

信州上田ノルディックウォーキング協会



2024. SUNWA No115

2024年8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)

ポールは水平に肩を中心にして



この夏は非常に暑かったですね。
皆さんは熱中症にならなかつたですか？
ノルディックウォーキングはしていましたか？
これからも暑い日があるかと思いますが、熱中症や
脱水にならないよう注意しながら運動しましょう。



バス遠征が10月20日に予定されています。
その頃は歩きやすい気候だと思いますので、多くの皆さんのご参加を
お願いします。

この秋アクティビティリーダー養成講座と一つ上のランクのベーシックインストラクター養成講座が、前からお付き合いのある群馬県ノルディックウォーキング協会によって開催されます。この機会にぜひノルディックウォーキングの知識を身につけて、ウォーキングに役立てましょう。インストラクターになると他人に教えることができます。

ノルディックウォーキングのテクニックについてミニ講座です。
ノルディックウォーキングをする時はポールが後ろから押してくれる力を意識しながら歩きましょう。

ポールを後ろに押すと、作用反作用の法則で、ポールは体を後ろから押してくれます。ポールのおかげで推進力が大きくなり、早く歩けます。たくさん前に押しってもらうためには、たくさん後ろに押しましょう。たくさん後ろに押すためには肩関節を中心にして腕を振りましょう。肘を中心にして腕を振ると肘が曲がりすぎポールの先が体の前に着くことになり、後ろに上手く押せません、肩を中心にポールを水平に後ろに振りましょう。

正しいテクニックを身につけて、上手にノルディックウォーキングをしましょう。初心者講習を済ませた方に、更に上のブラッシュアップ講座を考えてあります。ブラッシュアップ講座について、詳細が決まりましたらご連絡いたします。ご期待ください。 月本光一

定例会報告

6月16日(日)

武石ともしび博物館 出席者 23名

太陽が照りつける暑い一日になりそうな朝です。

夕べ 雨が降ったお陰で少し空気も乾いた気がします。

今から武石を見渡せる小高い公園へ、ここは武石(ぶせき)

という巨大な岩を見ることができます。そして拝殿

とつながっている回廊を特別に歩くことができた子檀嶺

(コマユミネ)神社、いいことありそうです。



7月21日(日)

真田運動公園 出席者 18名



ここ数日 暑い暑い日が続いています。熱中症も心配される中でしたが 臨機応変にコース変更もするという事のでき出で、自分の体調に気を付けて しっかり水分も取り やっぱり 皆さんすごい！

かっこいいと感じた4キロでした。

8月24日(土) スペシャルイベント

小諸 氷風穴 出席者 14名

びっくりするほどの涼しさ 一歩足を入れると別世界です。

中は気温5度 ずーっとここにいてコーヒーでも飲みたいです。14名の皆さんに参加していただきました。森の中を歩いてほとんど木陰でいいコースでした。



定例会 今後の予定

9月29日(日) 塩田運動公園 集合 9:00

塩田運動公園から「マダラヤンマ」を見に行きます。

あの美しいトンボに出会えたら幸せなんです。



10月20日(日) バス遠征(詳細は別紙をご覧ください。)

上田駅温泉口 集合 高遠城址周辺(石仏巡り)

石仏のプチ情報は当日にとっておいて、復路の話を少し..

高遠は行ったことがある方は多いと思うのですが、公園を出

てダムはどうでしたか?そして見えてくる白山橋 その下を

流れる 三峯川の渓谷 歩いて渡らないと見られない景色

がここにもあります。



11月17日(日) 丸子塩川地域の史跡巡り

丸子長瀬市民センター(長瀬公民館)集合 9:00

初めて長瀬集合です。

史跡散策ウォーキングコースで、近くでも知らなかった場所があるかもしれません。

12月1日(日) 道と川の駅 集合9:00

ただ今コース下調べ中です。(汗)

堤防道路を上田方面へ歩きます。

1月19日(日) やぐら下 集合9:00

あたらしい年のスタートです。今年もみなさんと元気に歩けるよう初詣をします。

事務局より

1. 年会費の値上げのお願い。

長年年会費は2,000円をお願いしてきましたが、会の運営に支障をきたす状況となっています。会の運営もほぼほぼ役員ボランティアにたよりきっている状況です。ここにきて事務局のプリンターが老朽化のため不具合が出ています。このような不測の事態に対処するためにも年会費の値上げは避けられない状況になっています。何卒会員の皆様のご協力をお願い致します。

2. 来年度の定例会、バス遠征、スペシャルイベントの候補地を募集します。

あそこはいいよ、ここに行ってみたいというような場所がありましたら、お近くのリーダーにお伝えください。

3. ブラッシュアップ講座の開催

会長挨拶にありました、ブラッシュアップ講座を開催します。

正しいテクニックを身につけて、上手にノルディックウォーキングをしましょう。

日時、場所：12月1日(日) 道と川の駅 集合9:00 (定例会時)

ベテランの皆さんもここでもう一度正しいテクニックをおさらいしましょう。

4. AL(アクティビティリーダー)講習会のお知らせ

AL 養成講座受講しませんか。

11月10日(日)群馬県藤岡市で講習会が開催されます。

この機会に是非参加しませんか。

NWで歩ていることをもう一度学んで見ませんか。

1つひとつ納得できるが増えると思います。

一歩前へ 始めましょう。

5. 定例会の集合場所等不明な点がありましたら、事務局にお問合せください。

