



高砂歩の歩のクラブニュース

新春1月号

発行所
高砂歩の歩のクラブ
企画・会長 小坂 進
金沢市久安3丁目515
090-5685-6382

みなさん明けましておめでとうございます。歩の歩のクラブも今年で4年目に入りました。

3年間を振り返ってみなさんの体調は如何でしょうか。今年はより一層充実した年にしたい。



まず、みなさん一人一人の体調に合わせたウォーキングを目指して行きます。

1. ①新規にポールウォーキングコースをを立ち上げます。全体に遅れて行く方、足、腰に支障がある方を対象に楽しくウォークして行きます。

②からだ全体の姿勢が悪い方、メタボ（生活習慣病予備軍）の改善に大きく役立ちます。

③ポールを持って歩く事によって体のバランスが良くなり、体の改善が抜群に良くなります。

2. 特に足の速い人の為に、スーパーカガヤキコースも作りたと思っていますがいかがでしょうか。皆さんのご意見をお聞かせ下さい。

①その事で列のばらつきをスムーズにして、安全にウォーキングを楽しんで頂きたいのです。

*あくまでも皆さんが健康でウォーキングを楽しんでほしいのです。

又、ウォークの後の感想を率直に聞かせて頂きたいのです。皆さんの意見をコースに生かして、健康寿命を伸ばし、医療機関にお世話にならない事が、歩の歩のクラブの最大の目標です。

②今年も県外で大自然の中で伸び伸びと歩き、健康増進を図りたいと思います。

③これからも様々な企画を立てて行きますので、たくさんのご意見を是非お聞かせ下さい。

30年1月12日 (金) 松ヶ枝緑地 集合 尾山神社 参拝 (金沢マップ16P)

新年のあらたかな気持ちでスタートしましょう。

松ヶ枝緑地→スタジオ通り→武蔵交差点→袋町石碑→旧博労町石碑→黒門前緑地→①尾崎神社参拝→②尾山神社参拝

「今年1年皆さんが健康で高砂に来れます様に、楽しく過ごせます様に」ご祈念申し上げます。

①尾崎神社参拝

徳川家康、加賀藩3代前田利常を祀る。

朱色の社殿には、徳川家康の紋が散りばめられ朱塗りの彫刻や飾り金具が施され別名「金沢東照宮」と言われています。



②尾山神社参拝

前田利家公と正室お松が祭られている。

1875年(明治8年)に建築された「神門」和漢洋の三様式を混用した異色の門です。国の重要文化財に指定。



「さし石」と言われている石があります。

これを撫でると健康になると言われ沢山のの人に親しまれています。

寒い季節ですから風邪を引かないように十分に温かい服装とマスクをして歩きましょう。

平成30年1月12日 (金)

役員会で30年度の1年分のコースを決めます。

場所はラモーダ三階で昼食。

会議室に移ります。

いろいろ重要な相談をしますので指名された皆さんは、ご協力をお願いします。

2月8日 (木) 金沢21世紀美術館

石浦神社～金沢霊沢～石川護国神社～美術の小径～鈴木大拙生誕碑～思案橋～水溜町こまちなみ保存区域～あかねや橋～21世紀美術館 (金沢マップ12P)

風邪を引かないように、体調管理をしっかりお願いします。

3月8日 (木) 東山河岸緑地

ひがし茶屋街～宇多須神社～松尾神社～東山御嶽神社～宝泉寺～東山蓮如堂～観音院～寿経寺(七稻地藏尊)～徳田秋聲記念館～東山河岸緑地 (金沢マップ20p) 少しずつ春めいて来ます。浅野川のせせらぎを聞きながらウォークします。

ウォーキングライフを楽しむ



天徳院前、全員で記念写真

楽しいウォーキングと効果を上げるポイント

- ◎適度なペースで歩けば、体内に十分な酸素を取り込むことができます。取り込んだ酸素が全身に行き渡ると、心肺機能が向上し持久力を付ける事が出来ます。ちょっとした階段で息切れをしていた人が、ウォーキングを続けることで楽に上り下りが出来るようになる。
- ◎基礎代謝が上がる事で脂肪を効率的に燃焼し、ダイエット効果やメタボの改善にも役立ちます。
- ◎まずは1時間でどれだけの距離を歩けるかを考える。歩く距離は速さによって大きくなります。ゆっくり歩けばそれだけ消費カロリーが低くなるので、少しでも早歩きを増やす様にしましょう。
- ◎正しいフォームを意識する。
間違ったフォームで歩き続けると、体には大きな負担がかかり怪我をしやすくなります。
ウォーキング時は背筋を伸ばす視線は10mから15m先を見るように心がける。視線を変えるだけで自然に背筋が伸び易くなります、あごを引く・肘を軽く曲げて腕は肩から振る・地面をしっかり蹴り上げ足を伸ばす等を意識しましょう。
- ◎怪我を予防するために事前のストレッチをしっかり行なう。屈伸や足首回し・アキレス腱伸ばす等下半身を中心に行うことで、運動効果を高めることも出来ます。
- ◎歩数計を持ち歩き毎日記録しましょう。健康ポイント手帳に記録し、今年も楽しい歩の歩のクラブで歩きましょう。



12月14日（木）のウォーキング 金大附属病院前広場～天徳院～宝円寺

12月に入って初めての本格的な積雪5cm～7cmまで積もりました。元気な会員38名が金大病院広場に集まりました。

準備体操で体をほぐし「カガヤキ」コースから全員出発、下馬地藏、～笠間の大清水を廻り、上野八幡宮を参拝、如来寺をお参りして天徳院に着きました。

*天徳院 元和9年（1623）に加賀藩3代藩主前田利常公は正室として、2代將軍徳川秀忠公の次女珠姫として生まれ、3才で利常に輿入れしましたが、元和8年（1623）7月3日、24才の若さで亡くなりました。珠姫の菩提を弔う為に創建された。



ここで「歩の歩の」コースは解散、他は善徳寺から迎西寺を通って宝円寺の境内に入りお参りました。

*宝円寺
天正11年
(1583)

利家公が金沢城主となられるに及び、大透和尚を招き「護国山宝円寺」建立し開祖となる。皆さんは金大病院前広場に帰り約6kmを2時間程ウォークしました。

又、来年逢いましょうと、帰宅しました。



2017/12/14

ポールウォーキングコースは、初めてポールを持った方や、今までにポールを持っている方を対象に本格的にポールの使い方を習得して行くコースです。

ポールを使って健康でいつまでもウォーキングを続けられるようにと願っています。30年度の事業計画の中に取り入れて行きたいと思っています。皆さんと相談しながら進めて行きますのでよろしくお願ひします。