

## ほゆう

会報 45号

平成9年(1997)10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  
☎ 030-34-58750

## ☆マスターウォーカー？、金賞？

先月号で、関久美子(柏市)さんが金賞を受賞された事を御紹介させていただきましたが、10月号の「あるけあるけ」では、菅原寿恵野(松戸市)さんが北海道ツーデーマーチで“日本スーパーマスターウォーカー賞”を受賞された記事が載っていました。

おめでとうございます！ この賞で終わる事なく、今後とも菅原さんの健脚としみ出る“若さ”をもって、各地の大会へおおいに参加し続けていただきたいと思います。

本会からも、お二人のように多くの方々積極的に各地の大会に参加して、沢山の歩友をつくっていただく事を希望しています。

そこで、この「マスターウォーカー賞」とか「金賞」とは何なのか、皆様にも知っていただきたいと思い、少し書いてみました。

現在協会が認定するJML大会は次のとおり

- 1, 南房総フラワーマーチ (2月)
- 2, 瀬戸内倉敷ツーデーマーチ (3月)
- 3, 飯田やまびこマーチ (4月)
- 4, 若狭三方五湖ツーデーマーチ (5月)
- 5, 杜の都仙台ツーデーマーチ (〃)
- 6, でっかいどうオホーツク (6月)
- 7, 奥の細道鳥海ツーデーマーチ (9月)
- 8, 北海道ツーデーマーチ (〃)
- 9, 高崎観音だるまマーチ (10月)
- 10, 日本スリーデーマーチ (11月)
- 11, 加古川ツーデーマーチ (〃)
- 12, サントピア沖繩 (12月)

上記の内、7大会を歩くと「マスターウォーカー賞」が、すべての大会を歩いた方には「スーパーマスターウォーカー賞」が授与されます。また大会名に限らず、同一大会でも30回参加すれば、金賞が授与されます。急ぐ事はありませんが、皆様もパスポートを購入して、挑戦をしてみても如何ですか？

— 事務局 —

## ☆千歩協の会長、後任は誰に？

故藤平会長の後任人事が討議されてきましたが、先に開催された「顧問参与会議」の意向を考慮しつつ、各理事の意見を集約した結果、現ちば歩会々長の鈴木幸氏が就任する事に落ち着いたようです。

歩会々員の皆様には、直接関係のない事かもしれませんが、千葉県歩け歩け協会の新会長として、協会に係わるすべての行事の中で、「県の顔」として活動する事になります。

お披露目は、次の定期総会で！

(事務局会より)

## ☆指導者研修会より

第14回公認ウォーキング指導員認定研修会が、先月27日～28日の二日間、御殿場市「国立中央青年の家」にて開催されました。

全国各地より集まった130数名は、お互いの友好を深めると共に、新たな知識の習得に夜遅く(?)まで努めてきました。

本会からは、金子富光、和田武年、小林直之、森禎之、古宮誠の5名が研修に参加し、“まじめに”勉強してまいりました事を御報告致します。

これからも、会の活動等がたのしく安全に行われる為に、より一層の努力を続けていきますので、皆様の御協力、よろしくお願い致します。

— 事務局 —

秋の全国交通安全運動は終わりましたが期間中だけの運動でない事は、先月のほゆうにも書きました。

一人々の自覚で、安全歩行！ 安全確認！

## 準備運動と、整理運動

歩け歩けも、立派な「エクササイズ・ウォーキング」であるならば、歩き始める前に、自身のからだを運動のできる状態にする事が大切。  
これからの季節、日中はともかく、朝晩の冷え込みは大変きびしく、ろくに準備もしないまま歩き始める事は、(年齢に関係なく)大変危険な事と考えるべきだ。

1. 準備運動(ウォーミングアップ)のポイント  
心臓に遠い部分からゆっくりと始め、少しずつ、大きく動かしていく。  
・無理はしないで、痛いと感じたところで止めて、チョット我慢する。  
・呼吸はとめず、けっして反動はつけない。
2. 整理運動(クーリングダウン)のポイント  
運動で暖まった体をそのままにしておくと、体内に疲労が蓄積されて、筋肉痛の原因になります。  
基本的には準備運動と同じ。  
・太ももの前側筋肉等をよく伸ばしながら、足の裏や足首をよくマッサージ。  
足先にたまった血液を心臓の方に戻すつもりで!  
・ぬるめのお湯にゆっくりつかると、効果大。

しっかりと、体を動かせる状態にして歩き始め、終わった時は、そのままにせず、使った筋肉をやさしく労ってやる事が重要ですヨ。

## ふぁみりーウォーク

誰でも自由に参加できます。  
約2時間程度(6~8km位)のウォーキングを、のんびりで行う予定です。  
お友達と誘い合わせて、ぜひ一度おでかけ下さい。

### ☆我孫子⇒11月 1日(土)

JR我孫子駅改札前に9時00分(集合・出発・解散)  
手賀沼公園から金塚古墳を経て北柏駅をとおり、妙蓮寺、馬頭観音  
八坂神社と、我孫子西部を巡って我孫子駅に戻ってきます。

### ☆松 戸⇒11月 8日(土)

JR松戸駅西口広場時計台前に13時30分(集合・出発・解散)  
松戸市役所周辺の古跡を経て、竹ノ花湧水、カンスケ井戸、宮の下  
湧水と三ヶ所の湧水地巡りをして、松戸駅に戻ります。

### ☆ 柏 ⇒11月19日(水)

JR柏駅高島屋前の5番バス停に、8時30分集合。  
8時37分発市立柏高校へ行き、山高野~山神宮~運河霊場~利根  
運河などを巡り歩き、三井学校からこんぶくろ池へと行きます。  
帰りは、柏西高校前からバスで柏に戻ります。

※問合せ先 030-34-58750(古宮)

見えるはず 止まるはずでも 手をあげて

## 月例会の案内板

### ☆11月例会「沼南町の歴史を訪ね歩く」

開催日 11月 9日(日)、17km

- ・集合場所：成田線新木駅（我孫子駅発 7:52、8:22）
- ・集合時間：9時00分
- ・概略コース：千間堤跡～香取鳥見神社～旧手賀教会堂～手賀城跡  
～手賀の丘公園（昼）～弘誓院～香取神社～医王院  
～将門神社～手賀大橋～手賀沼公園
- ・解散場所：手賀沼公園で14時30分頃の予定。  
公園から徒歩10分位で、我孫子駅に着きます。

（担当者 清野 啓）

### ☆12月例会「流山の江戸川八十八か所と、古刹巡り」

開催日 12月7日(日)、12km

- ・集合場所：JR武蔵野線南流山駅（駅前広場）
- ・集合時間：8時00分
- ・解散は、諏訪神社（東武野田線豊四季駅より徒歩5分）で  
12時30分頃の予定。  
解散後、十大夫福祉会館で忘年会を行います。

（担当者 和田武年）

☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

## 事務局より

- ・今年の行事も、残すところ3日間。大きな事故もなく、無事行事が開催できた事は、会員の皆様のお蔭と感謝する次第です。本年最後の行事は、忘年ウォーク。終了後、昨年と同様「納会」を予定しております。一年の行事等を振り返りながら、楽しい一時を過ごしたいと考えておりますので、よろしければ是非参加してみてください。

詳細等は、次号「ほゆう」でお知らせ致します。

(携電、☎030-34-58750)

### 入会案内

常磐線沿線の自然と歴史、文化等を求めて、毎月一回楽しく歩いています。入会金、年会費等初年度は6800円。会員は(社)日本歩け歩け協会会員としても登録されます。

御連絡を戴ければ、入会案内書等を送ります。お友達をお誘いの上、皆様の御入会をお待ちしております。

— 事務局 —

### 独り言

<龍胆> リンドウは秋の野を彩る最後の

花である。リンドウ科の多年草で、本州から九州の山や丘陵等で普通見ることができる。高さは15cmから60cm位で、時に1mにもなる事もある。花は茎の頂きや葉腋に数個つき、青紫色または紫色でまれに白色も見られ、筒状の鐘形で先端は五裂している。

紫外線の強い高原ではその色が一際冴え「越ゆる人まれにしあらば石出でて荒き山路のりんどう花」と、若山牧水が詠んだリンドウは光るような青紫色であったのであろう。同属には高山性のオヤマリンドウ、中部以北に分布するエゾリンドウ、花が淡黄色のトウヤクリンドウ等がある。この科の草の多くは根が苦く、胃の薬として使われてきた。

リンドウの名は龍胆(りゅうたん)がなまったもので、太陽の光を受けて朝開くリンドウの輝きは、秋の終わりを告げるものである。



リンドウ

<龍胆や朝はきらめく白馬岳>

### 11月例会案内

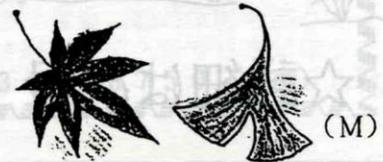
- 1(土) 日本スリーデーマーチ (日歩協会)  
埼玉県東松山市で三日間開催される、歩けの祭典です。ぜひ一度参加してみませんか?
- 8(土) アルゴロジ-千葉県大会 (千歩協会)  
千葉市総合運動公園で開催されます。
- 16(日) みずウォーク・佐原大会 (読売新聞)

⇒ぜひお友達と御一緒にお出かけ下さい。

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で! —

### <編集後記>

10月も残り僅かとなった今日この頃ですが、日中の暖かさには驚かされますね。温度差が大きいだけに、チョット油断すると風邪をひいてしまっています。皆さんは大丈夫ですか? 早朝の空気、うまいですね! このうまい空気を胸一杯吸い込み、気持ち良く歩きましょう!



反射材 着けてあなたを光らせて