

信州上田ノルディックウォーキング協会



2024. SUNWA No116

2025年1月1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)

2025年新年にあたって



2024年協会にとってめでたいニュースがありました。ベーシックインストラクターが当協会から2名誕生しました。合格日付順で大場三代子さんと芹澤奈津さんです。ベーシックインストラクターは皆さんにノルディックウォーキングを教えることのできる資格です。この結果、信州上田ノルディックウォーキング協会の指導陣がパワーアップされ、皆さんへのご指導がさらに充実していくことを期待しています。皆さんよろしくお願ひいたします。

さて昨年12月の定例会では、会員の皆さんのノルディックウォーキング技術を高めるため、ブラッシュアップ講座を行いました。今回お伝えしたかった重要なポイントは腕の振り方です。

肘を中心(軸)として肘から先の腕だけを振っていると手が臍より高くなり、ポール先が前に行き過ぎてしまいます。その結果ポールを後ろ向きに押しにくくなります。肩を中心(軸)として腕全体を振ると、手が臍より高く上がらず、前後方向の動きを大きくできるようになり、ポールが大きく前後に振れます。手を臍より高く振り上げないことが大事です。

特に利き腕のほうが肘が曲がりやすいですので注意し、肩を中心にして腕全体を振りましょう。上腕が動いているかよくみてもらいましょう。

皆さんはすでに一度は講習会で学ばれたわけですが、だいぶ前で忘れかけているかもしれません。この際しっかり覚え直してみたいはいかがでしょうか？

今年も皆さんがノルディックウォーキングの運動習慣をつけられて健康な毎日が送れますよう頑張ってください。

定例会報告

★9月29日(日) 塩田運動公園 参加31名

上田市指定天然記念物のトンボ「マダラヤンマ」を見に居守沢大池へ出発。

心配でしたが1頭だけ姿を現わしてくれました 😄
歩き始めからの上り坂にもかかわらず 約7キロ
お疲れ様でした



★10月20日(日) バス遠征 🚌 高遠城址石仏巡り 参加31名



この日、バス待ちの間は風も冷たく寒い朝の始まりです。

それを吹っ飛ばしてくれたのが緑のラッピングバス 😄

皆さんおはようございます！

到着した高遠はいいお天気。 ☀️

30分も歩けば少し汗ばんできます

ショートの皆さんはバスで高遠城址公園へ、このバスの

運転手さんと連携が悪くお待たせする事に・・・ 😞 😭 😡

坂道を歩いて空腹感が感じられるころ 遠く中央アルプスに雲海が広がります。

景色に見とれている間にやっと公園へ お昼です。午後のかんてんパパへ。新しい建物が
増えていてびっくり。コーヒー飲んでおみやげ 😊

買ってそろそろ帰路につきます。上田 5時着

みなさん ありがとうございます。



バス遠征アンケート結果

.....25名の方から回答がありました。.....

- ・出発時間はもう少し早くてもよい
- ・珍しい石仏群が見られて良かった。上り坂は大変でしたが、頑張りました。
- ・天候に恵まれた。自分では企画しないだろう所なので来られてよかった。
- ・時期は紅葉の見頃時。

花、紅葉となかなか時期をあわせるのは難しいですね。

来期もバス遠征企画しますので、大勢の参加を待っています。

★11月17日 丸子塩川地域の史跡巡り 参加33名

例年なら もう冷たい風が吹いていると思うのですが、
あったかい！

塩川市乃町神社 2本の榎の融合木 この木が
樹齢300年

ここを降りると夏には蛍の里。

今日は、家々のもみじや光り輝くイチョウを見て
5.5キロ到着です。



★12月1日 道と川の駅 参加22名



この日は千曲川が、青く澄んでいてびっくり。
堤防道路を歩く楽しさを再発見 マレット場に
桜が咲いているのも 散歩途中の人が
教えてくれました。



この日 浅間山は白くなっていたのに
良いお天気にも助けられ みなさんのお陰で今年も
楽しく歩かせていただきました。🚶🚶🚶
ありがとうございました。

★12月1日 道と川の駅 ブラッシュアップ講座

当日定例会前にブラッシュアップ講座をひら
きました。ノルディックウォーキングの良さを再
確認するためです。前号会報に掲載された会
長講話を実践する講座でした。

ポイントは肩を中心にポールを水平に後ろに
振り、ポールが後ろから押してくれる力を意識
するです。皆さん熱心に実践していました。



今後の予定 令和7年1月から

★ 1月19日(日)初詣 櫓下 集合 9:00

(やぐら下の駐車場 工事のため 止める場所が少なくなっている可能性があります)
大星神社 科野大宮社で色々お楽しみしましょう。🙏

★ 2月16日(日)海野宿 東御市中央公民館裏駐車場 集合 9:00

しなの鉄道に沿って 海野宿へ歩きます。

★ 3月16日(日)腰越方面 丸子公園駐車場 集合 9:00

2019年の災害で流失した馬坂橋が復旧しています。
この辺りを歩こうと思います。



★ 4月13日(日)定例会・定期総会

中央公民館 集合 9:00

ウォーキングの後 中央公民館にて定期総会を予定しています。
皆様のご出席をお待ちしています。

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。定例会、バス遠征の下見の経費など十分に賄えない状況です。本年度は既に事務局のプリンター、電話機が故障したため更新しました。これまでどうにかやり繰りしてまいりましたが、より良い協会運営するためにも、年会費の値上げが避けて通れないと考えます。現行より1,000円増額の3,000円をお願いしたいと考えております。何卒会員の皆様のご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

2. 新事務局員のお願い

現在事務局は水・金の10～12時まで開いています。月に8～9回の当番があります。ほぼ4人で切り盛りしています。都合が合わず場合によっては月に3～4回当番を務める人もいる状況です。リーダーはちょっとなりたくないなという方でも事務局手伝ってもらえませんか。仕事は電話対応と物品の販売がメインとなります。