

信州上田ノルディックウォーキング協会



2025. SUNWA No119

2025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)



スポーツの秋に向けて

熱中症予防、脱水予防しつつ運動しましょう。

7月6日志賀高原でのノルディックウォーキングバス遠征が怪我や病気もなく無事に行うことができました。みなさんのご協力のおかげと感謝いたします。

今年の夏は記録的な暑さでした。熱中症の方も多くみられました。ノルディックウォーキングにおける熱中症予防についてお話ししたいと思います。

日本スポーツ協会は「熱中症予防5ヶ条」に、

- 1 環境に応じた運動のやり方
- 2 暑さに慣らすこと
- 3 適切な水分・塩分の補給
- 4 身体冷却
- 5 個人差と体調に注意すること

としてまとめています。



運動して汗をかくときは水分補給は多めにしましょう。脱水になると尿が少なくなり、色が濃くなりますのでよく観察しましょう。運動直後に体重が減るのも脱水の兆候です。2%以上の体重減少(例えば体重50kgの人だったら1kg減少)は脱水症です。運動により1%以上体重が減らないように水分補給しましょう。一気にどっと汗をかく時は塩分補給も重要です。(ただし高血圧の方は必要以上に塩分補給すると血圧が上がりますので要注意です)

皆さん自分の体調をチェックしつつ健康増進していきましょう。

月本光一

定例会報告

★6月15日(日) 定例会 西部公民館 19名 初心者2名

西部公民館を発着点とし、生塚神社、豊秋霧原埜神社、秋和大蔵京古墳を巡る約5kmのコースです。

桑の実が沢山食べ比べができます。

歩いて訪れて新発見！

生塚神社、豊秋霧原埜神社からは、上田の市街地が広く見渡せました。



バス遠征報告

★7月6日(日) バス遠征

当日の気温 23℃

ロングコース 24名

ショートコース 12名

コースは皆さん満足していた
だけたようです。

下界との温度差、びっくり
です。



★ロングコース(健脚コース)

湿原のワタスゲなどの植物を見ながら、多少の岩場？は苦労でしたが、高山植物の繁る道にひっそりと咲くギンリョウソウに感動し、ニッコウキスゲの広がる高原と青い空と、美しい景色を楽しみながら歩きました。道中、お猿さんに出会ったと言う声も。快適な気温も高原ならではの！おつかれさまでした。



田野原湿原で



お猿さんに出会った



睡蓮が浮かぶ

★ショートコース(ゆっくりコース)

山の駅から琵琶池を目指しての下り道。なんと心地良い涼しさ。

到着後琵琶池一周のグループと別れて幾人かは左のショートコースへ。

すると200mで一沼(いちぬま)の看板。看板に導かれて行くと なんと清々しい睡蓮が浮かぶ沼。しばし見とれてパチリ。

天気にも恵まれ(下界は暑かった)すてきなNWとなりました。

予定より早く行動が進み、現地出発時間を1時間繰り上げました。

帰路小布施ハイウェイオアシスに立ち寄りました。

★アンケート結果

- ・夏前でよかった。小布施休憩ありがとう。アップダウンありがとう。
- ・涼しくてよかった。バスは有難い。集合場所は一考の余地あり。
- ・久々のトレッキング楽しかった。スタッフの皆様ご苦労ありがとう。
- ・梅雨の晴れ間でよかった。
- ・来てみたかった場所。なかなか5000円では来れない。
- ・出発時間は早くても構わない。涼しく緑も多く良かった。
- ・帰り時間はもっと早くてもいい。
- ・石場が怖かった。
- ・役員さんご苦労様でした。涼しい高原を楽しみました。
- ・時間変更があり良いような忙しいような。
- ・出発は早くてもいいです。天気も良く涼しく池も見れて良かった。
- ・涼しくてゆっくり歩けた。お友達ができました。
- ・ポールを使ったウォーキングがもう少しできればよかった。
- ・暑い時は高地が良い。
- ・個人ではなかなか歩けない。大変でしたが楽しかった。



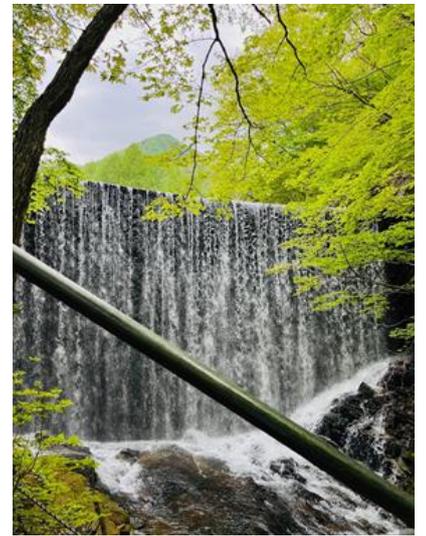
今後の予定 令和7年9月から

9月28日（日）9時集合 武石観光センター

巢栗溪谷から竜ヶ沢ダムへそしてもどるコースです。

約4.5km 新しくなったかじか橋からお仙ヶ淵を見ます。

水量が多いと迫力が違うのですが、さてどうでしょうか。



10月19日（日）9時集合 真田運動公園

龍水寺を目指し、本原地区を歩きます。

クマさんがいないところを探して歩きます。

11月16日（日）9時集合 塩田公民館

いくつかのため池を巡り、塩野神社まで歩きます。



12月7日（日）9時集合 上田城址公園芝生広場(櫓下)

上田から生島足島神社へ現地解散です。

帰りは別所線に乗って景色を見ながら、災害から復旧したことに感謝したいと思います。

尚、駐車場は各自お任せ致します。

地域イベントについて

7月8月休止だった地域イベントも9月より復活いたします。集合時間が変更になっているところがあります。年間計画を確認の上、ご参加ください。

事務局より

1. バス遠征時 候補地のアンケートを行いました。

アンケート結果は、来年度の参考にいたします。

2. 事務局員のお誘い。

リーダーは荷が重いなど思っているあなた、事務局員として、協会を盛り上げてくれませんか。何卒皆様のご協力を賜りますようお願い申し上げます。