

もっと若葉台を

第42回

「ジョギングコース」

有酸素運動はいかががでしょうか。健康診断では決まり文句の様に「適度な運動をしましょう。」なんて所見が書かれていませんか。運動は、高血圧にも肥満にも生活習慣病にも万能薬の様に、書かれています。有酸素運動にも、水泳・自転車やエアロビや種々運動がありますが、費用が安価なものに、ジョギング・ウォーキングが考えられます。

では、団地の住人は何処を走りましょう。走る雰囲気や周りの違和感が無く、段差が少なく、交通事故の心配が少なく、夜なら少し明るく、水場が有ってトイレも有る方がいいな。暑い時は木陰だが明るくて、ペースを掴むなら平坦な周回コースも取れる方がいいね。全体には少し起伏が有った方が好ましいね。景色も変化が欲しいよ。



若葉台駅伝大会 わかばの広場

ちょっと要求が多すぎますか。全部叶えるのは無理ですか。だったら若葉台へお出でなさい。元々、歩車道分離・自然と建物の共生の思想からデザインされているのですね。前



木漏れ日の4丁目あじさいロード

に挙げた項目は全てクリアされています。歩専用はいたる処に伸びていますから、好きな道を繋いで走りましょう。コース取りに悩むなら駅伝やマラソン大会に使われるコースをそのまま拝借しましょう。一周約5000mのコースがとれます。周回なら700mの遊水地一周がいいでしょう。(マラソンの1/60の距離なので、マラソンペースが判ります。3分30秒は3時間30分のペースと同じです。)

若葉台のランナーは他の場所と違って、すれ違うランナー同士の挨拶(ちょっと手を挙げたり、軽く会釈をしたり)はしません。生活道路の中で、しかも走る人も多いので、一々挨拶しないのですね。勿論、普段挨拶する様な人に会った場合は、ランナーか否かに限らず挨拶する事になります。

走るのに慣れない人は、ウォーキングがいいですね。膝への負担も少ないし。若葉台コースに慣れたら、ちょっと足を伸ばして三保市民の森や海軍道路へも足を伸ばしてみましょう。体脂肪を減らすと云うよりは、ストレスや心の脂肪を減らすことが出来るかも知れません。