



# 親子ペアジョギング

会場地 : 宍粟市(旧: 千種町)

## 競技紹介

日頃からジョギングで体力づくりをする人が増えています。ジョギングは、自分のペースでリズムをつくって楽しみながら走ることができ、有酸素運動としても有効なスポーツです。

行事では、このジョギングを親子が一組になって2 kmの距離を仲良く走り抜きます。コースはちくさ高原の大自然の中を、前半1 kmは下り、折り返して1 kmは上りとなっています。後半は少しくるしいかもしれませんが、親子で励まし合ってゴールをめざしてください。

高原をわたる風はとても爽やかで、コースの両サイドにはススキの穂が風に揺れ爽快な気分にならせてくれ、思わず会話も弾むでしょう。お父さんと私、お母さんと僕、楽しく手をつないでゴールをめざし、ゆく秋のひとときを高原で過ごし、思い出づくりをしてみませんか。



## 競技方法

親子がペアになり、スタートラインにつきます。

(ペアは親子でなくても参加できます。)

ジョギング中も離ればなれにならないように、仲良く一緒に走ります。

ゴールラインの手前から、親子で手をつないでゴールします。

(常に手をつないで走ることは危険が伴いますので、その必要はありません。)

# 競技場の概要

【会場】

ちくさ高原（宍粟市千種町西河内）

会場の「ちくさ高原」は、冬はスキー場、春は山菜狩り、夏はキャンプ、秋は燃える紅葉と四季を通して大自然を満喫いただけます。ジョギングコースは、清流「千種川」の源流沿道を走るコース設定です。少し勾配はありますが、親子で力を合わせて完走を目指してください。

