

かたの 交野オンラインマラソンに参加しませんか？

「マラソン」皆さんはどのようなイメージを持っていますか？

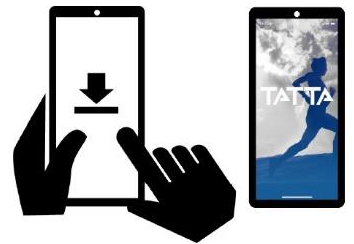
それぞれ異なったイメージを持っていると思いますが、定期的に運動をされない方にとっては、「しんどい、10 km (ハーフ) も走れない、自分には無理」などのマイナスイメージも多いのではないのでしょうか？



「交野オンラインマラソン」は一味違います。

マラソンの「走る」「長い距離」「集まって」「時間制限」などの理念を取っ払って開催します。

スマートフォンのGPSアプリを使用して、いつでも誰でもどこでも参加が可能であり、開催期間中であれば、



「歩いてもOK」「1日最低1 kmでOK」なんです。

厚生労働省の「健康日本21」によると、理想的な1日の歩数は、男性では9,000歩、女性では8,500歩と、約1万歩程度歩くことを推奨しています。しかし、歩く習慣のない方が1日1万歩を歩くことは難しく、身体的な負担も大きいと思います。そこで・・・



日課の散歩を、最寄り駅までの通勤時間を、ワンちゃんとの散歩をマラソン大会に、、、

コロナウイルスで家から出る機会が減っている方の最初の一步に、、、

認知機能の低下予防に、、、

一人ひとり目標や目的は違っていいんです。

普段のトレーニングの成果を発揮したい方の場に、、、

交野マラソンは、皆さんの「チャレンジ」を応援します！

「マラソン」であるけれど「マラソン」でない。

そんな新しい「オンラインマラソン」に参加してみませんか？



例えば、ウォーキングでの目安として一般的に1 km 10分といわれていますが、通勤時に往復20分の距離を歩かれる場合

1日2 km × 10日間 (土・日休み) = 20 km 10日間の通勤で20 km達成します！



交野マラソンは大阪府の健康アプリ「アスマイル」と連動しています。

アスマイルについてのご問い合わせ
健康増進課 (072-893-6405)
医療保険課 (072-892-0121)

交野マラソンについてのご問い合わせ
社会教育課 072-892-7721
(音声案内1)

詳しくは交野マラソン大会要項をご覧ください！