

楽しく親しく元気よく歩こう
 発行 NPO 法人ちば歩こう会
 260-0833 千葉市中央区稲荷町 3-16-1 丹羽方
 Tel 070-5577-2282 Fax043-268-1539
 E-mail toyo-niwa@jcom.zaq.ne.jp
 郵便振替口座 00150-3-318752
 ホームページ <http://chibahohp.sakura.ne.jp>
 編集責任者：中嶋、日向、丹羽

事務局だより

1. 酷暑のなかでのウォーキングについて

ようやく梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。熱い中でのウォーキングは、以下の暑さ対策に配慮して楽しんでください。

- ① 日中炎天下のウォークを避け、早朝や日没後に歩く(朝のラジオ体操参加もいいです)。
- ② 体温を上げ過ぎないように、着帽、汗拭き、木陰の歩行、適宜な水飲み(気が付くと飲む)に留意。
- ③ 体調に合わせて歩く(走行スピード、距離)。途中で歩行を止めることも大事。

2. 健康づくりのスローガン

千葉市保健衛生センター健康課では、市民の健康を守るためのスローガンを区毎に出しています。検診を受けて健康状態を知り、乱れた生活習慣を改善しようというのが基本です。詳細はHPで。

中央区： 「知ろう！糖尿病・始めよう！健康生活・まずは健診！ 中央区」

花見川区： 「糖尿病 0プロジェクト」

稲毛区： 「歩け稲毛あなたのいっぽ(歩く、保つ、補う、ほつと)！」

若葉区： 「日本一高齢者がいきいき暮らせる町若葉」

緑区： 「みどりく・みなおし」で健康づくりに取り組みましょう♪

美浜区： 「美浜ベジ・アクティブ宣言」

3. 2019年度新入会員の紹介 (7月末現在12名) 積極的なご参加を期待しております。

C-1943 牧野 嘉郎 千葉市花見川区 (敬称略)

トピックス

最近の珍しくない<危ない！>光景

C-0454 中村 建策

歩いていたり誘導していたりして、気が付いた点をまとめてみました。

【歩行者】

- ・歩行者用信号が「青点滅」でも多くの人が渡ってしまう、ギリギリだと思っても駆けて渡ってしまう人の多いこと！(少しでも青が見えれば渡ってしまうのが最近の傾向)。先日、点滅どころか完全に赤に変わったのに、10mほど後ろから走って渡った人がいた(それも幅が長い交差点で)、危ない！
- ・横断歩道を渡らず、手前数メートルから斜め横断をする人も結構見られます。横断歩道でない場所で事故に遭うと、過失割合が高くなるようです。

【車】

- ・信号が「黄色」でも行ってしまう車が多い(「黄色」を青と同じく「進め」と思っている!)。本来は黄色になったら止まるようにすべきなのに、逆に加速して行ってしまう車の多いこと。私がギリギリかなと思っても、その後2~3台続いて来ることも珍しくない。信号のない横断歩道で渡ろうとしている人がいても止まる車はごく少ない。そういうことに慣れて(当たり前)に思っているから、夫の外国転勤でアメリカに行った日本人の妻が横断歩道を渡ろうとする人がいるのに止まらず轢いてしまったという話を聞きました(欧米では渡ろうとする人がいれば車は必ず止まるそうです)。

【自転車】

- ・赤信号でも人も車も止まっているのに、無視して行ってしまう自転車の多いこと！
- ・認められていない道なのに歩道を走行している人がいる(70歳以上や13歳未満は可だが)。
- ・右折の際には二段階右折をすべきなのに、しない人がいる。自転車レーンが決められている道路で、逆走する人がみられる。スマホを見ながら、また傘を差して乗っている人がいる。危ない！

※はCリーグ行事

☆通常例会「早朝ウォーク(千葉公園の大賀蓮)」

担当チーフ:丹羽豊隆

実施日:7月6日(土) 天候:雨のち曇り
集合場所:仲よし公園(総武線稲毛駅)7時30分
解散場所:千葉公園 10時30分
参加人数:111人(ちば歩会員89人)
歩行距離:11km

昨年のこの時期に実施した「東京文学散歩(浜町・日本橋)」は真夏のウォークであったが、今年は、傘をさしての雨中の出発となった。

草野水路沿いの緑道を進むうちに雨脚は更になくなった。このため、「園生の森公園」内は通過せず「天台スポーツセンター(3.3km地点)」に向かうことにした。「スポーツセンター」では20分間ほどのトイレ休憩とした。

やや強い雨が降り続けている中、ゴールまでの7kmは短縮コースをとるべきと判断し、予定していた東方面の「動物公園ルート」は避け、千草台公民館(6.6km地点)方向に南進することにした。

臨時のコース案内人を頼み9時に出発。9時30分に「公民館」に到着したときは安堵した。この頃から雨は小降りとなりだしてきていたので、予定の「西千葉駅前のロケット発祥の地」の顕彰碑を訪れるべきかは迷ったが、全員がかなりの雨に濡れている状態であったので、安全を考慮しゴールに直行することにした。このため予定より1時間程早い10時15分のゴール到着となった。

ゴールの蓮池では、本日のお目当てである大賀ハスが見事に咲き重なっており、雨中行脚の辛いウォークも、蓮のお陰でいいウォークにもらった。参加者の皆様、お疲れさまでした。

「ひとときの命かがやく蓮の花」 豊隆



☆2019年上期の活動状況について

事業企画・運営部 田口 康光

今年度は25行事を行います。1月～6月で14行事(前年は13行事)を終りましたので上期の活動状況をご報告いたします。

上期全体では、総参加数は2336名と前年の2006名に対し330名と大幅増になり、1行事あたりでは、167名(前年154名)と13名/例会となりました。

過去の参加人数の推移をみると、2010年度の3743名をピークに年々減少し、一昨年度1893名をボトムに、昨年度が2006名、今年度は2336名と上昇に向かうのか注視して行きたいと思います。特に一般参加者が318名と前年比で90名増加しております、千葉の水回廊の126名、神田川・日本橋川の橋巡りウォークの55名、成田空港周辺ウォークの25名と東京付近だけでなく遠方の例会でも参加者が増えております。これは読売新聞などに掲載されたりしたことによる宣伝効果もあると考えております。

部門別内訳で見ると、特別例会は2例会で511名で、昨年は千葉の水回廊のみ200名超えでしたが今年は2例会とも超え、平均参加者は255名で昨年比51名増と大幅に伸ばせました。

通常例会では、前年の4行事から6行事に増えていますが、全体で854名で前年より268名増えていますが1行事あたりでは142名(前年147名)と5名減少しております。平日楽々Wでは、全体の参加者は971名(前年実績808名)で163名の増加でした。ちば歩会員参加者は642名(前年実績640名)でほぼ同数ですがCWA加盟団体が前年比100名、一般参加者数が61名増となりました。全体として増加していることは大変喜ばしいこと、またCリーグの参加者が増加したことも貢献大と思います。

歩行距離では、千葉の水回廊の32kmが最長距離で、特別例会の平均距離23km、通常例会・平日楽々とも平均距離11kmと前年同様の歩行距離となっています。これは前年同様、一次解散や自由歩行等を積極的に取り入れ、年齢や体力等を考慮しながらのコースづくりの所為だと思っています。

『ノルディック・ウオーキング』

始めてみませんか？！

C-1789 近藤博子

最近、2本のポールを持ってウオーキングをしている人を時々見かけませんか？！



ただ歩いているよりもきちんとした姿勢で、腕を振って、呼吸を整え、歩幅を広くした方が、ウオーキングの効果は出ます。

それと同じようにノルディック・ウオーキングの2本のポールを使って歩くとポールなしで歩くより運動効果が上がることがわかっています。

毎日元気でウオーキングを楽しんでいる方へ「ポールを使って歩いてみませんか？」と声をかけても「まだそんな年じゃないから」「まだ杖はいらないから」「まだ普通に歩けるから」と声が返ってきます。思わず『杖じゃないんですけど、ポールです』と言いたくなるのをぐっと堪えています。

*

ポールを使ってのウオーキングを、ポール・ウオーキングやノルディック・ウオーキングと呼びます。ポールウオーキングは、どちらかという医療としてポールを使い、健康増進やリハビリを目的としている事を言います。

使用しているポールは、先の丸いディフェンシブタイプを主に使います。ノルディック・ウオーキングになると、目的とすることが広がり、リハビリや体力増進のトレーニング用にポールを使うこととなります。ポールは先が船底型を使用することもあります。もともとノルディック・ウオーキングは、クロスカンリースキー選手の夏場の体力維持強化対策としてスタートしたトレーニング方法が始まりです。

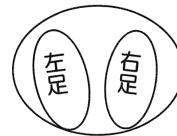
*

国内には、4つのノルディック・ウオーキング関連団体があり、それぞれ推奨しているスタイルが異なり特徴も違います。始めてポールを持ってウオーキングを楽しもうとしている方は、リハビリ～トレーニングまで幅広く教えてくれる教室に行かれることをおすすめします。ポールの先端の形はメーカーによっても多少異なりますが、丸い方がストレッチをする時に使いやすいので、初心者向けです。

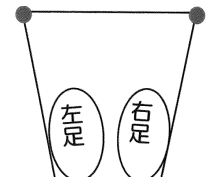
それでは、2本のポールを持って歩くことは、どんなメリットがあるのでしょうか…。

- ① 通常のウオーキングの時には主に下肢の筋力を使いますが、ノルディックではポールを使用することで腕を動かし、普段あまり使わない上半身を動かすので全身の筋肉を使う有酸素性運動です。ウオーキングと比べて20%以上の運動効果があります。
- ② ポールを使う事で、いつもと違う筋肉のストレッチが出来るので肩こりなどが軽減されます。
- ③ 背筋がスーッと伸びる歩行姿勢を作ることができれいに歩くことが出来ます。
- ④ 歩行のスピードが上がり、認知症予防になります。
- ⑤ 足・腰への負担が軽くなります(腰痛などがある時でも無理なく歩けます)。
- ⑥ 膝への負担が軽減されて楽に歩けます。
- ⑦ 2本のポールを持つことで支持基底面が4点となる為バランスが良くなり、転倒予防になり、脚にトラブルのある方も安心です。

ポール無しの場合



体を2点で支持



体を4点で支持

ノルディック・ウオーキングでは支持基底面が広がる

- ⑧ 1本の杖を使って歩くと片方の腕にのみ体重をかける事になり全身運動となる為、ダイエット効果にもなります。
- ⑨ 坂道の上り下りが楽に出来るようになります。
- ⑩ 階段の上り下りの危険性がなくなります。

*

以上の様に、沢山の効果のあるノルディック・ウオーキングですが、使用するポールはちょっと試してみるだけだからと安価な物はお勧めできません。ストレッチでは体重をかける事もありますので、使いやすい構造・材質・安全性を考慮してつくられたSGマーク付きのポールをお勧めします。1人(自己流)で始めるよりも、きちんとポールの使い方や正しい歩き方を教えてもらってからの方がより効果的です。ポールを持ってカッコよく歩いて、ちょっと差をつけちゃいましょう！！

<ノルディック・ウオーキングについてのお問合せ先>
千葉県ノルディック・ウオーキング連盟事務局(ふじや靴店内)
〒262-0014 千葉市花見川区さつきが丘 2-33-13
TEL/FAX:043-257-5450 Email:chibanordic@gmail.com

※CはCリーグを示す

例会案内 2019年9月～11月

特) 第7回祭りシリーズ(参加費会員200円他300円)
「吾妻神社の馬だしまつり」 富津市
担当チーフ:中嶋久登 Tel:090-8891-4439
実施日:9月15日(日) 11Km 9時集合
集合:東口広場(JR内房線大貫駅徒歩5分)
解散:岩瀬海岸14時30分頃(大貫駅徒歩20分)
コース:東口広場→君津商高→吾妻神社(神輿・仁義引き渡し)→正法院(トイレ)→JA倉庫→最上寺(トイレ・昼食)→岩瀬海岸・海浜公園(14時から馬だし一次解散)→自由歩行大貫駅 15時29分千葉行きに乗車予定
 この行事のメインは吾妻神社での神輿。一基を各地区に引き継ぎながら岩瀬海岸まで練り歩く。仁義引き渡しは神輿の引継ぎである。昔ながらの口上で引き継がれる。岩瀬海岸での馬出しは14時からで時間的な制約もあると思うが是非見ていただきたい。渚を人馬一体となり駆けていくのは勇壮である。ここで一次解散。見る人見ない人に分かれる。コンビニ無し。必ず食事の準備を

特) みんなでイヤラウンドを歩こう(C)
担当チーフ:大岩成徳 Tel:090-7245-8106
実施日:10月6日(日) 自由歩行
参加費:会員200円 その他300円
集合・解散場所:通町公園 JR千葉駅徒歩10分

コース	集合場所・時間	解散場所・時間
Bコース(20Km)	通町公園 8:30	通町公園 12:00～15:00
Cコース(13Km)	通町公園 9:00	
Fコース(6km)	通町公園 10:00	

今回はイヤラウンド6コースより3コース(B・C・Fコース)を選び、地図を見ながら自由歩行で歩きます。矢張り誘導はなく、途中チェックポイントを設けます。

☆例会)健康づくりウオーク一次解散
担当チーフ:中村建策 Tel:090-7413-5014
実施日:10月19日(土) 6Km/11Km 9時集合
集合:西登戸公園(JR総武線西千葉駅徒歩6分)
解散:吾妻公園

(JR千葉駅徒歩15分 京成千葉中央駅徒歩8分)
 6Km:11時45分頃 /11Km:13時30分頃
コース:西登戸公園→登渡神社(楽々俳句会の扁額あり)→新宿公園プロムナード→千葉ポートスクエア→分岐点(本千葉駅)→(6Km)亥鼻公園→吾妻公園、(11Km)千葉寺→青葉の森公園(昼食)→境橋→本町公園→吾妻公園

☆例会26回千葉市スポレク祭ウオーク
担当チーフ:安保 壽 Tel:070-5027-4361
実施日:11月9日(土) 8Km/12Km 9時集合
集合:千葉公園(綿打池前)(JR京成千葉駅徒歩10分)

平日楽々ウオーク案内 2019年8月～10月

参加費	ちば歩会員:100円 その他:300円
表彰	参加回数 10, 30, 50,75 回以降25回ごと 200 回まで平日楽々パスポートを確認し、記念品を贈呈します

第194回平日楽々ウオーク 500選コース千葉12-5 秋津・香澄公園の緑道を歩く

担当チーフ:丹羽豊隆 Tel:070-5577-2282
実施日:8月22日(木) 11Km 8時集合
集合:昆陽神社(JR総武線幕張駅・京成千葉線京成幕張駅徒歩 5分)

解散:津田沼公園(JR総武線津田沼駅徒歩5分) 11時30分頃

コース:昆陽神社→香澄緑道→香澄公園→秋津公園→谷津干潟公園→谷津公園→津田沼公園
 JR京葉線沿いの緑地、公園を結んで谷津干潟に向かいます。谷津干潟でシギ・チドリなどの旅鳥を眺めた後、ゴールの津田沼駅に向かいます。

第195回平日楽々ウオーク 四街道の花を訪ねて(彼岸花)

担当チーフ:三枝勝雄 Tel:080-5028-2343
実施日:9月26日(木)12Km 9時30分集合
集合:物井駅前広場(JR総武本線物井駅徒歩1分)
解散:四街道駅南口広場 14時30分頃 (JR総武本線 四街道駅徒歩1分)

コース:物井駅(人)→長岡石塔群①→山梨地区②→旭公民館(人)→中台地区③→四街道総合公園(人)・昼食・一次解散→中野地区④→わらび公園(人)→美しが丘地区⑤→四街道駅

四街道にある5か所の彼岸花を觀賞するウオークです。中台地区の斜面に咲く10万本の彼岸花と白い竹のコントラストは見事です。手入れされて咲く彼岸花、自然の中に咲く彼岸花、どちらも楽しめます。

第196回平日楽々ウオーク「おゆみ野史跡巡り」
担当チーフ:丹羽豊隆 Tel:070-5577-2282

実施日:10月24日(木)8Km/11Km 9時30分集合
集合/解散:緑区役所前(JR外房線鎌取駅徒歩5分) 8Km:14時20分頃 11Km:15時頃

コース:緑区役所前→埋蔵文化財C→大覚寺山古墳→小弓城→八剱神社→大百池公園(昼食)→有吉公園入口(分岐)11km **コース:中の道→冬の道→秋の道→区役所前 8km** **コース:おゆみの道→泉谷公園→区役所前**

解散:8Km:みなと公園12時頃
12Km:千葉公園14時頃