WHY？今なぜウオーキング？

それは…歩くといいことがいっぱいあるからです！

①肥満解消！体脂肪を燃やし
　メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策にも！
②中性脂肪をとり肝機能低下ストップ！
③血液中の善玉コレステロールが増加！
④心臓機能、肺機能をパワーアップ！
⑤骨の老化を防ぐ!
⑥新陳代謝を促進、素肌もきれいに！
⑦生体リズムを整え、
　寝付きも目覚めもGOOD！
⑧心晴れ晴れ！ストレス解消！

ウォーキング博士から一言アドバイス

わしが注目するのは、やはり①の肥満解消に効果があるということじゃな！

厚生労働省の「健康日本２１」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは１週間で2,000kcal、１日あたり約300kcalといわれておる。体重60kgの人が時速４kmのペースで、10分間歩く(700m、1000歩)ときの消費エネルギーは約30kcalになり、１日300kcalを消費するには１日で１万歩が必要となってくるのじゃ。

だから、１日１万歩歩けば他の運動はしなくても十分体脂肪を燃やすことになるんじゃ！ただし、どんなに歩いても食べ過ぎには禁物じゃよ！

ツーデーマーチに参加した場合の消費参考カロリー

※消費カロリーはMETS法により算出した参考値です。

●40kmコース⇒約1680kcal
●約15kmコース⇒約630kcal
●20kmコース⇒約840kcal
●約10kmコース⇒約420kcal

びわ湖長浜ツーデーマーチ・ボランティアスタッフ募集！

全国から参加されるウオーカーをあたたかくもてなすボランティアスタッフを募集しています。

おもてなしの心を伝えましょう♪

《と　き》５月12日(土)・13日(日)　※どちらか１日だけでも可
《締切り》４月15日(日)
①スタート・ゴール会場業務参加者受付、ゴール(豊公園)後のサービス業務
　彦根市役所、ＪＲ高月駅でお手伝いいただける方大歓迎！
②コース中のサービス、チェックポイントでの飲物等の提供、チェックスタンプ押印等の業務
③交通誘導警備など

コース沿線の住民のみなさまへ
当日はご迷惑をおかけしますが、全国から参加されるウオーカーにあたたかい声援をお願いします。

102歩『百』をめぐるウオーキング

日本百名山「伊吹山ふもとウオーキング」(12.0ｋｍ)

《と　き》３月21日（水・祝）
《集　合》ＪＲ近江長岡駅　８：３０集合
《コース》ＪＲ近江長岡駅→三島池→道の駅いぶきの里→三宮神社(登山口)→ジョイ伊吹→ＪＲ近江長岡駅
《参加費》参加料300円　会員無料　※平成18年度の会員更新および新規会員申込みは下記事務局まで
《みどころ》「日本百名山」は、登山家/文筆家の深田久弥が1964年に刊行した著書で、全国から選んだ百の山を主題として随筆にしたものです。滋賀県からは伊吹山が選ばれています。

今日からあなたも歩こう仲間！
初めて参加される方は集合場所の受付にお越しください！

お問い合せは、ながはまウォークらぶ事務局《長浜文化スポーツ振興事業団内》（☎㉒３０９５）へ。

今年もやってきました♪県内最大のウオーキング大会！

第15回 びわ湖長浜ツーデーマーチ

今年も「みんなが知ってる琵琶のうみ、初めて歩く出会いのまち」をテーマに、「第15回びわ湖長浜ツーデーマーチ」を開催します。

この大会は、豊かな自然や歴史・文化遺産のある彦根、湖北を舞台に10kmから40kmまでの各コースを体力に応じて歩いていただくことで、健康・体力づくりはもちろん、ウオーカー仲間や地元住民との交流とふれあいの場となることを目的としています。

第15回大会は、～美しい日本の歩きたくなるみち500選～認定コースを取り入れ、湖国のすばらしい歴史・文化そして琵琶湖に代表される美しい自然を体感していただけるコースが充実しています。

～運動不足解消に！ストレス発散に！ご家族、お仲間でご参加ください～

〈期　日〉５月12日(土)・13日(日)
（雨天決行、１日だけの参加も可）

〈主会場・ゴール〉豊公園噴水広場

〈コース〉基本の受付・スタート・ゴールは豊公園
※Ａ・Ｂ・Ｄ・Ｅ・Ｇ・Ｈコースは「美しい日本の歩きたくなるみち500選」から

５月12日(土)
- Ａ：中山道宿場めぐり(40km)　**500選**
- Ｂ：築城400年国宝彦根城(20km) ※彦根市役所受付・スタート　**500選**
- Ｃ：「功名が辻」千代のふるさと(15km)
- Ｄ：長浜・秀吉六瓢箪南(10km)　**500選**

５月13日(日)
- Ｅ：湖北の自然・観音の里(40km)　**500選**
- Ｆ：観音・びわ湖の道(20km)　※JR高月駅前受付・スタート
- Ｇ：鉄砲の里国友・姉川(20km)　**500選**
- Ｈ：長浜・秀吉六瓢箪北(10km)　**500選**

〈参加費〉

	事前申し込み	当日申し込み
一　般	１，５００円	２，０００円
中学生以下	５００円	８００円　※２日間の参加でも同額

〈申　込　方　法〉参加申込書と参加費等を添えて下記の方法でお申し込みください。
①最寄りの郵便局からの郵便振込
②事務局へ現金書留
③事務局（長浜市民会館内）へ持参
〈事前申込締切〉４月30日（月）　※参加者名簿への記載は４月20日受付分まで
〈問い合わせ先〉びわ湖長浜ツーデーマーチ実行委員会事務局
〒526-0831　長浜市宮司町1200番地（長浜市民会館内）
TEL６２－３０９５　FAX６２－３０９７
http://www.ex.biwa.ne.jp/~biwako2dm

団体（10名以上）割引もあります。