

ランニングドリマー 佐賀 江口コーチが伝授する 「さが桜マラソン完走メソッド」 第3回 ジタバタしないメソッド

いよいよ本番まで半月あまり。ここからの過ごし方で結果は大きく変わります。

2週間前から調整期間に入り、練習強度を徐々に落とします。ただし、急激に落とすとせつかく練習で獲得した能力まで落ちてしまうので注意が必要です。

私の場合、距離が同じならスピードを落とし、スピードが同じなら距離を短くします。そしてペースで、2週間前に20キロ、1週間前に10キロ、4日前に3キロ走ります。これにより疲れが取れて気持ちよくレースペースで走ることができます。

いよいよ
4月3日(日)開催!!

沿道からの温かい声援
お願いします!



残り1週間になったら体調を整えることを重視し、気力を充実させて当日を迎えましょう。

マッサージ等に行く場合は直前を避け、1週間前くらいに行くといいでしよう。

目標設定は、「ちょっと厳しい理想目標」、「到達可能な現実目標」、「絶対に譲れない最低目標」を設定すれば、レース中気持ちを切らすことなく走ることができると思います。

ぜひ、ワクワクドキドキしながらさが桜マラソンを楽しんでください。

3月27日、4月8日は、 佐賀市発達障がい 啓発週間です

発達障がいには、「自閉症スペクトラム障害」「注意欠如多動性障害」「学習障害」等があります。周囲がその人の得意なこと、苦手なことを知り、適切な対応を行えば、個性や能力を十分に活かすことができます。

【主な啓発活動】
○発達障がいの人が描いた
絵画の展示
■場 所 本庁1階ホール
■期 間 3月28日(月)～
4月5日(火)
○筑後川昇開橋の
ブルーライトアップ
■日 程 4月2日(土)
日没～22時迄
○発達障がい関連書籍の
コーナーを設置
■場 所 市立図書館
■期 間 3月27日(日)～
4月8日(金)

◎問い合わせ

本庁 障がい福祉課
生活支援一係
☎40・7255
FAX 25・5440

あなたの人権 わたしの人権

子どもの「夢」から

アジア地域の貧困に生きる人々の姿を通して、一生懸命生きることの大切さや命の尊さを伝えてこられた池間哲郎さん(NPO法人アジアチャイルドサポート代表理事)の著書「あなたの夢はなんですか?」の中で、「私の夢は大人になるまで生きることです。」と答えた少女の言葉が、私の心につきざさりしました。

世界には、貧困や紛争、飢餓という厳しい状況の中で、成人するまで生きられない多くの子どもがいます。平和で豊かといわれる国でも、いじめや虐待により、体も心も傷ついて、夢や希望を持たず命を落としてしまつ子どももいます。

子どもは、家庭や学校、地域の中で、生きる力や社会性、自立心を培います。子どもが安心・安全で幸せに育つためには、何が必要なのでしょうが、平成6年に日本が批准した「子どもの権利条約」は、すべての子どもの人権を守るための、世界で初めての国際条約です。この条約では、世界の子どもの人権を保障し「生きる・育つ・

守られる・参加する」権利を行使できるように認められています。さらに、大人は「子どもにとって一番よいこととは何か」ということを考えなければなりません。貧困や紛争の解決は簡単なことではありません。

しかし、次代を担う子どもたちが、命を輝かせ「未来の夢」を語れるような社会をつくるということが私たち大人の使命(役割)だと思っています。

(社会同和教育指導員・西 勝弘)



◎問い合わせ

人権・同和政策課
人権啓発係(ほほえみ館内)
☎40・7367
FAX 34・4549