

ほ ゆ う

会報 51号

平成10年(1998) 4月例会時発行

〒277-0861 柏市高田 754-13

北総歩こう会事務局

☎ 030-34-58750

## ☆御協力を！

4月6日から16日まで、春の交通安全週間に入ります。日頃から実践していただいている「ウォーキングマナー」を今一度振り返り、交通ルールを守った安全歩行で、楽しい一日を過ごしたいと思います。

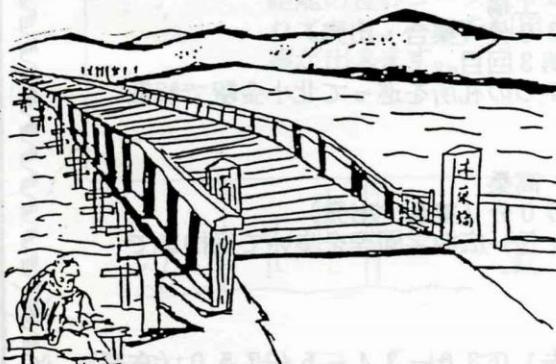
担当役員も充分気を付けますが、皆様の御協力もよろしくお願ひ致します。

## ☆東海道を歩いて

先月行われた「平成の東海道」で、蒲原宿から島田宿までの62kmを歩いてきました。天候に恵まれ、富士山の歓迎を受けながらの見所一杯の、素晴らしいコースでした。道々での美味しいみかんが喉を潤し、土地の銘菓に舌鼓を打ちながら、名所旧跡等を楽しむ事ができたのは何よりでした。

ただ歩くのもいいですが、楽しみを探しながら余裕を持って歩く事も大切と感じましたが、皆様は？

<蓬萊橋(ほうらいばし)>  
太井川に架かる、ギネス認定の木橋



(柏市、T氏)

## ☆「ウォーキングラボ」がスタート！

あるけ新聞内にも記載されておりますが日本ウォーキングセンターの開設に伴い、4月1日より店内の一角で「ウォーキングラボ」がスタート致しました。

現在すでに歩かれている方も、これから歩きを始めたいと思われている方も、御自身の歩行能力を測定・診断し、現在の能力にあったスピードや歩幅等を知る事ができるそうです。

長時間歩いても疲れずに効果的に歩くにはどうしたら良いかを具体的にアドバイスしてくれる事も、良い参考になると思います。

## &lt;測定内容&gt;

- ・血圧、身長、体重、体脂肪
- ・歩行マシン（歩幅測定、心拍数測定）
- ・脚の蹴り出し能力（瞬発力）

測定結果を用紙に記入し、アドバイスを受けるまでの所要時間は約1時間程。測定は日曜日を除く毎日10時からできますが、事前に申込みをする事が望ましい。一般の方でも測定を受ける事ができるのでぜひ一度出掛けてみては如何ですか。

1500円（会員は1000円）の測定料金はちょっとお得！

## — あるけ新聞よりPR —

## — 定例懇談会 —

- ・期日：4月8日(水)
- ・場所：我孫子駅北口「つくし」にて
- ・時間：午後6時頃より、適当に！
- ・会費：割り勘

どなたでも、自由に出席できます。

## 歩と走の違いは？

「歩く」とは、左右どちらか一方の足が必ず地面に接地しながら前方へ移動する身体運動ですが、「走る」とは、両足が地面から離れる瞬間があると定義されています。

歩と走の基本となる姿勢は、ほとんど同じと考えていいでしょう。足の運びは踵から着地し、足裏全体で体重を支え、母指球からつま先へと蹴り出しますがウォーキングでは蹴った足の踵が膝よりも低い位置から前方へ振り出され、スピードの速いランニングは、踵がお尻の近くまで蹴り上げられることもあります。また振り出す脚の膝もウォーキングでは伸びた状態ですが、ランニングにおいては膝を曲げて引き上げます。

走る際の腕振りは、肘をほぼ直角に曲げて力強く前後に振りますが、通常のウォーキングでは、肘が伸びた状態になっています。エクササイズ・ウォーキングのように積極的に歩く場合や競歩においては、ランニングと同じような腕振りになります。

姿勢等にも違いがあり、ウォーキングにおいては上半身はあごを引き、背筋を伸ばしておなかを引き締めますが、ランニングでは推進力を増すためにやや前傾姿勢をとるようになります。

同じように見える「歩と走」の動作、その違いについて表現してみました。  
日頃のウォーキングにおいて、ぜひ実践してみて下さい。

### ふあみりーウォーク

誰でも自由に参加できますが、参加費（100円）をいただいております。  
約2時間程度（6～8km位）のウォーキングを、のんびりと行います。  
お友達と誘い合わせて、ぜひ一度おでかけ下さい。

☆我孫子⇒ 5月 2日（土）=担当・和田  
JR常磐線・北柏駅に、9時00分（集合・出発）  
ふるさと公園から大堀川沿いに、諏訪神社までの9kmを歩きます。  
解散は、東武野田線・豊四季駅。

☆松戸⇒ 5月 9日（土）=担当・土橋  
JR常磐線・南柏駅に、9時00分（集合・出発）  
江戸川霊場八十八か所巡りの第3回目。  
清瀧院～広寿寺～宝藏院等の7つの札所を巡って北小金駅で解散する、約7kmのコース。

☆ 柏 ⇒ 5月 20日（水）=担当・高桑  
東武野田線・増尾駅に、9時00分（集合・出発）  
増尾ニュータウン～中原～光ヶ丘～広池学園等を歩いて南柏まで歩く約8kmコース。

※問合せ先 030-34-58750（古宮）

# 月例会の案内板

## ☆5月例会「相馬靈場八十八か所めぐり」

開催日 平成10年5月23日(土)、14km

- ・集合場所：西口広場（JR常磐線・取手駅下車）
- ・集合時間：午前8時30分
- ・その他  
本日は長禅寺から歩き初め、天満神社～東漸寺～琴平神社～弘経寺等、「23靈場」を廻わり取手駅で解散予定。

開催日 平成10年5月24日(日)、14km

- ・集合場所：北柏第一公園（JR常磐線・北柏駅下車）
- ・集合時間：午前8時30分
- ・その他  
北柏駅は、快速が止まりませんので、御注意下さい。  
本日は、我孫子側に点在する南龍寺～東海寺～宝蔵院等の「11靈場」を歩き、天王台駅で解散予定。

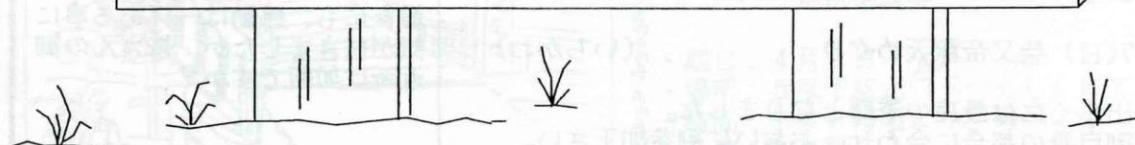
(担当者 渋谷三郎)

## ☆6月例会「牛久沼周遊」

開催日 平成10年6月14日(日)、25km

- ・集合場所：佐貫駅西口（JR常磐線・佐貫駅下車、案内あり）
- ・集合時間：午前8時30分  
松戸 7:55 ⇒ 柏 8:04 ⇒ 我孫子 8:09 ⇒ 佐貫 8:24
- ・その他  
距離の長いコースですが、一次解散（13km）も考慮されており、バスを利用して牛久駅＆藤代駅等を利用する事が出来ます。

(担当者 稲岡末子)



☆詳細は次号「あるけ新聞」か事務局へ！

## 事務局より

事務局を移転しました。  
新しい住所は下記のとおりです。

〒277-0861 柏市高田754-13

☎ 0471-43-5340 (FAX)

※日中の不在に変わりない為、転送できる  
ようにしてありますが、連絡&問い合わせ等には、携帯電話の御利用をお願い致します。

(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

#### <山桜>

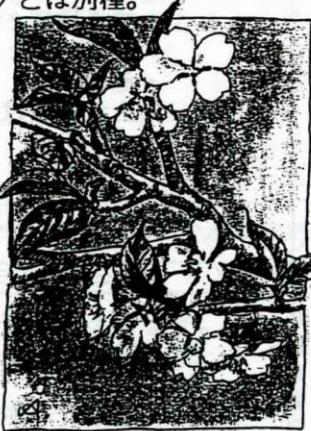
春の花はサクラで極まる。花と言えばサクラの花をさすほど絢爛と咲くサクラは、古来日本人の独特の心象風景を形づくった。それは輝くような乙女であったり、栄華の都であったたりもした。

多くのサクラの品種の中でも、ヤマザクラは花の散り際がひときわ美しく人々を魅了する。「春風の花を散らすと見る夢はさめても胸のさわぐなりけり」と西行の心を乱したのは、このヤマザクラであったと言う。明治以来、サクラは「軍國の花」として「散華」を象徴した歴史をもつが、庶民に最も親しまれる国花として今年も咲き誇っている。

日本には百数十種のサクラがあり、ヤマザクラはソメイヨシノとは別種。

宮城、新潟県以西の山地に自生し、四月赤みがかかった若葉と同時に花が開く。

花は五弁一重で紅を帯び清々しい。オオヤマザクラは東北、北海道を代表するサクラで紅紫色が美しい。



山又山山桜又山桜

### 5月例会案内

2(土) 平成10年度日歩協通常総会 (日歩協会)

10(日) 第12回九十九里はだしで歩こう (千葉県)

16(土) みずウォーク・佐原大会 (読売)

17(日) 柴又帝釈天めぐり (いちかわ)

出歩くには最良の季節となりました。

御自身の都合に合わせ、おおいに御参加下さい。

— 詳細は、あるけ新聞又は各歩会の事務局で！ —

#### <編集後記>

最近、大堀川沿いを歩く機会があつて気が付いた事は、川の流れがきれいな事と、水鳥が多く生息している事。

この時期桜の花も見頃で、朝夕の景色も中々のもの。

普段何気なく通り過ぎている道々にも、感動は一杯ある事に気が付きましたが、皆さんの御近所は如何ですか？