

■快適なウォーキングのために (文：進藤律子さん)

その3 水分補給と栄養補給

○水分補給

※歩き出す前に一口飲む

※20～30分に1回補給する(のどが渇く前に)

※アルコールは節水を促進するのでW中やW直後の飲酒は控える(血液が濃くなる)十分に水分を摂ってから長時間Wすると連続した筋活動により体温が上がり、発汗し、体液が失われる。そのため脱水状態になる。脱水状態になると血液が濃くなり、心臓・血管系に障害を起こし熱中症になる危険がある。このためW中は水分を十分に取ることが大事。

汗として失われるのはただの水分でなくナトリウム・カリウムなど電解質を含んだ体液です。だから汗をかいた後は体液に近い成分のものを飲む方が良い。(一般的にスポーツドリンクと呼ばれているもの)

スポーツドリンク等は甘くて嫌だと言う人はオリジナルドリンクを作って飲んで見ましょう。塩分・糖分・クエン酸等が入ったもので自分の口に合った物が良いです。

※一例

薄い塩水+蜂蜜+レモン水

水またはお茶+梅干+砂糖(蜂蜜)

水またはお茶に顆粒のアミノ酸やゼリー状の栄養補助食品をとる

紫蘇ジュース、柚子ジュース等(糖分は少なめに)

BCAAの入った飲料が効果的(バリン ロイシン イソロイシン等アミノ酸)

先日ためしてガッテンで大量の汗をかいた後、30分以内に牛乳を飲むとスポーツドリンクよりも疲労が残らないと言っていました、ためしてみても良いでしょう。

○栄養補給

※W中は水分の他に多量のエネルギーも消費します。赤血球や筋肉などの大事なたんぱく質を分解します。日ごろからバランスのとれた食事 規則正しい生活 十分な睡眠に心掛ける。長く歩くときは携帯栄養補助食品(スティックタイプ ゼリータイプレやおやつ)を上手に使う。

※昼食は一度に沢山摂らずに10時と3時にも少しずつ分けて食べると良い。

※水分と栄養については次回〈足がつることについて〉で、もう少し詳しく書きたいと思えます

■お知らせ

「4月3日のひろば」に、歩こう会から義援金8万円を届けに行ってきました。

「4月3日のひろば」とは原発の無い未来を目指す市民のゆるやかなグループです。

東日本大震災を受けて、「何が自分にできるのか一緒に考えませんか」と3人の方が呼びかけ、40人近く集まったそうです。その日が4月3日だったことからこの名前がつけました。誰でも参加は自由で参加の形態もいろいろです。イメージとしては、開かれた広場にいくつかのテーブルがあり、福島のご家族を招待するバスツアーを企画する人たちが集うテーブル、移住しようとする方を支援しようとする人たちのテーブル、同じくそのための基金を集める人たち。福島に自分たちが作った野菜を送っている人たちもいるし、ガイガーカウンターを

作るワークショップが企画されたり、と様々な活動をしています。もちろん、ただまわりで見ているだけの人もいるし、ちょっとの時間なら参加してみようも可、こちらのテーブルから、あちらのテーブルに行ったり来たりも可・・・というように、とてもゆるやかで、それぞれの自発性を大事にしていると感じます。

私たちが楽しく歩くことで、少しでもサポートの力になっていけたら、こんなにうれしいことはない、と改めて感じながら帰ってきました。(風路)

■次回発行予定 12月1日

---

【2011年11月～2012年1月の行事一覧】

■11月2日(水) 中山道のハイライト 紅葉の碓氷峠と旧軽散歩 (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 080-5262-2860 進藤 090-8948-2017
- ・申込み バス利用のため、事務局：多賀(0551-32-5888)まで申込みをお願いします。

■※11月6日(日) 第六回北の杜ふるさとウォーキング I Nあけの

～だいこん畑より愛を込めて～

- ・主催 北杜市体育指導員協議会
- ・会場 北杜市立明野中学校
- ・受付 9:00～9:30  
10:00 開会式～ウォーク～14:00 閉会式
- ・コース 約9km ・参加費 ¥500
- ・参加費 ¥500
- ・持ち物 弁当 飲料 雨具 保険証
- ・申込 住所・氏名・年齢・電話番号・交通手段を明記の上  
FAX 0551-42-1124 まで送ってください (10月21日(金)締切り)
- ・問合せ先 0551-42-1373 (教育委員会生涯学習課)・国文祭応援事業です。

■11月7日(月) 月例会 ペアハット 10:00

■11月9日(水) 荒倉山自然観察ウォーク(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(1132m) → 平井峠 → 宗泉院(トイレ) → 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) 090-4927-5044
- ・その他 山ヒルは、もう出ないです。安心してウォーキングが出来ます。出る期間は(5月中旬～9月上旬)

※雨天中止の場合は、前日(8日)にホームページにて連絡します。

インターネットを利用していない方は例会担当者にお問い合わせ下さい。

- 11月11日(金) 棒道大会矢貼り 三分一湧水館 9:00 集合~12:00
- 11月12日(土) 棒道大会矢貼り(予備日) 三分一湧水館 9:00 集合~12:00
- 11月12日(土) 第1回 八ヶ岳・棒道ウオーク せっかくウオーク  
歴史・乗馬・温泉・美術等、八ヶ岳南麓の文化を味わうミニウオークです。  
ミニウオークの後、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) 第1回 八ヶ岳・棒道ウオーク
  - ・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(ウオーク&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  
電車の方:小淵沢発 9:16 小海線甲斐小泉下車
  - ・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 090-8857-2864 進藤 090-8948-2017
  - ・申込 参加申込書を送付致します。大会事務局 0551-32-5888(多賀)までご請求下さい
- 11月16日(水) 湯村山から健康の森(下見)
  - ・12月14日(水)の本番と同じ要領で実施します。
- 11月19日(土)~11月20日(日) 「伊豆歩クラブ」交流ウオーク  
以前千葉のウォーキング協会にいて、当会の大会や例会に参加して下さっていた「社本」さんが伊豆に引っ越し、さっそく「伊豆歩クラブ」に入り、当会との交流ウオークを企画してくれました。多くの皆様のご参加を期待しております。  
1日目 11月19日(土) 清里開拓の道ウォーキング
  - ・コース 清泉寮~萌木の村~丘の公園
  - ・集合 清泉寮 12:30伊豆歩クラブの皆さんはバスで11:30頃清泉寮に到着します。到着後弁当を食べてから12:30にスタートします。  
萌木の村で1時間の自由時間を設ける他、観光も兼ねていますのでゆっくりウオークとしてあちこち見学します。当日の天気や体調等により、開拓の道は全部歩かず、どこかでバスに迎えに来てもらうことになるかもしれません。キロ数は最長で10kmです。丘の公園に16:00頃ゴールし、天女の湯に入ります。
  - ・懇親会 丘の公園アクアリゾート内「レストランアクア」17:30~19:30
  - ・宿泊 風路とペアハットに分宿2日目 11月20日(日) 棒道ウォーキング
  - ・コース 三分一湧水館~女取湧水~棒道~スパティオ小淵沢 10km
  - ・集合 三分一湧水館 8:30

・ゴール スパティオ小淵沢 11:00 解散

※伊豆歩クラブの皆さんはスパティオでショッピング、ランチ、入浴を楽しんだ後、サントリー工場見学をして帰路につきます。

・その他 八ヶ岳歩こう会の方は通常の例会参加費(¥300)です。どちらも予約不要です。

19日の懇親会に出られる方は恐れ入りますが多賀までご連絡下さい。

懇親会費は未定ですが約¥3000・風呂付となる予定です。

■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【トイレ】

・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) 090-4927-5044

・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

出発地点の身延駅前通りは、全体が白黒で統一されたなまこ壁の街並みに、おしゃれなお店が軒を連ねています。眺めが素晴らしく史跡が豊かな富士川沿いの東側を、駿州にむかっての東河内路ウォーキングになります。内船公園一面、紫陽花が梅雨に濡れて色が艶やかに映し出されて本当に美しい眺めです。(本番は、紫陽花の見頃に合わせて、6月に実施予定です)

・集合 JR身延線 身延駅 8:10

(上り)小淵沢駅発 6時02分の電車をご利用下さい。

(下り)塩山駅発 6時23分の電車をご利用下さい。

・解散 JR身延線 身延駅 15:00頃

・距離 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:恵星 090-2246-9575 サブ:小塚/古屋/田中(哲)

■11月26日(土) 500選の道・満足屋晩秋の信玄堤

・コース 満足屋～信玄堤～スポーツ公園(昼食)～ドラゴンパーク～満足屋

・スタート 満足屋竜王店 10:00(歩こう会で手伝って下さる方は9時集合でお願いします)

・ゴール 満足屋竜王店 15:00

・距離 12km

・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円

・持ち物 昼食 雨具 飲み物 おやつなど

・担 当 リーダー：進藤 0551-36-2369 サブ：恵星

・その他 当日、満足屋さんは割引になります。

■11月28日(月) 塩の山と秩父往還 500選の道

・コース 塩山駅～塩の山遊歩道～山頂(標高 550m・10:40)～遊歩道～ころ柿の里～恵林寺(昼食)～岩波農園(ころ柿の里)～秩父往還～白髭神社～向獄寺～甘草屋敷～塩山駅

・スタート 塩山駅 10:00

500選の道ですので会員の方は、30分前に御集合下さい。小淵沢 8:21 乗車  
をお願いします

・ゴール 同駅 15:30

・距離 約12km

・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 おやつ 保険証 ウォーキング手帳など  
昼食は弁当でも食事をする所もあるので自由です。

・担 当 リーダー：進藤(090-8948-2017) サブ：古屋

■12月5日(月) 月例会 ペアハット 10:00

■12月10日(土) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道 下見 第7回

富士川街道・身延線が台風15号の影響で、身延駅～内船駅間が不通の為、(第7区～最終回)、残りの4区間、暫く延期させていただきます。

身延線の全線復旧次第、早急に残りの4区間のスケジュールをお知らせします。

■12月12日(月) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道 第2回

第2回目は、富士川と笛吹川に挟まれた歴史のあるシルクの里巡りに、市川団十郎発祥の文化の街巡りの古道、市川路ウォーキングになります。

・コース 小井川駅【トイレ】→八幡穂見神社→追分の道標→延福寺【トイレ休憩】→豊積橋→道の駅とよとみ【トイレ休憩】→シルクの里公園【お弁当・トイレ休憩】→みたまの湯【トイレ休憩】→歌舞伎公園→市川本陣屋敷跡→市川本町駅【トイレ】

・集 合 身延線・小井川駅前公園広場 8:40

・解 散 身延線・市川本町駅 15:30頃

・距離 約21km

・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：田中(憲) サブ：小塚/古屋/田中(哲) 090-4927-5044

■12月14日(水) 湯村山から健康の森

・集 合 甲府駅 8:50 改札前集合 小淵沢 8:01 の電車 車の方は 9:30 緑ヶ丘体育館前

・解 散 甲府駅 15:30頃ゴール

・参加費 会員・他協会¥300 一般¥500

・持ち物 弁当 雨具 飲み物 スタンプ帳

・担 当 進藤/古屋

■12月20日(火) 納会ウォーク

今年一年、トラブルもなく本当に楽しいウォーキングをさせていただきました。感謝をこめまして、コースリーダーを務めさせていただきます。

- ・コース JR酒折駅(トイレ)～甲斐善光寺(トイレ)～茶道峠～武田神社(トイレ)～甲府駅前通り・だんまや水産(お昼食事)～JR甲府駅
- ・集合 JR酒折駅(南口)前広場 9:00 小淵沢駅発 8:01 塩山駅発 8:40
- ・解散 JR甲府駅 15:30頃
- ・距離 約12Km
- ・参加費 会員¥300(義援金100円を含む) 一般¥500
- ・昼食 だんまや水産(海鮮居酒屋) 予算一人/3,000円(飲み物別途)  
TEL 055-232-4060(予約制になります) ・県庁の近くです。
- ・持ち物 飲み物・おやつ・雨具・ウォーキング手帳等(お弁当要らないです)
- ・担当 田中(哲)・立幅

- 1月7日(土) 山手七福神ウォーク
- 1月11日(水) 初詣ウォーク
- 1月16日(月) 月例会
- 1月21日(土) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道 下見 第8回  
富士川街道・身延線が台風15号の影響で、身延駅～内船駅間が不通の為、(第7区～最終回)、残りの4区間、暫く延長させていただきます。  
身延線の全線復旧次第、早急に残りの4区間のスケジュールをお知らせします。
- 1月25日(水) 清里でスノーシュー

#### 【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を下さい。(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 FAX 0551-32-6877