

本庄
すまいる人

すまいるの向こう側
～本庄市の取り組み～

健康のために始めたウォーキング。
無理せず、笑顔で楽しんでいきます。

二人とも体を動かすことが好きで、毎年、市民総合大学の運動のプログラムが楽しみです。「これ、参加しよう」、「この講座、面白そう」といいながら、さまざまなプログラムに参加しています。決して無理はしないけど、毎日5000歩程度のウォーキングをするよう心がけていますよ。市民総合大学の講座で学んだストレッチ方法なども、日々の生活の中に取り入れています。歳を重ねても健康でいたいから、いつまでも自分の足で歩いていたいから、今からできることをコツコツとね。講座に参加すると、友達も増えるし、おしゃべりも弾むから、どんどん楽しくなっています。

(田島 恭子さん(写真・右)
高橋 キミ子さん(写真・左))



健康づくりのススメ



Both of us love exercise, and we look forward to participating in the exercise program of Citizen University every year. We try to take around 5,000 steps every day but we never push ourselves. From now on, I will steadily do what I can because I want to be healthy even in old age and to walk with my own feet as long as I live. After participating in the class, I have more friends and enjoy chatting with them, which makes me have more fun.



本庄
すまいる人

すまいるの向こう側
～本庄市の取り組み～

目指すは、市民一人1スポーツの実現。
健康づくりのお手伝い。

健康寿命の延伸をサポート
運動を楽しむ場を提供

本庄市では「市民一人1スポーツ」というスローガンを掲げ、スポーツ・レクリエーションを楽しむ時間を暮らしの中に取り入れてもらうための取り組みを行っています。その一つが、「川淵三郎塾」です。日本サッカー協会最高顧問の川淵氏にアドバイスをいただきつつ、同氏指導のもと、誰でも気軽にできるウォーキングの推進や、「スポレクフェスタ」、指導者の技術向上を目指す講習会など、早稲田大学との連携によるスポーツ振興が実施されています。

また、健康で元気な生活ができる「健康寿命」を伸ばすサポート「はにぼんチャレンジ」を実施。市民が自主的に健康づくりに取り組める「場」の提供に力を入れています。



本庄早稲田の杜クロスカントリー&ハーフマラソン大会

森林浴を楽しみながら「本庄早稲田の杜」を走るクロスカントリーコースと、桜の名所「こだま千本桜」沿いを走るハーフマラソンコースの2コースがあります。



川淵三郎塾 スポレクフェスタ

「みる・する・楽しむ」をスローガンに、市内いろいろな施設でさまざまな種目のスポーツやレクリエーションを体験できる参加型イベントです。



本庄オータム・ウォーク

気軽に始められるウォーキングのきっかけづくりとして開催されるイベント。9～11月の3か月間、自分にあった目標を設定し、好きな時間・好きなコースを歩く形式のイベントです。

本庄市広報観光大使
スポーツアンバサダー
プロサッカー選手 徳島ヴォルティス
内田 航平さん

本庄には、気軽にいろいろなスポーツに取り組める環境があります。皆さんも自分に合った「健康づくり」を楽しみませんか。



市民元旦マラソン

昭和35年にスタートした本庄市の恒例行事。毎年、子どもからお年寄りまで幅広い年齢層の千人近いランナーが本庄総合公園に設置された約3kmのコースを思い思いのペースで走ります。



自主的に健康づくりをしていく「マイトレ教室」。筑波大学の研究データから一人ひとりに合わせた運動プログラムを作成し、半年間週5日以上運動を行い、体力年齢マイナス5歳を目指します。



目指せ！マイナス5歳
「マイトレ教室」

© TOKUSHIMA VORTIS

Under the slogan "one citizen, one sport," Honjo City is making efforts to encourage people to find time for enjoying sports/recreation in their lives. The city is focusing on offering citizens opportunities to develop their health voluntarily under the guidance of Mr. Saburo Kawabuchi, Supreme Advisor of Japan Football Association. This includes promotion of easy walking that anybody can do, a "Suporekufesuta" event where participants can actually experience various kinds of sports and recreation, promotion of sports in cooperation with Waseda University, and the "HANIPON challenge" that provides support service to extend healthy life expectancy.