



## วันวิ่งโลก (Global Running Day)



วันวิ่งโลก วันพุธแรกของเดือนมิถุนายนของทุกปี เป็นวันสำคัญของเหล่านักวิ่งทั้งหลาย เพราะเป็นวันวิ่งสากลโลก หรือ วันวิ่งโลก (Global Running Day) โดยในปีนี้เป็นวันตรงกับวันที่ 2 มิถุนายน ซึ่งกิจกรรมนี้ทางสหพันธ์สมาคมกรีฑานานาชาติ หรือ IAAF เกิดความคิดริเริ่มที่อยากให้คนทุกคนสามารถ ทุกอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัยมาร่วมสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นออกมาเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกาย จึงได้ต่อยอดโครงการวันวิ่งสากลโลก เพื่อเป็นวันที่เฉลิมฉลองกีฬาวิ่งในระดับนานาชาติ

โดยถูกจัดขึ้นครั้งแรกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ปี ค.ศ. 2009 และวันเปิดตัวทั่วโลกจัดขึ้นในวันที่ 1 มิถุนายน ในปี ค.ศ. 2016 มีผู้เข้าร่วมถึง 2.5 ล้านคน รวมทั้งสิ้น 177 ประเทศทั่วโลก ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นสามารถร่วมได้ทุกเพศทุกวัย ไม่แบ่งแยกเพศ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูง

การวิ่งมีประโยชน์มากๆ แค่วิ่งเพียง 5 นาทีก็สามารถป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง ลดเสียงอัลไซเมอร์ ช่วยให้อารมณ์ดี และที่สำคัญช่วยทำให้การนอนหลับได้ดีขึ้น

: นายภูเบศ มาศธนานันต์

: 2025-06-02

[https://arit.kpru.ac.th/page\\_id/757/th](https://arit.kpru.ac.th/page_id/757/th)

