

■「快適なウォーキングのために・・・」(文：進藤律子さん)

その5楽しくウォーキングを続ける為に

- \* 目的を構ったWをしましょう
- \* 趣味を生かしましょう
- \* 意外な発見を楽しみましょう
- \* 自分のコースを作ってみましょう
- \* 歩きやすいグッズ (おしゃれなグッズ) で楽しみましょう
- \* 歩きに変化をつけてみましょう
- \* いろいろな大会に参加してみましょう
- \* 記録をとってみましょう
- \* 怪我をしないよう 疲れを早く取り除くストレッチを励行しましょう
- \* 病気にならないよう無理のないWをしましょう
- \* 自分に合ったWをしましょう
- \* 四季を楽しみましょう

◎応急処置について

発作などで倒れた場合は安静にして脱水症、熱中症を起こしたら涼しい場所に移動して服を緩めて救急車を呼ぶ

捻挫したら歩かせないこと腫れを最小限に ICE処理 (冷やす 収縮包帯で圧迫心臓より高くする)

転倒などで怪我をしたら状態を見て救急車を呼ぶ

障害保険の内容を知っておこう

◎1日1万歩の定義

(食事の摂取カロリー) - (消費カロリー) = (貯まったカロリー)

(2100カロリー) - (1800カロリー) = 300カロリー

貯まった300カロリーを歩くとすると

30歩で1カロリー 300カロリー×30歩 = 9000歩(この数字以上1万歩)が根拠です

◎その他

ウォーキングマナー5ヶ条

- 1 やぁ！おはよう、明るい挨拶爽やかに
- 2 信号で、あわてず焦らず待つ余裕
- 3 広がるな、参加者だけの道じゃない
- 4 自分のゴミ、自分の責任持ち帰り
- 5 歩かせて、いただく土地に感謝して

◎最後に

「快適なウォーキングのために」と、5回に分けて私の解る範囲で書いてきましたが、少しは皆様のお役に立てたでしょうか？

まだまだ勉強不足ですが、これからも八ヶ岳歩こう会流の優しく緩やかなルールの中で楽しく歩きたいと思えます。

疑問・質問・ご指摘・ご意見等、ぜひお寄せ下さい。八ヶ岳歩こう会事務局までありがとうございました。

■ 次回会報発行予定 3月1日

---

【2月～4月の行事一覧】

■ 2月06日(月) 月例会 ・ペアハット 10:00

■ 2月08日(水) 広重の御嶽道(みたけみち)

- ・コース 長潭橋(ながとろばし) ～ 外道ヶ原 ～ 刀抜石 ～ 白山展望台 ～ 白砂山 ～ パノラマ台(ここまで、登りになります) ～ 羅漢寺山(らかんじやま) ～ パノラマ台(昼食) ～ 金桜神社 ～ 仙娥滝(せんがたき) ～ 長潭橋
- ・集合 昇仙峡入口市営駐車場 8:30  
(列車の方 小淵沢発 7:12 甲府からタクシー相乗りで昇仙峡駐車場へ 4000円位)
- ・解散 昇仙峡入口市営駐車場 16:30頃
- ・距離 約17キロ
- ・参加費 会員 300円(義援金100円を含む) 一般500円
- ・持ち物 弁当、飲料、防寒具(手袋など)、雨具、ウォーキング手帳  
登山靴、雪が降った後は滑り止め必要。軽アイゼン(持っている方)
- ・その他 雪などで天候が悪いときは、コースが変更になります。ご了承下さい。
- ・担当 篠原 進藤

■ 2月13日(月) 冬の諏訪湖一周ウォーク

- ・コース 上諏訪駅 ～ 諏訪湖畔公園 ～ SUWAガラスの里 ～ 花岡公園 ～ 諏訪湖間欠泉センター ～ 上諏訪駅
- ・集合 JR中央本線 上諏訪駅 9:00  
(甲府駅発 7時50分 小淵沢発 8時28分)
- ・解散 JR中央本線 上諏訪駅 15時04分発
- ・距離 約18キロ
- ・参加費 会員 300円(義援金100円を含む) 一般500円
- ・持ち物 飲料、防寒具(手袋など)、雨具、ウォーキング手帳  
昼食につきましては弁当を持参されても良いですし、下諏訪から上諏訪の間に沢山のレストラン・食堂がございますので、お好みの所で食事をされても結構です。
- ・担当 福井 小池

■ 2月16日(木) 七賢蔵開きウォーク

- ・コース 日野春駅 ～ 七賢・山梨銘醸(昼食・試飲・見学等) ～ 長坂駅
- ・集合 JR日野春駅改札口前 9時30分
- ・解散 JR長坂駅 15時30分(予定)
- ・距離 約15キロ
- ・参加費 会員 300円(義援金100円を含む) 一般500円
- ・持ち物 雨具・お弁当(特設会場で注文可)・飲み物・おやつ・ウォーキング手帳
- ・担当 風路・梶山
- ・その他 試飲される方は700円。車は厳禁です。タクシーかアッシーを頼んでください

■ 2月18日(土)～19日(日) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道下見 第9回・10回  
身延線・身延駅～内船駅間が不通の為、暫く延期させていただきます。

■ 2月22日(水) 入笠山スノーシューイング

2並びの吉日に恒例の入笠山へ行きましょう。2000m級の山頂からの360度の大パノ

ラマを心ゆくまで愛で、帰りは童心に戻り雪遊びで楽しみましょう。

- ・コース ゴンドラで山頂駅、入笠湿原、御所平（マナスル山荘付近）、入笠山頂（往復）  
昼食は状況により山頂直下またはマナスル山荘付近で
- ・集合 富士見パノラマスキー場 リフト券売場前 9時30分
- ・解散 15時00分（予定）
- ・距離 10km程度 約3時間
- ・参加費 会員600円（義援金100円含） 一般1000円  
ゴンドラ代1600円（参加人数により団体割引あり）
- ・持ち物 スノーシューに適した着衣・靴・手袋・帽子・サングラス・お弁当、暖かい飲み物、  
ウォーキング手帳など。滑りのよいレジャーシートなどがあると楽しめるかも！
- ・担当 最上 小林（光）
- ・その他 スノーシューのレンタルを希望する方は事前に事務局まで連絡して下さい。  
天候条件等により中止する場合はホームページでお知らせします。インターネット  
を利用していない方は担当者に確認して下さい。

#### ■2月29日(水) 梅の里ウォーク

恒例の梅の里ウォークです。今年はコースを少し変えて、JR塩崎駅がスタート&ゴールになります。敷島総合公園に春をさがしに行きましょう。ゴールはシャトレゼワイナリーに寄ってから塩崎駅に戻ります。

- ・コース 塩崎駅～光照寺薬師堂～梅の里(昼食)～シャトレゼワイナリー～塩崎駅
- ・集合 JR塩崎駅 9:30
- ・解散 JR塩崎駅 15:00頃
- ・距離 約12km
- ・持ち物 弁当、飲料、雨具、ウォーキング手帳
- ・参加費 会員 300円（義援金100円を含む） 一般500円
- ・担当 進藤 村尾

#### ■3月05日(月) 月例会 ペアハット 10:00

#### ■3月09日(金) わが町探訪シリーズ 須玉～クラインガルテン

- ・コース のろし台(棒道)～鎧堂(観音堂)～クラインガルテン(昼食)～正覚寺～味噌  
なめ地藏
- ・距離 約10km
- ・集合 北杜市須玉総合支所 9:45
- ・解散 14:30頃
- ・参加費 会員 300円（義援金100円を含む） 一般500円
- ・持ち物 弁当、飲料、雨具、おやつ、ウォーキング手帳など  
昼食はクラインガルテンにて、600円で自家製熱々ほうとうが食べられます。3月  
3日までに担当者まで申し込んで下さい。
- ・担当 田中文子 立幅文武

#### ■3月12日(月) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道 本番第3回

早春の里山に、本格的な歴史を感じる古道、河内路ウォーキングになります。途中には、昔懐かしい昭和の雰囲気漂う和紙の街並みに、由緒のある神社仏閣が多く見る事ができます。ゴ  
ール際には、印章資料館にて、館長さんによる親切丁寧な説明してもらいます。

- ・コース 市川本町駅（トイレ）～賽壽院・平塩山白雲寺～鯉沢口駅（トイレ）～本照寺（お  
弁当・トイレ休憩）～落居駅～妙蓮寺～大乘寺～印章資料館（トイレ休憩）～甲斐

岩間駅 (トイレ)

- ・距離 約18km
  - ・集合 身延線・市川本町駅 8:00  
(上り)小淵沢駅 6時33分発の電車をご利用下さい。  
(下り)塩山駅 6時52分発の電車をご利用下さい。
  - ・解散 身延線・甲斐岩間駅 15:30頃
  - ・参加費 会員 ¥300(義援金100円を含む) 一般 ¥300
  - ・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:小谷 サブ:小塚/古屋/田中(哲)
- 3月21日(水)フットパスを歩こう (ゆっくりウォーク) 6~7km 担当: 多賀
- 4月02日(月)月例会 ペアハット 10:00
- 4月04日(水)皇居と千鳥が淵
- 4月08日(日) 大法師公園お花見ウォーク
- ・コース 身延線市川本町駅 ~ 宝寿院 ~ 長生寺 (トイレ) ~ 富士川大橋 ~ 酒造ギャラリー六斎 (トイレ) ~ 旧春米分校 ~ 最勝寺 (トイレ) ~ 大法師公園 (桜お花見&昼食) (トイレ) ~ 富士橋 ~ 鯉沢口駅 (トイレ)
  - ・距離 12、5キロ
  - ・集合 身延線 市川本町駅 9:45
  - ・解散 身延線 鯉沢口駅 14:30 予定
  - ・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 飲み物 ウォーキングダイアリー 雨具
  - ・担当 田中 (憲)
- 4月12日(木) 12km 桃の花ウォーク(山梨市) 小塚・尾庭
- 4月14日(土) 4km 第3弾/フォトウォーク 泉健康センター駐車場 9:30 前田
- 4月16日(月) 20km 甲州~駿州 てくてく歩こう富士川街道・本番 第4回  
富士川沿いの河内路を少し離れまして、古関割子道に本栖みちの古道コースを巡ります。信玄の隠し湯に、素晴らしい桜(ソメイヨシノ)満開の里山巡りウォーキングになります。
- ・コース 甲斐岩間駅(トイレ) ~ 久那土駅(トイレ) ~ 慈観寺 ~ 方外院(トイレ) ~ 古関の関所跡 ~ 道の駅しもべ(お昼弁当・トイレ) ~ 甲斐常葉駅 (トイレ) ~ 下部温泉駅 (トイレ)
  - ・集合 JR身延線・甲斐岩間駅 8:40
  - ・解散 JR身延線・下部温泉駅 16:00頃
  - ・距離 約23km  
古関の関所跡の見学追加の為、距離が伸びましたので、途中の駅でもリタイア出来るように対応します。
  - ・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 W手帳 富士川街道パスポート
  - ・担当 リーダー:古屋 サブ:田中(憲)/小塚/田中(哲)
- 4月18日(水) 宿場風情満点、奈良井の佇まいと鳥居峠越え
- ・コース JR贄川駅~平沢集落~奈良井宿~中の茶屋後~丸山公園~JR荻原駅
  - ・集合 小淵沢駅 7:25 発
  - ・距離 16km
  - ・担当 福井・進藤

- 4月23日(月) 桜と三代校舎ウォーク 15km 担当：奥津・市川
  - 4月25日(水) 観音様と古木桜 12km 道の駅・蔦木 9：30 担当：市川・最上
- 

#### 【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】

- ・特に表記のない例会は、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手帳を御持参下さい。(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 電話 0551-32-5888 F A X 0551-32-6877