

信州上田ノルディックウォーキング協会



2025. SUNWA No120

2026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)



2026年新年を迎えて

2025年は長い夏が終わって歩きやすい気候になつたらすぐに寒くなり、秋が短かったです。やっと熱中症の心配なく歩けるようになりました。11月も12月も天候に恵まれて楽しく歩けました。これから雪が積もるまでは、ノルディックウォーキングに適した気候ですので遠慮せずにどんどん歩いてください。一度に30分間以上、週に3回以上歩けると健康効果が上がり素晴らしいです。

冬場はウォーミングアップで体を温めることはとても大事です。1人で歩く時もケガ防止のために忘れずに行ってください。ノルディックウォーキングすると上腕と背中の筋肉が特に普通の歩き方より多く使われ、代謝が増えます。寒い冬でもすぐに背中から体が温まります。腕を後ろに大きく振ることを意識してください。腕を後ろに振ると体が前に出て歩幅が広がり大股で歩けます。推進力がアップします。腕は腰より後ろまで振るようにしましょう。後ろに大きく振ってポールが地面から離れると上級者が近いです。ただし、雪が降った翌日など道路が凍結している場合には転倒しない様に歩幅は小さくしてポールは前についてください。

2026年の遠征は昼間の時間が長い5月10日木曽路に決まりました。木曽は以前に行なったアンケートで一番人気の目的地です。下見もこの秋に行われ準備は着々と進んでいますので体を鍛えておきましょう。次回の会報で詳細発表および募集開始の案内がされます。

ご期待してください。ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

今年も信州上田ノルディックウォーキング協会をよろしくお願ひします。

月本光一

定例会報告



★9月28日(日)武石巣栗渓谷 4.7km 22名 初心者2名 健幸ウォーク 9名

この日は午後から雨の予報でしたが、朝からよい天気

歩くうちに少し汗ばむ感じです

恐る恐る降りたお仙ヶ淵は水量も多く見事！

竜ヶ沢ダムも一周できました。



巣栗渓谷を歩く

★10月19日(日)丸子公園 腰越方面 5.3 km 19名 健康ウォーク 4名



諏訪神社にて

当初は真田集合でしたが真田のマラソンと重なり、急遽変更になりました。

にもかかわらず みなさんありがとうございました。

腰越の田んぼ道は、わらを焼く煙がゆらゆらと昇りのどかな風景でした。

★11月16日(日)



塩田の郷 NW



塩野神社付近で

当日は晴天に恵まれ、紅葉した山々を背景に塩田平のため池

(甲田池、中野前池、共池、塩吹池)4カ所を巡り歩きました。

季節ごとにため池の様相が変化しますので、四季折々の

美しい景色に出会いに行ってみませんか！

★12月7日(日)生島足島神社 8km 20名 初心者講習会3名 健幸ウォーク9名

上田城芝生広場からスタート、生島足島神社解散



産川沿いで

寒い朝です、マイナスです。たくさん着込んで出発！

お天気が良いのでこの日も、だんだん暑くなってきました。

休憩で脱いだらスッキリ、さあ、残り半分ファイト

生島足島神社に着いたら参拝の方々でにぎやかでした。

みんなで参拝して帰りましょう。

今日も無事終了 ありがとうございました。

今後の予定 令和8年1月から

★1月18日(日) 初詣 健康プラザ 9時集合



新年の歩き初めをしましょう。

大輪寺を経て大星神社から柳町を通る寺社巡りです。5kmのコースです。

★2月15日(日) 長瀬市民センター(長瀬公民館) 9時集合

えつ、この日 かわまち公園じゃないの?と思った方。そうだったんですが、冬季閉鎖でした。またの機会を楽しみにして下さい。

ショートコース希望の場合は茂沢には行かないで、長瀬辺りを歩きます。通常コースは、長瀬公民館→北中学校→茂沢→東郷橋→依田川堤防道路→公民館 約5km 少しのぼり坂があります。

★3月15日(日) 東御市 外山(とやま)城跡 芸術村(明神池)駐車場 9時集合

八重原台地の突端に築かれた絶景の外山城跡を巡ります。



何百年も前の道を歩いていると錯覚しそうな場所も歩きます。

なので6.8kmも大丈夫。

★4月12日(日) 中央公民館 9時集合

定例会・定期総会

信濃大宮社を経て、纖維学部から常田池を巡ります。約5km

定例会終了後 定期総会を行います。(概ね1時間)

事務局より

1. 2026年のバス遠征 5月10日(日)木曾(馬籠宿→妻籠宿)

少しでも楽に歩けるように、馬籠宿をスタートに計画しました。

馬込峠までがんばったら後は、下りです。

峠まで!のショートコースも思案中です。

コースの詳細及び参加申込書は次号会報(3月末発行)で送付します。

2. 事務局員のお誘い。

リーダーは荷が重いなと思っているあなた、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。