

- ・こんにちは、今日は少し為になるお話を致します(^_^;) よく健康づくりの教室などで「1日1万歩運動」という言葉を耳にしますが、何故「1万歩」なのか?というお話です。
ヒトはただ生きているだけでカロリーを消費します。これを基礎代謝量と呼びます。「体重1kにつき約25kカロリーの消費量」です。仮に体重56kgの奥様は一日平均1400カロリーを消費していることとなります。平均的な主婦の仕事量を約400kカロリーとすると、合計で一日1800kカロリーのエネルギーを消費していることとなります。
一方、平均的な日本人の食事からのエネルギー摂取量は約2100kカロリーといわれています。そこで、摂取量から消費量を差し引くと(2100-1800=)300となり、これが余分なカロリーとなるのです。
さて、ウォーキングのエネルギー消費量は「30歩が約1kカロリー」と言われています。したがって、余った300kカロリーをウォーキングだけで消費しようとする、30歩×300=9000歩となります。

-
- ・ということで、めでたく一日1万歩理論は計算上、実証されました(^_^)v しかしこれはあくまで「平均的な計算方法」によるものです。皆様方の体重やお仕事、或いは食習慣なども含めて個人差があるのは当然です。またこれは「ウォーキングだけで消費しようとする」という計算例ですから、実際とは異なる場合も多いでしょう。
数字の話をしましたが、数字にとらわれず、すこしづつ「歩くこと」を生活に取り入れて習慣づければ良いことだと思います。では今月も楽しく歩きましょう。

●スノーシューイベント2件

- ・大好評だったスノーシューウォーキングもいよいよ後2回となりました。正直言って年齢層の高い当会の皆様方が、こんなに興味を示して下さるとは思いませんでした(^_^;) しかし良く考えてみればスノーシューイングは特別なスポーツではなく、雪の中のウォーキングにすぎないので、当会の会員なら興味を示して下さったのは当然でした。単なる私の読み違いでした。それにしても、雪原の中を童心に帰ったかのように嬉々として歩き回る皆様方の旺盛な好奇心とチャレンジ精神に頭が下がりました。私もまだまだガンバラなくっちゃと思った事務局でした。

1) 3月10日(日) 入笠山登山(富士見パノラマスキー場)

- ・集合場所:富士見パノラマスキー場入り口階段上
- ・集合時間:10:00 解散:15:00
- ・ゴンドラに乗ってゲレンデTOPへ行きます ゴンドラ代金往復1400円
- ・ゲレンデTOPからさらに山の頂上を目指して歩きます。
- ・今回は今までのイベントのなかではややハードな部類です。
- ・その分頂上の展望と下りの楽しさは抜群です。保証いたします。
- ・登山時間合計90分くらいです。のんびり行きましょう。
- ・スノーシューレンタル希望の方はあらかじめ多賀まで連絡を下さい。
- ・レンタル代金は1000円です。

2) 3月17日(日) 北八ヶ岳・坪庭周遊

- ・ 集合場所：ピラタスロープウエイ切符売り場前
- ・ 集合時間：10：30 解散：15：30
- ・ ロープウェイに乗ります。往復1600円ご用意下さい
- ・ 天候によっては北横岳も目指します。
- ・ 縞枯山荘でコーヒーなど飲みたいですね。
- ・ 夏はハイヒールの女性も来てしまう高山です、スノーシュー初心者ばかりの集団を果たしてこの冬山はどのように遇してくれるのでしょうか・・・。実はこの会報作成時点では下見を行っておりません。近日中下見に行く予定ですが、著しく条件が悪い場合は中止又は変更致します。インターネットで確認出来る方はHPを常に注意して下さい。なんらかの報告を致します。そうでないかたで、このイベントに「参加予定の方はお手数ですが3月11日以降、事務局までお問い合わせ下さい。

●小淵沢・早春の地蔵道（下見・本番）

- ・ 「ふるさとウォーク小淵沢編」として、デジカメママこと市川さんがプランニングして下さいました。普段は見られないお地蔵さんをお寺の方丈さんをお願いして見せていただいたり、となかなか興味深いコース作りとなっているようです。南アルプスの展望が素晴らしい春の里山を、地蔵の頭などなでつつ歩けば、つい「春の小川」や「朧月夜」等の唱歌が口からでてしまうことでしょう。過ぎし日のことなど思い浮かべながら、しばし野道逍遙に浮き世を忘れましょう。

1) 下見 3月12日（火）

2) 本番 3月27日（水）

- ・ 集合場所：JR小淵沢駅 距離：10キロ
- ・ 集合時間：10：00 解散：15：00
- ・ トイレと昼食のこと：コース途中にトイレがないので、昼食及びトイレ場所としてそば処「ながしま」さんをお借りしました。トイレをお借りするかわりに、なるべくここで蕎麦を食べて欲しいのです。出発時に予約の電話を入れますので、ご協力お願いいたします。また、お弁当持参の方も中で食べていいこととなりました。有り難いですね。蕎麦屋と言えばお酒が美味いと決まっているようなので楽しみですね～。

●中部横断道開通記念ウォーク

- ・ スノーシューイベントの日にちと重なりますが、面白そうなイベントなのでお知らせ致します。事務局は行きませんがお楽しみ下さい。
- ・ 3月30日15時に開通する横断道を事前に歩きます。
- ・ 日時：3月17日（日） 10：00～14：00
- ・ 場所：中部横断道白根IC～双葉IC（往復12キロ）
- ・ 主催：白根町 ・先着5000名様に花苗プレゼント
- ・ 当日はIC上にステージが生まれ、郷土芸能や餅つき大会、福引抽選会と、14時まで賑やかだそうです。ウォークはフリー参加。どこでUターンしても良いのでキロ数は特に決まっていません。
- ・ 駐車場は白根IC周辺に沢山あるそうですが、係員の指示に従って下さい。
- ・ 歩こう会の方々に参加する方は、横断道路上に組まれたステージの裏に本部テントがありますので、その前に10時集合としましょう。集まった者同士で楽しんで来て下さい。テレビ取材があるそうですから歩こう会のジャンパーと旗を持って先頭を歩いて下さることを希望い

たします(^^) なを、自転車でもいいそうです。

- ・問い合わせ先：役場・環境都市整備課

● 1泊ウォーク（要申し込み）

- ・湘南ふじさわウォーキング協会の例会に参加します。
- ・「花の常泉寺」といって、季節の花々が常に咲き誇っているのだそうです。今梅が満開です。小田急沿線を歩きますが、宿泊は鎌倉です。鎌倉散策も楽しみですね。湘南藤沢ウォーキング協会の方が5キロばかりのミニウォークを考えて下さっているようです。
- ・日時：3月18（月）～19（火） 18日せっかくウォーク5k予定
- ・コース：19日本番 湘南台～長後駅13キロ
- ・宿泊：鎌倉ホテル「花月園」（0467-25-1234）
- ・旅行費用：お一人3万円前後。
- ・18日集合出発場所：午前8：00長坂駅前・10人乗りワゴン車（予定）
- ・申し込み締め切り：3月10日（日）

● 海ノ口・幻のうそ沢鉱泉を訪ねて（下見・本番）

- ・「小海線シリーズ」の一環として三枝さんがプランニングして下さいました。2月にスノーシューをつけて下見の下見を行いました。タイトルに相応しい秘境の鉱泉にたどり着き、不思議なひとときを過ごしました。途中の海ノ口牧場もあっけらかんと広大で、しかも人の気配がありません。野辺山の開拓記念碑の辺りからの眺めも雄大でしたし、林道の左右に「かしわの木」が無数にあるのには飛び上がって喜んでしまいました。宮澤賢治の童話に「かしわばやし」が出てきますが、かしわ林はなかなか貴重なのだそうです。日本全国にそう無いと言われていたので、びっくりしました。野辺山、海ノ口あたりの4月はまだまだ早春でしょうか。春の息吹を感じながら歩きましょう。

1) 下見 4月2日（火）

2) 本番 4月9日（火）

- ・集合場所：小海線野辺山駅 距離：13キロ
- ・集合時間：9：30 解散15：30
- ・不便な野辺山駅に9：30集合でゴメンナサイ。甲府等遠方の方には大変です。近くの方も車でないと集合できません。列車の無い時刻に設定してあるからです。列車の時刻に合わせると帰りが遅くなってしまいます。恐れ入りますが車の無い方はどなたかと連絡を取り合って同乗の上ご集合下さい。
- ・入浴料500円

● 蓮田市歩こう会歓迎ウォーク

- ・昨年の交流会以来すっかり待ち遠しくなった蓮田市のみなさんとの合同ウォークです。今回も合同懇親会を行いますので、なるべく多くの方々のご参加をお待ちしております。新装なった泉郷の懇親会場を使わせて頂きます。

1) 新府桃の里 4月13日（土）

- ・集合場所：長坂町オオムラサキセンター 距離：10キロ
- ・集合時間：9：30 解散：新府駅14：00

2) オオムラサキ遊歩道 4月14日（日）

- ・集合場所：長坂駅 距離：10キロ

・集合時間：10:00 解散：オオムラサキセンター 14:30

3) 懇親会 4月13日(土)

・会場 泉郷ホテル宴会場 ・時間 18:00~21:00

・会費 5000円(飲み物別)

・申し込み制：〆切4月6日(土) 事務局まで

・八ヶ岳からも蓮田市に歩きに行こうと思いつつ、なかなかその機会に恵まれません。お互いに行き来して初めて「交流」となるのですが、今のままでは「直流」です。埼玉県は彩の国、こちらは甲斐の国、両方合わせて「彩甲斐ウォーク」ときれいなネーミングをくださったのは蓮田市歩こう会の会長さんでした。年内にはなんとか機会を設けて押し掛けようと思っております。

●桜を愛でるウォーク

・長坂の旧「堀内柳南亭邸」に住まわれている方(松井さん)のご厚意で、邸内のみごとな桜の木を見せて頂きます。日露戦争の時に天皇陛下から贈られたと言われるその桜は、染井吉野で現在およそ100歳。樹命もそろそろ終焉に近づいて、いよいよ妖しく花びらを輝かせる様子を、じっくり見届けましょう。食べ物、飲み物、楽器等持ち込み自由で、シーズンになるといつも樹の下では演奏会や読書会などが催されているそうです。

・柳南邸の近隣は昔は「キツネ火」が出たという地で、「長坂の民話」という本にも詳しく紹介されています。「おちょんぼり山」から出た狐火(キツネツピ)は柳南邸辺りを通って清光寺方面へ消えていったということです。今回、せっかくですから「狐火」の通った道を辿って「民話探訪ウォーク」も兼ねようと思います。

・日時：4月17日(水) 10:00~15:00

・集合場所：長坂町スポーツセンター 10:00

・カンパ500円：堀内柳南邸に住まわれて染井吉野の桜守をされている松井さんに、感謝の意を込めて少しカンパ金置いてこようと思っております。当日集めますのでご協力をお願いいたします。

●里山クリーンウォーク

・ウォーキング5ヶ条の中に「歩かせていただく道に感謝して」という言葉があります。まさにその通りですね。先人が艱難辛苦の果てに切り開いた道を、今私達は鼻歌まじりに歩かせて頂いているわけです。野の道、展望の道、宿場の道と無数に道はあるのですが、いずれも自然の豊かさや往時の生活ぶりなどをしのばせて、歩く者の心をなごませてくれます。

・私達には受け継いだものを次代に伝える責任があります。歩かせて頂いた道をより「愛される道」として次代に継承していくことが課せられているのではないのでしょうか。何が出来るかわかりませんが、「歩ける道」のあることに感謝をしつつ、春の一日せめてゴミなど拾いながら歩きましょう。

・日時：4月21日(日) 10:00~15:00

・集合場所：小淵沢駅 距離：12キロ

・詳細別紙参照

●ふるさとウォーク大泉編

・これは一度1月に実施しましたが大雪のためいつの間にかスノーシューイベントになってしまいました。あれはあれで楽しかったですが、今回はリベンジ。せっかく渡辺さんがプランニ

ングして下さった17キロを見事踏破したいと思います。

- ・日時：4月25日（木） 10：45～16：00
- ・集合場所：大泉駅 距離：17キロ

●第一回八ヶ岳わんわんウォーク

- ・お待たせしました。昨年から模索しておりましたわんわんウォークについてようやく実施要項がまとまりました。泉郷わんわんパラダイスの市原支配人さんのおかげです。詳細は同封チラシに譲りますので、お読み下さい。チラシは沢山ありますので、必要な方は事務局まで連絡下さい。沢山の愛犬家に伝えて欲しいと思います。
- ・いうまでもありませんが、これはエリート犬の為のイベントではありません。雑種でも拾われ犬でも、飼い主に愛されている犬なら全員（全犬？）歓迎です。癒しの空間八ヶ岳に人も犬も共に遊びましょう。
- ・日時：5月12日（日） 9：30～14：30
- ・場所：泉郷わんわんパラダイス 距離：5キロ

■事務局からのお知らせ

- 1) 次回理事会は水曜日です。4月3日（水）
10時～12時ペアハット
事務局の都合で今回は水曜日にさせていただきます。お間違えのないようお願いいたします。
- 2) 7月14日（日）に「ブルーベリーとオオムラサキウォークのJVA大会」を実施致します。そのためのコースを田島さんに再調査していただき、現在既に書類はJVA本部へ上がっております。まもなく通年コースの公認が下りるかと思えます。さて、昨年大人気を博しました「ブルーベリー娘」ですが、今年も募集しております 応募が無ければ指名させていただきます、今から覚悟してお待ち下さい(^^;)。
- 3) だいぶ遅くなりましたが、大阪の本社に帰られた田中さんが残してくれた「湧水と信玄棒道との里」の公認コースの、変更をしなければなりません。基地として申請していた「マープコブチサワ」が無くなったからです。現在スパティオ小淵沢が基地として名乗りをあげて下さっていますので、ここをスタート&ゴールとしたコースを検討しています。通年コースとしての再申請が通れば「清里開拓の道」「ブルーベリーとオオムラサキの里」と合わせて3つの公認コースとなります。
年間計画表中「イヤーラウンド試歩」と書いてあるのはこれです。通年公認コースとなる前に、皆様に歩いていただき、ご意見拝聴ならびに、コースの熟知を呼びかけているものです。

FAX 八ヶ岳歩こう会 多賀

- 1) スノーシーレンタル： 月 日 台
- 2) 藤沢1泊ウォーク参加： 参加希望
- 3) 蓮田歩こう会懇親会： 参加希望

氏名：

電話：