

「マラソン編」



あなたも  
Let's try!!!

「一生に一度はフルマラソンを走ってみたい」と思っていますか？  
それとも、「42.195kmも走るなんて私には無理」と思っていますか？  
誰しも、最初からフルマラソンを走れるわけではありません。  
宮崎にはいろいろなマラソン大会があり、いろいろな楽しみが待っています。  
今回は、宮崎の大会やマラソンの魅力について聞いてみました。



青島太平洋マラソン

宮崎のマラソン大会といえば  
これは外せません



週1回、10km程度走っています。  
鍛えるためには回数と距離を伸ばすべきですが、  
今年は大会が中止になったのでサボり気味です。  
では、大会があれば走るのかと問われると、  
自他共に認める“てげてげランナー”なので、  
結果は見えています。

日々の練習が  
タイムに出ることが  
楽しいです！  
ゴールを迎えた時は  
爽快感と達成感に  
満たされますよ！

西都原このはなマラソン

菜の花をバックに史跡を  
めぐるコースが魅力



私は体を動かす  
ことが好きです。  
運動をして汗をかくことが  
良いリフレッシュに  
なっています。

綾照葉樹林マラソン

昨年、惜しまれつつも終了してしまいましたが



なんで！  
42.195kmも走るの?!  
とお思いの方。  
ゴールしてみてください。  
違う自分がいますよ。

サンテ宮崎

腸は「第二の何」と  
言われているでしょう？

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で  
7名の方に図書カード500円分をプレゼント  
します。必要事項をご記入の上、宮崎県健  
康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォー  
ムまたはハガキにて応募ください。個人  
情報につきましてはプレゼントの発送のみ  
使用いたします。

前回のサンテクイズの答え B.うなぎ でした！

必要事項

- ①サンテクイズの答え
- ②年齢
- ③お名前
- ④郵便番号、住所
- ⑤サンテの感想、ご意見など

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| <b>A</b> 第二の心臓  | <b>B</b> 第二の月 |
| <b>C</b> 第二のビール | <b>D</b> 第二の脳 |

応募締切 令和2年12月11日(金) 当日消印有効  
当選者の発表はプレゼント発送をもって代えさせ  
ていただきます。クイズの答えは  
次号で発表します。

応募先

応募フォーム  
はコチラ



〒880-0032 宮崎市霧島 1-1-2  
宮崎県健康づくり協会  
「サンテ宮崎」編集係