

信州上田ノルディックウォーキング協会



2023. SUNWA No109

2023年3月31日発行

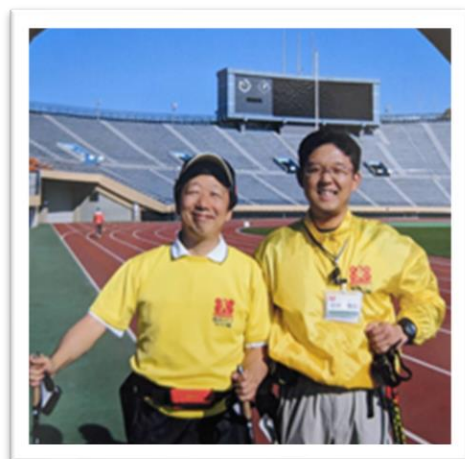
信州上田ノルディックウォーキング協会事務局(こさとクリニック内)
TEL・FAX 0268-24-1812(事務局は、水・金の10~12時まで開いています)

(但し祝日は休みです)

ノルディックウォーキングの上田地域での始まりを振り返って ノルディックウォーキングを再び活発にするために

2008年に信州上田ノルディックウォーキング協会設立総会が行われ丸15年たちます。2020年から新型コロナ禍のため、活発にできない期間が3年以上も続きましたが、規制が無くなりこれからノルディックウォーキング活動を元のように活発化させていきたいと思えます。最近入会された方は、はじめの頃の上田地域でのノルディックウォーキングの活動を存じないかもしれません。はじめを知ることによって今後の活動の参考になるようでしたら幸いです。

そもそも私のノルディックウォーキングとの出会いはネット検索からでした。2006年ごろから姿勢の悪い方に対して、ポール使用により姿勢を改善する方法を考え、山岳用ポールを使用するなど試行錯誤していました。もっと安いものはないかとインターネットで商品を検索していたら、山岳用ポールより安いポールを見かけました。それはノルディックウォーキング用であることがわかりました。買ってみようかと考えていたところ、ネットで偶然体験会が長野市で開かれるという情報を得ました。早速家族全員で参加したのが2007年春のJNFAによる体験会でした。体験会で実際にポールを後ろに押ししてみると身体が前に押される新鮮な感覚にびっくりしました、また同時に『歩幅が広くなり、運動量の増加に役立ちそうだ。腕を後ろに押しと胸を張り姿勢が良くなり身体によさそうだ。健康作りに役立ちそうだ。』と直感しました。こんなに良いことは自分だけでなくみなさんに是非教えたいと思い教えるための資格をさっそく年内に取得しました。



ちょうどその頃、健康についての講演の依頼があり、ノルディックウォーキングの健康への可能性について確信していたので、2007年秋にそれまでの経験知識を講演会でお話ししました。講演会后にJNFAから講師を招いてノルディックウォーキング体験会が行われ、大勢の方が参加され大好評を得て、上田地域でノルディックウォーキングが受け入れられたと感じました。その後毎月体験会の希望があり多くの方が参加され、ノルディックウォーキング人口が増え、事務局が必要になりました。協会発足を待望される声も多くあったため2008年に大勢の方のサポートをいただいて信州上田ノルディックウォーキング協会が発足しました。ノルディックウォーキング大会が2008年には菅平で、2009年には上田城址公園で約200名を集め盛大に開催されました。その後毎月の体験会・定例会と毎年1回以上バスであちこち出かけてはノルディックウォーキングで皆さんと共に

健康効果と親睦を深めていました。

今年はマスクなどの制限が無くなります。15年前にはゼロからのスタートでした。今は約100名の会員の方がいらっしゃいます。これからも1人でも多くの方にノルディックウォーキングの良さを知っていただきたいと思います。また楽しく歩きたいので、バス遠征などで親睦を深めたいと思います。

協会も会員のためにいろいろ努力をしていますが、皆様のご参加、ご協力よろしく申し上げます。

皆様のお力をお貸ください

協会スタッフは皆さんが楽しく安全にノルディックウォーキングできるよう努力しています。また皆様のご協力の良い雰囲気です。しかしいろいろな事情で人出が不足してきています。活発にノルディックウォーキング協会を盛り上げていくため皆様のお力が必要です。リーダー資格は無くても協会活動をサポートできます。お時間のある方は是非私たちの境界を手伝うサポーターになってください。

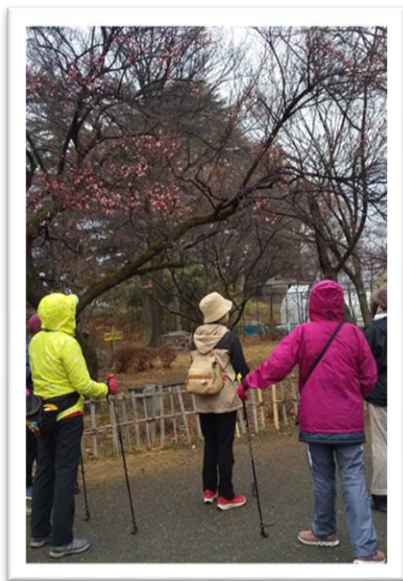
少しでもできそうな方は気軽に事務局にご連絡ください。

定例会報告

1月15日

千曲川の白鳥と国分寺初詣 25名

冬の日をあびてきらめく川面に白鳥たちがのんびり泳いでいました。国分寺ではそれぞれの思いを込めて初参り。良い1日になりました。



2月19日

上田城址公園周辺 9名

あいにくの空模様、集まった9名で市内一周。公園の早咲きの紅梅を見上げ、リーダーの説明を聞き4ヶ所のお寺を巡りました。

3月12日

塩田・北の入り池 20名



春霞の塩田平、歩くと汗ばむような陽気、南斜面の
紅白の梅が見事に咲いていました。北の入り池は工
事中、水が満水になれば、二番目に大きなため池だ
そうです。

今後の予定

4月16日(日) 定例会 9時出発
集合場所 丸子公園駐車場
依田川沿い桜並木と岩屋堂の義仲桜を見に行きます



5月21日(日) 定例会 9時出発
集合場所 塩田運動公園プール横
上田市指定文化財の鴻巣、今から1300万年から
950万年前にかけ堆積した礫岩と砂岩からなる地層
が隆起、その後浸食された独特の景観をきます

6月18日(日) 定例会 9時30分出発
集合場所 しなの鉄道小諸駅前
停車場ガーデン・大手門をくぐり、北国街道
写真
小諸宿を歩きます。



事務局より

1 総会資料の郵送の件

昨年と同様に書面審議をお願い致します。
議案書の内容をご審議いただき委任状にて回答を4月15日までに
ご郵送ください。よろしくお願ひいたします。

2 規約改定 第13条 運営 の項目

現行 リーダーはノルディックウォーキング有資格者
改定 リーダーは役員会が指名する。 といたしました。

【改定理由】

コロナ禍にあり、また高齢化も進み、資格取得・更新が進まず、運営が限られた人になってきたため、かかわる人員を増やすため「役員会の指名する」と致しました。引き続き事務局を手伝っていただける方も募集しています。

3 すでにお知らせしておりますが、YouTube 動画を協会ホームページの「お知らせ」欄にアップしました。ご覧ください。

3年続いたコロナで、部屋に閉じこもろがち、楽しく会話もできず運動不足に、寒い冬、皆さん身体がウズウズしていませんか？これからは大いに外に出ておいしい空気を吸って歩ける体になりましょう。協会ではいろいろなミニイベントを発信していく予定です。ミニイベント・スペシャルイベントについては、会報では掲載ができませんので、その都度会員の皆さんに発信できるように準備を進めています。

4 会費納入のお願い

今年度も昨年度の引き続き **2000円** お願いします。

- ① 現金の場合は 事務局へ 水・金曜日 10時から12時
- ② 銀行振込の場合は 八十二銀行 上田支店 普通1263195
シンシュウウエダエヌダブリュキョウカイ

振込手数料は振込人負担でお願いします。

入金を確認でき次第、新規会員カードをお送りします。

地域イベントへのお誘い

地域イベントでは季節の花々を楽しみに色々な場所を探して歩いています。

当会員はどなたでも参加できます。皆様のご参加をお待ちしております。
下記以外の詳細については年間計画(保存版)をご覧ください。

下記のスペシャルも予定しています。(雨天中止)

4月21日(金) 真田 長谷寺の枝垂れ桜

集合 : 長谷寺駐車場 午後 1:30

4月24日(月) 塩田 浅間池の花桃

集合 : 塩田運動公園プール横駐車場 午前 9:30

4月25日(火) 丸子 箱山城の桜ロード&箱山城跡 (片道 60分~90分)

集合 : 丸子ベルパーク駐車場 午前 10:00

持ち物 お弁当 おにぎり程度 飲み物

🌸 今後のおすすめの世界 🌸

第2・4木曜日 : 集合 塩田とっこ館 4月・5月 13:30~ ・ 6月 9:30~

4月 : 別所温泉 ・ 舌喰池の桜

6月 : 前山寺のなんじゃもんじゃ・別所のゆりの木・アヤメ等

毎週火曜日 : 集合 上野が丘公民館 4・5月 13:30~ ・ 6・9月 9:30~

4月 : 玄番山周辺の桜・陽泰寺の黄梅

5月 : 富士見台周辺の花桃・リンゴの花・まゆみの花

6月 : 大久保地区奥からサンポー・矢沢城址等

会員の皆さんからの声

☆腰痛に悩んでいましたが、友人に勧められ歩くようになってから、いつの間にか痛みを忘れてしまいました。肩や背中も凝ることもなく、ノルディックを始めてからとても調子が良くなりました。皆さんと色々話しながら歩いていると気持ちも前向きになっていくようです。
塩田とっこ館

☆ とっこ館で集合のノルディックは、別所方面へ行ったりもするのですが、私がびっくりしたのは、ある秋の田んぼ。まるで布団が掛けてある様で、聞いてみると「ふとん農法」というのです。一度見て、びっくりしてもらいたい。車もほとんど走らないたんぼ道が気持ちがいいのです。
塩田とっこ館

☆ 個人的な一押しは、案山子。それがある時に、一度歩いてほしい。

塩田とっこ館

☆ 平たん、起伏あり、色々なコースを、時々風が強い日もありますが、たのしんでいます。会員の皆さん、リーダーさんありがとうございます。
丸子

☆ 参加者の状況を見ることで、自分の現在の状態・その他を見る聞く判断をすることができる。また、情報交換等でコミュニケーションをとることで、ストレス等をとれるのではと思う。
ベルパーク

☆ 毎回楽しく参加させて頂いています。

- ノルディックウォーキングのおかげで健脚になりました。それは自分の健康にも繋がっていると感じています。
- 一緒に歩く仲間が物知りで、明るくて、元気で、いつも沢山の知識をいただいています。
- 参加させて頂いていることに感謝しています。

丸子

☆ 丸子でグループラインを作っていて具合が良かったので、塩田も始めたが、やはり連絡が楽でやって良かったと思う。丸子も塩田も会員さんから要望があればそれなりに対応してやってるので、それも良しかも。
丸子

……………これからも皆さんの声を順次掲載いしていきます……………。