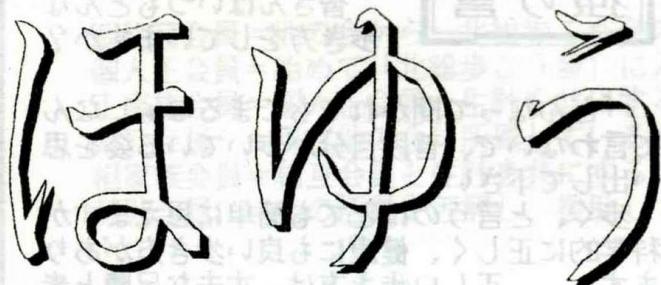


北総歩こう会会報

(1)



会報 PR 号

平成 7 年(1995) 月例会時発行

〒271 松戸市松戸新田 24-9-504

北総歩こう会事務局

☎ 0473 (65) 2369

はじめまして!

私たち「北総歩こう会」は、(社)日本歩け歩け協会に所属する千葉県歩け歩け協会の地域団体として、平成5年4月に発足致しました。

私たちの主な活動地域は、常磐線・成田線と東武野田線等の沿線付近で、数多く点在する史跡や豊かな自然を求め、月例会と称する行事を毎月一回、日曜日等に開催しています。

私たちは、普段ではなかなか歩く事のできないような“道”を歩きながら、地域の歴史を辿り、自然を感じ、友達の輪を広げていきます。速く歩く事より、長い距離を歩く事よりも、先ず歩く習慣をつけ、自然と共に(天候に係わらず)歩き続ける事ができるように、お手伝いしたいと考えております。

貴方も一度、一緒に歩いてみませんか?

会報 ほゆうとは?

歩友=歩く仲間、友達
for you =あなたも(一緒に!)

このような意味を込めて命名した会報は会と会員を結ぶ情報誌として、会員相互の交流の場として、幅広い活用を求めて発行しております。

シンボルは 鯉!

当会の大旗に描かれているシンボルマークは鯉(魚)です。水面を飛び跳ねる姿から貴方は、何を感じますか?



☆立って歩くから「人」

人が他の動物と違っているところは色々挙げられますが、人類学者によれば、最も基本的に違うのは「立って歩く」事だそうです。人がこのように立って歩き始めた事により行動範囲も広がり、さらに狩猟をするようになった事で走る能力も身について、この二足歩行が完成したと言われています。

また、人が後足二本で立てるようになった事で、前足つまり手が解放された為、その手でもって様々な道具を作ったり、使ったりしてきました。

これが脳を進化させる事になったのだと言います。

(さらに、歩く事による血流の活性化や足裏の刺激等も脳の発達に貢献したようです。)

我々の体を健康に保ち機能させるには、運動と言うものがどうしても必要となりますがこの「歩く」と言う運動は人間にとて最もベーシックな運動であり、また私達の日常運動の大部分を占めていると言えます。

ところが、現代における都市生活は人から歩く事を奪う一方で、だからこそ人の原点である「歩く」と言う事をもう一度取り戻そうとして、「ウォーキング」がいま見直され、改めて積極的に取り入れ始めているのです。

