

# ランナーインタビュー

母 橋本有紀さん 3km出場

交野マラソンを目標にランニングで調整します。

娘 橋本果奈ちゃん 応援託児所

応援がんばります。



家族で参加します!

父 橋本英哲さん 10km出場

10kmを週に3回程度走っています。たまにいきいきランドのジムを利用しています。

息子 橋本拓朋くん 1.5km出場

去年はペアの部に出場、今年は一人で1.5kmに挑戦します。自転車が好きなので、お父さんと一緒に走るのも好きです。

今回大会に参加いただく橋本さんファミリーに、インタビューを行いました。

**Q.橋本さんはリピーターということですが、交野マラソンの魅力について教えてください。**

父 私は走るが好きなので、いろんな大会に参加していますが、交野マラソンは沿道の応援が途切れないのが本当にすごいですね。プラスバンドやダンスの応援もあり、他にはない大会です。

母 託児所があるので、本当に助かっています。前回、保育士さんから娘が楽しく遊んでいたと聞いて安心しました。また、家族が同じ日の大会に参加できること、家族で応援し合えることも魅力ですね。お母さんは応援することがほとんどなので、子どもたちに応援されるのは本当にうれしいです。

**Q.走るときに心がけていることはありますか。**

父 やはり無理をしないことですね。10kmを毎日走ることを自分に課していた時があったのですが、免疫力も落ちてよく風邪をひいていました。笑

**Q.会場内での楽しみはありますか。**

母 飲食ブースも楽しみですね。前はジュリアさんのお弁当やたこ焼きをいただきましたが、とってもおいしかったです。



## 『託児所』パパさん・ママさんランナーを応援します!

公立保育士が託児します

パパさん・ママさんランナーのみなさんにも思いっきり走ってもらえるようにサポートします。託児は十分な枠を設けていますので、安心してご利用ください。



**申請方法** ホームページより申請書をダウンロードしてください。

郵送

〒576-0052 私部2-29-3  
青年の家武道施設内  
交野マラソン実行委員会事務局

電話・FAX 892-7727

※電話でのお問い合わせは、「交野マラソン託児所申し込みの件」とお伝えください。

メール

info@katano-marathon.com

## 大会記念! オリジナルゼッケンを作成します

交野マラソンの思い出に、大会参加の記念としてオリジナルゼッケンを作りませんか?ゼッケンは通常1,000円、ペアの部1,500円です。申し込みはランネットにてエントリーと同時に申し込み、またはいきいきランド交野受付にて直接申し込みになります。詳細はホームページをご覧ください。



特集

# かたの 交野マラソン2019

笑顔で走ろう春の交野路

開催日 2019

4.21日

いきいきランド 交野

## ランナー募集!

エントリーはお早めに!  
ペアの部締め切り迫る!

後援 スポーツ庁 JAPAN SPORTS AGENCY

交野マラソン2019開催に向けて、ランナーはもちろん、応援に来られるみなさんにも楽しんでいただけるように、現在準備を進めています。

今回の特集では、地域や学校等と一緒に盛り上げる交野マラソンの魅力や、交野マラソンを通じての健康作りなどについて紹介します。

**【問い合わせ】 TEL 892-7727  
交野マラソン実行委員会事務局**

交野市体育協会のメンバーが事務局にて電話相談や資料作成、看板作成等、マラソンに関わる様々な作業を行っております。

交野マラソンの電話受付は平日10時~16時までです。お気軽にお電話ください。



事務局長 魚住さん



クラス	参加区分	定員	参加費
10キロ	一般男子(16歳以上)	4,000人	3,500円
	一般女子(16歳以上)		
3キロ	一般男子(16歳以上)	450人	3,000円
	一般女子(16歳以上)		
	中学生	150人	2,000円
1.5キロ	小学4~6年生	400人	2,000円
	小学1~3年生(ペアの部)	100組(200人)	2,000円
	小学1~3年生	200人	1,000円
	車いす	20人	
合計		5,420人	

### よくある質問 Q & A

Q.当日参加できなくなった場合、代理出走できますか。

A. 代理出走はできません。

Q.ペアの部は、子ども何人まで走れますか。

A. 最大、大人1人と子ども3人まで受け付けできます。参加料は、1人増えるごとに1,000円の追加をお願いします。(例:大人1人+子ども2人の場合は3,000円)

Q.荷物預りはありますか。

A. メインアリーナで貴重品以外をお預かりします。

Q.いきいきランド交野で着替えはできますか。

A. 男女別に大きな室内更衣室があります。





からだの中から健康になりませんか？

# 星のまち 歩く歩くDAY



月1回、約1時間のウォーキングをするイベントです。歩くコースなど、「星のまち歩く歩く隊」が企画・運営しています。予約不要なので気軽にご参加ください。

- とき** 毎月第3金曜日9時15分～(8月・12月は休み)
- ところ** ゆうゆうセンター1階 健康増進センター
- 参加費** 無料
- 持ち物** 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル、帽子

**【問い合わせ】健康増進課 TEL 893-6405**

## ゲームズメーカーキッズ募集

大会を盛り上げるゲームズメーカーキッズを募集します。大会運営を通じて自ら考え行動する力、自由な発想で創造する力、仲間と協力する力など、3つの大切な力を育みます。

- 活動日** 31年4月21日(日)7時～13時(予定)
- 活動予定** 大会運営のお手伝い(受付・スタート誘導・ごみ収集など)  
※詳しくは申し込み後にお知らせします。
- 対象** 市内在住の小学1～6年生(大会当日)
- 定員** 100人程度(多数の場合は抽選)
- 参加賞** 子どもたちの「生きる力」を育む「キッズニア甲子園」割引優待券を全員にプレゼント。また、抽選で5組20人に入場券をプレゼント
- 募集期間** 31年1月18日(金)まで
- 申し込み** 保護者・児童の氏名・性別・学校名・学年・住所・電話番号を、電話・FAXまたはメールで、交野マラソン実行委員会事務局  
※マラソンと一緒に申し込み・参加はできません。  
TEL・FAX 892-7727 Eメール info@katano-marathon.com



## 応援ポスター募集

- 目的** 市内・外から参加するランナーをポスターで盛り上げる
- テーマ** 交野マラソン・交野市に関すること
- 募集内容** 交野マラソン応援ポスター
- 申込資格** 市内の小学校に通っている児童
- 受付期間** 31年1月7日(月)～25日(金)
- 作品規格** 四つ切りの画用紙(38cm×54cm)  
※各小学校で希望者に1枚配布  
※画用紙の向き(縦横)は問いません。  
※作品内には「交野(かたの)マラソン2019」と「応援のことば」を必ず入れてください。(大きさ・場所は自由です。)

- 配布期間** 12月3日(月)～31年1月18日(金)
- 画材** 絵の具、色鉛筆、クレヨン、マジックなど
- 申し込み** ①氏名②小学校名③学年を別紙に記入し、作品裏面(右下)に貼り付けの上、所属の小学校を通じて応募
- 表彰** 最優秀賞1人・優秀賞6人(各学年1人)を掲示にて発表
- 作品返却** 応募作品は、大会終了後各小学校へ返却します(5月予定)
- 問い合わせ** 交野マラソン実行委員会事務局



## 目指せ! 交野マラソン! ウォーキングから始める体力づくり

マラソン会場となるいきいきランド交野や第二京阪道路周辺には、ウォーキング・ランニングをする人がたくさんいます。交野マラソンをきっかけに体を動かして、どうしても運動不足になりがちな冬の時期に健康づくりを始めませんか。

動きやすい服装・運動靴で、次の物を用意しましょう。

- 必ずいる物** 水分(水・お茶など)、タオル
- あれば便利な物** デイバッグ(小型のリュック)やウエストポーチ、歩数計
- 準備・整理体操** ウォーキングの前にけがをしないための準備体操と、後に疲れを残さないための整理体操を行いましょ。

### ウォーキングの基本

### 足の運び方

足の裏を丸くころがす気持ちで(ローリング)

**いろんな歩き方にチャレンジ!** 3歩目を大股歩き  
3歩目をいつもの2倍くらいの歩幅で歩く。

### さらにレベルアップ!!

インターバル速歩～歩き方次第で筋力アップ～

- 速足**…最大速足の約70% 「きつい」と「ややきつい」の中間位に感じる程度
  - 時間**…速足時間で1日15分以上
  - 頻度**…週4日以上 朝・夕に分けて実施してもOK
- ➡ 血糖、血圧、体重、体力、筋力を改善**



インターバル速歩を続けていると、心肺機能・筋力等が鍛えられます。速足の速度が徐々に早くなり、より負荷をかけられるようになってきます。ただ、継続が一番大事なので達成できる確率が8割くらいの目標を設定し、無理をせず取り組みましょう。また、交野マラソンは1km10分の速足で完歩出来る制限時間になっています。「目指せ!交野マラソン」で少しずつ距離を伸ばしていきましょう。

健康増進課 村田さん 会場となるいきいきランド交野ではウォーキング、ランニングができるコースがあります。できることから少しずつ取組み、交野マラソンに向けて準備をしましょう。

### 30分運動した時の消費カロリー

運動の種類	50kgの人	60kgの人
普通歩行(時速4km)	約79kcal	約95kcal
早歩き(時速6km)	約131kcal	約158kcal
ランニング(時速8km)	約218kcal	約261kcal

  

ご飯、1膳分	150g	252kcal
缶ビール(350ml)		140kcal
ポテトチップス(1袋80g)		440kcal
肉まん		200kcal
お好み焼き(中1枚330g)		502kcal
シュークリーム		200kcal

### いきいきランド交野