

12月
師走



歓歩

第 87 号

2011 年 12 月 1 日発行

福井県ウォーキング協会

910-0006 福井市中央 1 丁目 9-29

TEL fax 0776-28-6980

メール fukui-walking@cube.ocn.ne.jp



12月例会のご案内



福井県生涯スポーツ普及促進支援事業

酒生史跡と霊水・岡の泉、そして東郷へ

福井市の酒生(さこう)地区、足羽川の中流域の穀蔵である。そこには古代の酒生古墳群、6～7世紀の寺社遺跡、法隆寺並みの五重の塔を連想させる「塔心礎」などがあり、さながら奈良・明日香に似たような歴史の里です。

近くには季節を問わず枯れたことのない小清水「岡の泉」があり、東郷の疎水100選「堂田川」の清流とともに楽しめるコースです。



廃寺跡塔心礎

受付日時 12月11日(日)09時00分～09時30分

集合場所 福井市東郷公民館(09時45分スタート)

解散場所 福井市東郷公民館(13時30分フィニッシュ)

最寄駅 JR越美北線越前東郷駅

距離 11キロ 8キロ

コース：東郷公民館→岡の泉→小清水→波着寺跡鳥居→廃寺跡塔心礎→堂田川→東郷公民館
(8キロコースは廃寺跡塔心礎は通りません)

※昼食時間は、ウォーキング内では取りません。お弁当は、ウォーキング後公民館で。

アクセス JR越美北線越前東郷駅下車 徒歩10分(電車の時刻は各自、再確認下さい)

小浜6:42→三方7:21→敦賀(乗換)8:13→花堂(乗換)9:12→越前東郷9:21

芦原温泉8:41→福井(乗換)9:08→越前東郷9:21



福井県ウォーキング協会の
ホームページ開設!!

私たちのウォーキング協会も、事務所を構えて軌道に乗りつつあります。今度は、前々から話のあったホームページを開設することになりました。それに伴って、メールアドレスも変更することになりました。初春ウォークやスイセンマーチのバス申し込みは新しいアドレスでお願い致します。またホームページ開設の際は、時々開いてみて下さい。

ホームページは、**12月中旬に開設の予定**です。

〒910-0006 福井市中央1丁目9-29 エコライフプラザ3F

TEL fax 0776-28-6980

メール fukui-walking@cube.ocn.ne.jp

2月例会スイセンマーチ バス乗車申し込み

日時 平成24年2月12日(日)
9時30分～13時30分

集合場所 スイセンランド入口

コース スイセンランド入り口

→玉川(6km)

→梅浦(12km)

交通の便が悪いので鯖江から往復のバスを準備します。乗車希望者はお申し込みください。

バス料金 一人2000円(予定)

申込先 協会事務局へ

申込方法 はがき、FAX、メールでお申し込み下さい。

申込期限 1月30日
(行事の詳細は次号)



1月例会のご案内



初春の近松の里ウオーク (フィニッシュ後、「神明苑」で懇親会)

日時 平成24年1月9日(月 祝) 9時~11時30分 (その後懇親会)
 集合場所 鯖江市神明社境内 福鉄神明駅から東へ徒歩3分
 解散場所 福鉄神明駅 (懇親会参加者は会場へ)
 距離 10キロ
 コース 神明社⇒鳥羽中駅⇒鳥羽橋⇒近松の里公園⇒春慶寺⇒吉江藩館跡⇒弁天橋⇒吉江七曲
 ⇒立待公民館(近松門左衛門碑)⇒西光寺⇒石田橋⇒日野川右岸堤防⇒糺橋⇒神明駅
 交通の便 福井駅前方面 越前武生方面 福鉄電車ほぼ20分間隔

懇親会参加希望者は、下記へハガキ、FAX又はメールで申し込んで下さい。

会 費 1人3,000円(当日徴収)

申し込み先 福井県ウォーキング協会事務局

〒910-0006 福井市中央1丁目9-29 エコライフプラザ3F

TEL fax 0776-28-6980

メール fukui-walking@cube.ocn.ne.jp

締 切 平成23年12月25日

ウォーキング教室

1. ウォーキングには魅力がいっぱい

- ☆ ウォーキングは年齢に関係なく、誰でもどこでも簡単にできる全身運動です。
- ☆ 自分のペースでできるのもポイントです。
- ☆ ハードにやりたい人はハードに、苦しいのがイヤな人は苦しくならないように歩いて、さらに疲れてしまったらいつでも休んでいいのです。
- ☆ ウォーキングは、太陽の光を浴びていると、体に元気がみなぎってくるのを感じ、とても気持ちがいいものです。
- ☆ ウォーキングの効果は、歩くと全身の筋肉に適度な刺激が伝わるので、まず筋肉が衰えにくくなります。
- ☆ 筋力は40代を過ぎると衰えるスピードがぐっと速くなります。これからも元気に過ごすためには適度な筋力が必要なので、今の状態をなるべくキープし続けたいものです。
- ☆ ウォーキングは有酸素運動(体内に酸素を取り入れながら運動する)です。適度なスピードで10分~15分(個人差有)歩くと脂肪が燃焼しはじめるので、生活習慣病の予防になります。
消費カロリーは30歩で1Kcalが平均です
- ☆ また、心臓や肺も徐々に強くなって、息切れしにくくなります。
- ☆ シニヤの方で多いのが、体の歪みや筋肉の衰えが原因で膝や腰に痛みが出ている方です。
正しい歩き方をすれば、必要な筋肉がついて、だんだん調子も良くなってきます。
体の不調は歩いて治すというくらいの気持ちで始めましょう。
- ☆ さまざまな発見ができるのもウォーキングの魅力です。
- ☆ 車や自転車では気づかない風景に出会います。
道ばたの花で季節を感じたり、野鳥のさえずりに耳を傾けたり、新しいお店、新築の住宅、手入れの行き届いた庭、塀垣などの発見ができます。
新しい道を歩くことは脳への良い刺激にもなります。



2. 正しい歩き方

- ☆ 背筋を伸ばし頭から足の先まで1本の軸になるようにします
(立姿を横から見ると、耳・肩・腰骨・足のくるぶしが一直線)
- ☆ 肩の力を抜きリラックスし、腕は90度に曲げ、リズム良く振る。
- ☆ 頭はまっすぐに安定させて、視線は少し遠くにおき、10m~15m位前を見る。
- ☆ 足はかかとから着地し、後方につま先で蹴りだすように歩きます。膝はなるべく伸ばし、腰から前に出すようなイメージで歩きます。
モデルの人の歩き方を見ると膝の裏が伸びているのがよく分かります。
- ☆ 歩幅はなるべく広く取ります。目安としては、「身長」-100=「適正歩幅」と言われています。

(上嶋義彦指導員)

