

## 第17回淀川河川公園 凧上げ大会

2/10(日)(小雨決行)



淀川の真冬の空を彩れ、飾れ、手作り凧！今年も寝屋川市の「太間地区」で恒例の凧上げ大会を楽しみましょう。開会は10時、各種凧と、手作り凧キットが合計300枚配布されます(13時にも100枚配布)。大会は皆さんの凧上げのコンテストにもなっていて、凧上げ、凧作り上手には表彰もあります。持参凧を上げられる方も居られたり、「日本の凧の会」が変わり凧を上げられたりと、見るだけでも楽

しめます。ここ数年の大会は冬らしくない陽気に恵まれ、風が足りないため、淀川河川公園が誇る20畳敷き淀川大凧も飛ばず終い！今年こそ、参加者の皆さんにその勇姿をご覧いただきたいと願っています。



毎度人気の手作り凧教室。参加はお早く！

## 淀川寛平マラソン2013

2/3(日)(雨天決行)

参加費の一部を東日本大震災被災地継続支援と淀川の環境保全に役立てるため、間寛平さんがホスト役を務めるチャリティーマラソンです。コースはフル・10キロ・ファミリー3キロの3つ。枚方地区をスタートし、豊里大橋と八幡市橋本までの左岸を往復します。

## 秋のイベント報告！ 優勝「GRlab本気」

### 2時間10分12秒の大会記録！

#### 第18回淀川河川公園リレーマラソン

	1位	2位	3位
総合	GRlab本気	イチゴー円	よしとナショナルドリームズ
一般	戦線(イクサタスキ)	パワートレインRC	ニコニコ倶楽部
女子	ガールズ	ふじっこ	なごなご一味
男女混合	そんなんやから・12	緑風会	GRlab呑気
小学生	山手西スパーランナーズ		
中学生	TAMASHIRA2011		
ファミリー	SaKaTa RRF	爆走！藤田一家	すぎむら家
職場仲間	チームZ①	サカタンズ1	チーム101
マスターズ	ZKM大阪支部頑張る隊	走り方クラブチームA	自友クラブ

10月14日、秋晴れの下、枚方地区に全278チーム・2045人が集い、10時30分リレーマラソンがスタートしました。レース開始30分には「GRlab本気」がトップ。この時点で2位、3位も順位をキープ。1時間後にはGRlab本気は2位以下に1周差をつけ独走状態となり、最後まで大差をキープ。2時間10分12秒の大会記録でゴールしました。参加チームの皆さんお疲れ様でした。



GRlab本気



イチゴー円



よしとナショナルドリームズ

### 野鳥ファン集合！

冬の淀川を賑わす野鳥たち。水辺に、草地に、木立にたくさんの野鳥が見られる「枚方地区」から河川敷を牧野方面へと探鳥散策を楽しみます。10時開会、10時30分より探鳥を開始。昼食(弁当各自持参)を挟み、14時30分の鳥合わせまで探鳥します。昨年は42種類。運が良ければ50種類もの野鳥が確認できます。

地元の探鳥ポイントに詳しい「枚方いきもの調査会」「枚方野鳥の会」「シニア自然大学」の皆さんを講師に、野鳥の見つけ方や生態のお話を聞くなど、野鳥観察を満喫してください。(くれぐれも防寒には十分な用意をお願いします)



## 第96回淀川の自然を楽しむ会 川原の野鳥観察会

1/27(日)(雨天決行)

9時30分 京阪枚方市駅 1階中央コンコース 集合

参加申し込み…はがきに住所・氏名・電話番号(全て同伴者とも)を明記の上、〒570-0096守口市外島町4-18 淀川河川公園 守口サービスセンター「第96回淀川の自然を楽しむ会係」まで。また、電話06-6994-0006でもお申し込みいただけます。締め切り1月24日(金)。



昨年は178人が集合。あなたも是非！

今年も制限時間はありまへん！めざせ全員完走！コースは西中島地区をスタートして、西はJR神戸線・東は一津屋地区(神崎川分流)の間の右岸河川敷に設けた10キロとハーフの2コース。定員高校生以上5000名。

お申し込みはホームページ(RUNET)から。申し込み締め切りは1月31日(木)ランテス。お問い合わせはなにわ淀川ハーフマラソン事務局 電話06-6364-4116(10:00~18:00/土・日・祝日は除く)。

## ガンバリませ大阪！ 制限時間はありまへん！ 第3回なにわ淀川ハーフマラソン

3/17(日)(雨天決行)



やってみたら  
意外と！  
キキマスー！

## ノルディック・ウォーキング



### 何・なに？「ノルディック・ウォーキング」

2本のポールを使ってクロスカンリースキーのように歩きます。'90年代にフィンランドで生まれ、それまでアスリートのトレーニングだったものが広く一般に広がり、'90年代後半にノルディック・ウォーキングと命名されました。その頃日本にも紹介された歴史的には新しいスポーツです。各地にコースも整備され、大会も催されています。ヨーロッパでウォーキングといえば、ノルディック・ウォーキングをさすとも言われていますよ。

### どうイイ？これなら「歩く」が運動に！

運動量が普通のウォーキングの1.2～1.3倍と言われます。足腰に加え、ポールを引っ張り上げては突くので、腕や上半身、体の約90%の筋肉を使います。ポールを持つと自然と正しい姿勢になり、歩幅も広がります。2本のポールは腕の延長、三点支持・四足歩行となり、歩くときに体重を分散させてくれるため、足腰や膝への負担も減らしてくれます。時々「杖2本だと楽ですか？」とか聞かれますね。腕を動かすと肩甲骨を回すことにつながるため、肩こり解消の効果もうたわれています。

### 誰にイイ？ご年配に、関節痛に、ダイエットに！

年齢に関係なく「体力の衰えを感じてきた」「高齢で筋力が落ちてきた」といった方、介護予防あるいはリハビリテーションに、無理なく歩くノルディック・ウォーキングは最適です。歩き方で膝や

腰など関節への負担を減らしますし、実際、腰や膝が悪いという方でこのウォーキングを始めて、「姿勢が良くなったと言われる」「痛みが楽になった」と、続けられています。同じ速さで歩く場合、ポールあり・なしで比べると、ポールを使った方が、心拍数やエネルギー消費が増えることも分かっています。効果的な有酸素運動、脂肪燃焼も進むので、ダイエット効果が大きいに期待できます。「効果がた、お腹の肉がへった」との声も。高齢者が増えていくこれからの時代に有効なものになるのではないのでしょうか。

### 健康一番なら、ジャパニーズスタイル

ノルディック・ウォーキングは大きく2つの歩き方に分かれます。「ジャパニーズ(ディフェンシブ)スタイル」は生活習慣病の予防や健康増進を目的とした、ゆったりと歩ける日本オリジナル！特別な技術もいりません。そしてジャパニーズスタイルにも目的や体調に合わせて歩き方が二通りあります。ポールをどこに突くかで全く変わってきますから。また、もともとあった「ヨーロッパ(アグレッシブ)スタイル」はアスリートのトレーニングに使われている運動強度を高めるためのものです。



### 参加者はどんな方？

関節のトラブル、体力が落ちてきたという方、お年寄りが多いですが、運動不足だからと若い方も多いです。女性が多いですね。2回目は友達連れで、クチコミも多いです。

### 意識するポイント？

遠くを見ること。力を抜くこと。力はポールで地面を押すとき、グリップを一瞬ぎゅっと握るときだけ。日常は使わない筋肉も使いますので、準備体操はしっかりと。

### 教えるというより「伝えている」

#### 関西ノルディック・ウェルネス 並川耕士さん

若いときから競歩を続けていて、歩くことに興味を持ち、歩くことを通じて何かできないかと、ウォーキング指導員、そしてノルディック・ウォーキングの指導員になりました。枚方地区では体験ウォークを3年前からやっています。ノルディック・ウォーキングというものがあるということ、体にいいことを伝えていけたらと思っています。



### 木々の緑豊かな枚方地区

ウォーキングが毎朝の日課で、土日は足を延ばして枚方地区まで来ます。ここには木がたくさん生え、鳥もたくさんいて心が落ち着きます。上流へ向かえば自然の中、静かな木々の下を気持ちよく歩けるのがいいですね。



## グラウンド・ゴルフ

打っては追いかけて…結構歩きます

プレー自体はパターゴルフと同じです。スタートマットからボールをクラブで打ち、ホールポストに入れます。大きく違う点は、道具さえあれば、どこでもできるということ。ゴルフと違いスタートマットから始めるので、ピンを地面に刺さなくてもいいし、ホールポストがカップの代わりなので、地面に穴を開けなくても大丈夫。ちょっとした平らな場所があればできるんです。ルールも簡単で、距離やホールポスト数を自由に設定でき、時間や参加人数の制限のない手軽に楽しめるスポーツです。



必要な道具／ホールポスト、スタートマット、クラブ、ボール



仁和寺野草地区 グラウンド・ゴルフ場

### 「やってみよう！」なら、仁和寺野草地区へどうぞ！

いきなり道具はそろえられないけど、試しに一度やってみよう…という方は、淀川河川公園仁和寺野草地区のグラウンド・ゴルフ場へお越し下さい。だんだんと人気が高まり、曜日を問わず平均70～80人のご利用があります。起伏を持たせた芝生24ホールをお楽しみください。



- 利用時間／9時～17時(9/1～5/31:冬時間)(受付は14時まで)
- 利用料金／200円(1プレイ…24ホール/2時間以内 平日、土・日・祝日も)
- ※用具類の貸し出し料金として100円お預かりします。
- ※利用申し込みは、現地管理事務所受付。また、注意事項・マナー等は係員の指示に従って下さい。
- 交通／下図の駅から京阪バス4番ほかを利用、仁和寺バス停下車徒歩15分。



### よしぶえ はここにあります

- 海老江、赤川、太子橋、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(守口市八雲北町TEL.06-6993-0765) ●国土交通省近畿地方整備局(大阪合同庁舎第1号館/大阪市中央区大手前)
- 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、大阪市中央体育館、吹田市文化会館、吹田市民会館、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、(公財)尼崎市総合文化センター、松下記念病院、アイン薬局、祥苑苑人湯、スーパー銭湯摂津の湯、東香里湯元水春、極楽湯枚方店、大阪府営公園、摂津市民図書館、国営ひたち海浜公園