はピシッと原色?

淀川河川公園で走る

「生駒からの朝日、川の景色、鳥や虫の声。自然を感じながら走るコースとして、淀川の今からの時期は最高です。走ると五感で季節を感じられます。ランナーはよく『いい風』といいます。夏の向かい風は最高ですが、風の少ない冬の日も爽快です。それに風向きで季節の変化も感じられます。淀川という環境の中で走ることがありがたく感じられます」



大人も子どもも楽しく完走



水と緑を感じて走る



みんな準備体操。これも大事