

■快適なウォーキングのために (文:進藤律子さん)

暑さや寒さ 又体調などに気を付けて 安全に楽しくウォーキングを続けるために基本的な事を皆さんと少し復習したいと思います。

5～6回に分けて少しずつお伝えしたいと思います、疑問・質問・ご指摘等ぜひお寄せ下さい。

- ・その1 効果的なウォーキングのすすめ
- ・その2 ウォーキングの必需品
- ・その3 水分補給と栄養補給
- ・その4 足がつることについて
- ・その5 楽しくウォーキングを続けるために
- ・その他

その1 効果的なウォーキングのすすめ (以下ウォーキング Wとします)

※安全なWをするための4ヶ条

1. 体調チェックをしましょう
2. ウォームアップ(ストレッチ)をしましょう
3. 自分のペースを考えて歩きましょう
4. クールダウンをしましょう

※効果的なWに付いて

歩幅をなるべく広げて歩く(少しずつ広げて行くと良い) 歩幅は身長の大抵35～45%位(エクササイズWの場合は50～60%)

後ろ足でしっかり蹴ってつま先に重心を残して踏み込み 踵から着地する

坂道や階段では平地よりも歩幅を狭くし1秒1歩位で歩く

ひじは軽く曲げて歩く早さに応じて肩から腕の振りを加減する、腕をコンパクトに振ると体の不必要な揺れを防ぎ腕を早く振ると 足も速く動きます。

Wは有酸素運動と言われています 運動効果が上がり無理なく歩く速度とは・・・ややきついと感じる速さで隣の人と会話ができる位で歩く 緩急をつけると良い

※ストレッチの3原則

1. 無理をしないでゆっくり
 2. 反動を付けない
 3. 呼吸を止めない(腹式呼吸)
- シグナルストレッチを心がけましょう (信号待ち 列詰め 昼食 休憩時 等)

※何時でも 何処でも 誰とでも 楽しく歩きましょう

<次回に続く>

■お知らせ

- ・甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道・下見 第4回の集合時間に変更になりました。
- ・甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道・下見 第5回の集合時間とコースが変更になりました。
- ・11月13日(日)に予定していた、竜門峡ウォークは中止になりました。

■次回発行予定 10月1日

【9月～11月の行事一覧】

- 9月5日(月) 月例会 ・集 合 ペアハット 10:00
- 9月10日(土) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道・下見 第4回
富士川沿いの河内路を少し離れまして、古関割子道に本栖湖みちの古道コースを辿ります。
信玄公の隠し湯の里に、神社仏閣の史跡豊かな里山ウォーキングになります。
 - ・コース 甲斐岩間駅(トイレ)→くなど(トイレ)→慈観寺→方外院(トイレ)→道の駅しもべ(昼食・トイレ)→甲斐ときわ(トイレ)→下部温泉(トイレ)
 - ・集 合 JR身延線 甲斐岩間駅 7:40
 - ・解 散 JR身延線 下部温泉駅 14:10頃
 - ・距 離 約20km
 - ・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円
 - ・持ち物 弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキング手帳など
 - ・担 当 リーダー:古屋 サブ:小塚/田中(憲)/田中(哲)
- 9月12日(月) 八ヶ岳周遊その8 上諏訪～すずらの里
 - ・コース 上諏訪～すずらの里駅
 - ・集 合 上諏訪駅 9時
 - ・距 離 約18km
 - ・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円
 - ・持ち物 飲み物、弁当、おやつ、雨具、ウォーキング手帳
 - ・担 当 福井 田中(哲)、進藤、村尾
- 9月18日(日) 東沢溪谷ウォーク ※雨天中止
 - ・コース 自然ふれあいセンター→美し森→牧場展望台→まきば公園→東沢溪谷→清泉寮
 - ・集 合 自然ふれあいセンター(清泉寮の前) 10:00
 - ・解 散 15:00頃
 - ・距 離 11km
 - ・持ち物 弁当・飲み物・雨具・ウォーキング手帳
 - ・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円
 - ・担 当 和田 立幅
- 9月21日(水) 八ヶ岳棒道大会 下見ウォーク(20km)
 - ・集 合 三分一湧水館 9:35 甲州から信州への本格コースです。
- 9月26日(月) 実りの武川ウォーク
 - ・コース むかわの湯～田んぼの中～高龍寺～実相寺～むかわ道の駅～むかわの湯
 - ・集 合 むかわの湯 第2駐車場 10:00
 - ・距 離 11km
 - ・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円
 - ・担 当 リーダー/西家 サブ/重田
- 9月30日(金) マラソン体感ウォーク ～42.195キロを歩いてみよう～
 - ・概 要 マラソンと同じ距離を歩いてみましょう。里山ウォークのコースと馬場の里を結んだ自然の豊かな42kmのコースです。
伴走車が付きます。身軽で歩きましょう。途中参加も大歓迎です。大勢の参加をお待ちしています。
 - ・コース長坂郷土資料館～八ヶ岳里山ウォークで使ったコースで～オオムラサキの森～オオムラサキセンターで小休止～グリーンヒル八ヶ岳まで戻ってくる～神田のオオイトザクラ

～北に進路を進め～ミヨシ～八ヶ岳薬用植物園（昼食）～えほん村～P風路～スパティオ
小淵沢～大滝湧水～八反歩堰～三峰の丘～馬場の里～城山公園～蕪の桜並木～長坂郷土資
料館

・集 合 長坂郷土資料館 6:00 集合 6:15 スタート
(駐車場=隣の中丸公民館の駐車場に)

・解 散 長坂郷土資料館 16:30 頃

・距 離 42km

・参加費 会員 600円(100円は義援金) 一般 500円

・申込み 不要です。

参加希望者は当日集合場所にお集まりください。

体調等には各自で充分に気をつけてご参加ください。

・持ち物 お弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキング手帳 その他

・注意事項 伴走車があります。時間的、体力的に途中リタイヤを想定される方も遠慮なく
ご参加ください。

伴走車に雨具等の重いものをつめます。救急用品、飲み物、おやつ等を積んで応援いたし
ます。

伴走車の運転と同乗の方(写真係、救急係、声援係など一人で3役)を募集しております。
雨天決行です。台風等の荒天時は中止します。中止の場合はこのページにてお知らせいた
しますので、前夜必ずご確認ください。

途中参加の方 ご自分のご都合のよい場所より歩いてください。

およその時間

グリーンヒル八ヶ岳 9:30

八ヶ岳薬用植物園 11:30(昼食予定場所)

ペンション風路 13:30

城山公園 2:30

(途中から参加される方は、当日担当者の携帯電話へ連絡をしてください)

・担 当 リーダー:奥津

■10月3日(月) 月例会 ・集 合 ペアハット 10:00

■10月5日(水) 八ヶ岳棒道大会 下見ウオーク(10km)

・集 合 三分一湧水館 9:35

・キースヘリング美術館をコースにいれますが、詳細は検討中です。

■10月15日(土) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道・下見 第5回

早いもので、身延の街に入り、ちょうど中間地点になります。

左手にゆったりとした流れの富士川を見ながら、久遠寺を初めとします神社仏閣等史跡豊か
な古道、みのぶみち巡りウォーキングになります。又、(ゆば)と(みのぶまんじゅう)は、
身延ならばの名物で、味見しながらも良いですね!!

・コース 下部温泉駅(トイレ)～波高島駅～クラフトパーク(トイレ休憩)～南松院～龍
雲寺～南天の里(お昼弁当・トイレ休憩)～久遠寺～身延駅(トイレ)

・集 合 JR身延線 下部温泉駅 7:50

・解 散 JR身延線 身延駅 14:00 頃

・距 離 19km

・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円

・持ち物 弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキング手帳など

- ・担 当 リーダー：小塚 サブ：田中（憲）／古屋／田中（哲）
- 10月17日(月) 八ヶ岳棒道大会 下見ウオーク(6km)
 - ・集 合 三分一湧水館 9:35
 - ・ファミリー向けのコースにしたいと思いますが詳細は検討中です。
- 10月24日(月) 八ヶ岳周遊W(最終回) すずらんの里～小淵沢
 - ・集 合 JR すずらんの里駅 8:20
 - ・解 散 JR 小淵沢駅 16:00頃
 - ・距 離 21Km
 - ・参加費 会員 300 円(義援金 100 円を含む) 一般 500 円
 - ・持ち物 飲み物、弁当、おやつ、雨具、ウォーキング手帳
昼食は<鹿の湯>で摂るのでレストランランチも OK です
(予約が必要のため、村尾までご連絡下さい)
 - ・担 当 福井、田中(哲)、進藤、村尾
- 10月26日(水) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道前夜祭ウオーク
 - ・コース 韮崎駅～船山橋(富士川街道起点)～日本列島のへそ～信玄橋～ドラゴンパーク
～山梨県立美術館～甲府駅
 - ・集 合 JR 韮崎駅 9:30
 - ・解 散 JR 甲府駅 15:00頃
 - ・距 離 約 17Km
 - ・参加費 会員 300 円(義援金 100 円を含む) 一般 500 円
 - ・持ち物 弁当 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー
 - ・担 当 田中(憲)
- 10月31日(月) 信濃自然歩道ウオーク
 - ・集 合 大泉駅下市営駐車場(乗り合わせて行きます) 8:10
 - ・解 散 大泉駅下市営駐車場 16:30頃
 - ・距 離 現在検討中
 - ・参加費 会員 300 円(義援金 100 円を含む) 一般 500 円
 - ・車 代 500 円
 - ・持ち物 飲み物、弁当、おやつ、雨具、ウォーキング手帳
☆トレッキングシューズでご参加下さい☆
 - ・担 当 村尾 岩田(ク)
- 11月2日(水) 中山道屈指の難所、碓氷峠に挑む(バス利用・予約制)
 - ・コース 横川駅～峠の湯～山中茶屋跡(昼食)～熊野神社～旧軽井沢～霊場池
 - ・集 合 スパティオ 6:45 / 小淵沢駅 7:00
※解散は多少遅くなる予定です。(20:00前後)
 - ・距 離 20km
 - ・参加費 会員 300 円(義援金 100 円含)、一般 500 円、交通費 3000 円(人数により増減あり)
 - ・持ち物 飲み物、弁当、雨具、ウォーキング手帳など
 - ・担 当 福井 進藤
 - ・申込みバス利用のため、事務局：多賀まで申し込みをお願いします。
- 11月7日(月) 月例会 ・集 合 ペアハット 10:00
- 11月9日(水) 荒倉山自然観察ウオーク(雨天中止)

- ・コース 午頭島公園(トイレ) → 竜朱院(トイレ) → 平川峠 → 荒倉山林道 → 荒倉山山頂 → 平井峠 → 宗泉院 → 午頭島公園
- ・集合 午頭島公園・駐車場 9:00
- ・解散 午頭島公園 15:00頃
- ・距離 約17Km
- ・参加費 会員 300円(義援金100円を含む) 一般 500円
- ・持ち物 お弁当・おやつ・飲み物・雨具・ウォーキング手帳など
- ・担当 田中(哲)

※雨天中止の場合は、18日(火)にホームページにて連絡します。

■※11月12日(土) 八ヶ岳棒道大会 せっかくウォーク

歴史・乗馬・温泉・美術等、八ヶ岳南麓の文化を味わうミニウォークです。
ミニウォークの後、ガイドや講師による体験教室などに参加して楽しめます。

■※11月13日(日) 八ヶ岳棒道大会(シルクロード美術館と)

- ・コース 落葉松の黄葉を満喫していただきたいと思います。全て周遊コースですので三分一湧水館がゴールです。

武田信玄の軍用道路と伝わる道を基点に3コース(20km 10km 6km)

20km/ 甲州から信州へ。信玄の足跡を辿る歴史ファン垂涎の道

10km/ 「棒道」と現代の「ホーストレッキングロード」を歩くタイムスリップの道

6km/ 「棒道」と「えほん村」を訪ねるファミリーコース

- ・募集 1,000名
- ・参加費 ¥1,000 (ウォーク&カルチャー ¥500 入場料別)
- ・時間 スタート 9:00 最終ゴール 16:00
- ・持ち物 飲み物、弁当、おやつ、雨具、ウォーキング手帳
- ・担当 多賀 進藤
- ・申込 参加申込書を送付致します。大会事務局 多賀までご請求下さい

■11月21日(月) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道ウォーク 第1回

一年(10回)通じて、駿州に向っての てくてく歩こうウォーキングになります。

第一回目は、今も残る昔懐かしい昭和時代の甲府の街並みに、史跡豊かな中道往還巡りのウォークキングになります。

- ・コース 甲府駅南口信玄公銅像前→甲府城(舞鶴城)→遊亀公園【トイレ休憩】住吉神社→天津司の舞→小瀬スポーツ公園【トイレ休憩】→中道橋→曾根丘陵公園【お弁当・トイレ休憩】→道の駅とよとみ【トイレ休憩】→豊積橋→小井川駅Iトイレ休憩】

- ・集合 甲府駅南口信玄公銅像前 8:40
- ・解散 小井川駅(身延線) 15:30頃
- ・距離 21km
- ・参加費 会員 300円(義援金100円を含む) 一般 500円
- ・持ち物 お弁当・おやつ・飲み物・雨具・ウォーキング手帳など
- ・担当 リーダー:内海 サブ:田中(憲)/古屋/田中(哲)
- ・その他 甲州～駿州てくてく歩こう富士川街道、専用のウォーキングダイアリーを用意しました。多いに参加頂いて、沢山スタンプを押しましょう!(第1回～第10回)

■11月26日(土) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道・下見 第6回

【月例会】

- ・月例会は毎月一度の話し合いの場です。どなたも歓迎ですのでご参加下さい。

【例会参加者へ】

- ・雨天決行です。
- ・特別の場合を除いて事前申し込み不要です。
- ・例会は、どなたも参加できます。
- ・（下見）とある例会も本番同様進行します。ご遠慮なく参加お願いいたします。
- ・会員は会員証とウォーキングダイアリーを御持参下さい。（貰っていない方は事務局へ）
- ・タイトルの前に※があるのは当会主催ではありません。他会主催の場合の詳細はそれぞれの主催者にお問合わせ下さい
- ・例会についての質問は、担当者名が掲載されていればそこへ。それ以外は事務局へ。

八ヶ岳歩こう会事務局 / 多賀純夫