

信州上田ノルディックウォーキング協会



2025. SUNWA No118

2025年5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)



バスで行く志賀高原 NW が迫ってきました。

皆さん歩いていますか？

雪や氷で歩きにくかった時期も過ぎ、昼間も長くなってきましたので、歩ける時間も長くなりますね。歩く時間は一気に増やさず、徐々に増やしましょう。また歩く速さも徐々に上げていきましょう。余裕があれば歩幅も大きくしていきましょう。

原稿を書いている今は草木の緑が鮮やかな春本番の季節ですが、今年はすぐ暑くなってしまいそうです。これからは暑さに注意する時期です。暑さに慣れないうちは熱中症にならないように気をつけてください。いつもおこなっている水分補給をさらに十分にしてください。歩く前、歩いている途中、歩いた後など十分に水分補給をしましょう。おしっこが少なかったり、色が濃くなるのは脱水の兆候です。のどが渇くと感じたらその時はすでに脱水になっています。喉が乾かないうちに**ノンカフェイン**の水分補給をしましょう。

7月のバスで行く志賀高原 NW が近づいてきました。7月は高原を歩くには良い季節だと思います。志賀高原でのノルディックウォーキングは初めてなので下見が大事なのですが、志賀高原の雪がとけないと歩けないため、限られた日程の中で下見を行ないます。良いコースを見つけて皆さんの期待に応えたいと思います。ぜひ多くの方のご参加をお願い致します。お知り合いにも声をおかけください。

私事ですが、6年前に日本ノルディックフィットネス協会の機関誌 Nordic walkers から、ノルディックウォーキングと健康について書くように依頼がありました。私の投稿したものが Nordic walkers に4回掲載され、皆さんにもご紹介したことがあります。そのうちの下記の2回について“興味深い内容と会員の皆様より好評であったこともあり、新しい会員の皆様にもお読みいただきたく”とのことで、47号に(史上初と思われませんが)再掲載を依頼されました。

「四足歩行とNW」(34号 2019年10月発行)、

「NWは身体に良いのか？悪いのか？」(35号 2020年1月発行)

まだ読んでいない方や興味を持たれた方は事務局にお問い合わせください。

今年も健康に良いノルディックウォーキングを皆さんと共に広めて楽しんでいきたいと思
います。よろしくお願いします。

月本光一

総会報告

★4月13日(日)上田市中央公民館 第18回定期総会

出席者24名、委任状35名



皆様のご協力を賜り、重要案件でありました年会費値上げ他
すべての議案が承認されました。

尚、事務局の運営方法、物品会計に関する貴重なご意見を
頂きました。今後の協会運営に活かしていくつもりです。

今まで以上に協会を盛り立てていくためにも皆様のご協力が
なくてはならないません。よろしくお願いいたします。

定例会報告

★3月16日(日) 丸子公園

雨天中止となりました。

★3月20日祝日(木) とっこ館(スペシャルイベント)

雪の中の節分草にあってきました

この日は 風もなく、歩いているうちに体の中があたたかくなる、
そんな具合のいい日でした。



★4月13日(日) 中央公民館 参加7名 4km



朝は小雨が降っていたのですが歩く頃はポツポツと落ちてくるだけになり桜に誘われ歩くことに...

常田池の周り満開です、  ここ数日寒かったりしたので花が散らずにグッとこらえていてくれました。

★5月18日(日)和田宿 参加20名 約4Km

集合場所は風が強くて歩くのに支障をきたさないか少々心配、しかし歩き出したら心配もなく良い天気です。

水分をこまめに取りながら、少し坂道もあったのですが4.2km完歩です。和田宿は昔、大火に見舞われました宿場全体が消失(100軒余り)この年の11月に皇女和宮が降嫁するのでここ和田宿は大至急再建する必要がありました。

そのおかげで、早い再建ができたようです。

能登の人たちを思わずにはいれないですが、まず自分を鍛えて歩きましょう。

和田まで『ズク』を出して来ていただきみなさん お疲れさまでした。



今後の予定 令和7年6月から

★6月15日(日) 定例会 秋和地区 西部公民館

西部公民館を発着点とし、生塚神社、豊秋霧原埜神社を巡る約5kmのコースです。

途中で上り坂がありますが、普段からウォーキングしている皆さんなら、きっと大丈夫です。

★7月6日(日) バス遠征

志賀高原へ行きます。この会報に詳細と申込書を同封しましたので、是非 皆様の予定に入れてください。

会長談話にもありましたが、お知り合いにも声がけをして、大勢の方の参加をお待ちしております。



目的地 ①木戸池～蓮池（健脚コース） 約5km 標高差 160m

②琵琶池周辺（ゆっくりコース）約4km 標高差 100m

または自然保護センター周辺歩き（約2km）

注意事項：志賀高原は自然を堪能するのに最適です。お昼を食べるときに、ノルディックウォーキングの後で汗をかいた体に標高の高いところでは寒くなります。風邪をひかないために、かっぱ以外の「はおりもの」をお持ちください。寒くて楽しめなくては残念なことになります。😬😱どうぞよろしくお願いいたします。申込みの期限が迫っております。お早めに申込みお願いいたします。

地域イベントについて

年間計画保存版を同封しましたので確認してください。

地域イベントの中には開催日が変更になっているところもあります。

夏時間になり、開始時間が変更になったりします。ご注意ください。

事務局より

1. 年会費納入のお願い。

総会決議により、年会費が 3,000 円になりました。

下記要領でご入金してください。

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。

2. 事務局員のお誘い。

総会時指摘がありましたが、事務局の運営はどうしているんですか？

そうなんです。大変なんです！週に一回の開局でいいのでは？とのご意見もいただきました。でもそれですと、会員へのサービス低下になってしまいます。

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。