信州上田ノルディックウォーキング協会

2026. SUNWA　No123　　2026年８月30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）

ノルディックウォーキング全国イベント参加の勧め



そろそろノルディックウォーキングする秋です。暑い夏も遠からず終わり、熱中症の可能性が下がる涼しく歩ける気候がやってきます。

真冬が来ないうちに、なるべくいっぱい歩きましょう。

さて、信州上田ノルディックウォーキング協会の上部団体である日本ノルディックフィットネス協会（JNFA）からイベント開催の通知が来ました。

JNFAのさらに上部の団体である国際ノルディックウォーキング連盟（INWA）から講師が来て、一般の方を対象にしたイベントが開かれます。

日時は11月14日土曜日（10時から16時30分）、場所は滋賀県の大津市の**コラボしが21**で「JNFAノルディックフィットネスフォーラム2026 in　大津」です。

テーマは、「INWAインターナショナルトレーナーから学ぶノルディックウォーキングの魅力～理想の姿勢・正しいウォーキングテクニック・正しいポールテクニックを身につけよう～」です。

午前のノルディック講話の後は昼食をはさんで午後から実技があります。さらに夕方18時から20時までは懇親会があり、全国各地からの仲間と懇親が深められます。締切は9月30日です。

みんなでノルディックウォーキングの良いところと健康効果と実践方法を世界最高峰の方から学びませんか？学んだこと実践して心身ともに健やかでアクティブな生活を過ごしましょう。皆さんでお誘い合わせ参加しましょう。

ご興味がある方は下のQRコードから入るか、インターネットで、「ノルディックフォーラム大津　2026」と検索してフォーラムの公式サイト見てください。

月本光一

定例会報告



★6月 14日（日） 川西公民館集合　 4.0km

あやめ街道

参加者24名、初心者3名、健幸ウォーク8名

定例会当日は快晴に恵まれ、川西自治センターを出発し町小泉地区を歩きました。

田園風景と青い空、緑の山々が背景の初夏のウォーキングエリアでした。

「響善（きょうぜん）学校」：明治12年に、このあたりの四つの学校が合併して、小泉村字高田に開校した。（現在の6中辺り）



★7月12日（日）独鈷山（西内）登山口駐車場　4.3km

登山口～宮沢集落、虚空蔵堂（国の重要文化財）へ

参加者24名、初心者3名、健幸ウォーク8名

湿度の高い梅雨空です、登ったり、下ったり

汗びっしょりですが、あじさいが、咲いていて、

ほっとしました。

今後の予定　 令和8年9月から

★9月13日（日）定例会小諸市氷地区氷風穴 9:00 集合　約4km



スマホの場合は　**小諸氷風穴**　で検索してください。

風穴の駐車場が満杯の場合　安藤百福記念センター第2駐車場へ　案内スタッフがいます。

もし途中で経路がわからない場合は事務局へ問い合わせください。（転送しておきます。）

涼しい山道を登ります。足場悪し。虫よけスプレー持参又は塗ってきてください。

その後鴇久保（トキクボ）地区を経て、帰る道すがら収穫多し。帰りは下りの舗装道になります。

★10月18日（日）定例会　箱畳公園駐車場（藤原田）　集合 9:00

集合場所の案内

丸子町内へ旧道を行くと、交番・修学館入口　の交差点、

信号があります。ここを、左折、そのまま　まっすぐ峠に



向かいます（立科方面）しばらく行くと、箱畳公園入口が
あります。スマホの場合は　**箱畳公園**　で検索してください。
不明な点がありましたら事務局へお電話ください。
コース案内
箱畳公園の脇を歩き、林を抜け、藤原田集落へ、犬神家の一族のロケ地を通り山間地を戻るロングコースです．約6．5km

★11月15日（日）定例会　真田運動公園駐車場　集合 9:00
真田本原地区を御屋敷公園経由で龍水寺(殿城)まで歩きます。約7km

★12月13日（日）定例会　健康プラザ　9 時集合
いつもと違う上田の街を歩いてみませんか。約5km
車での集合が困難な方もいらっしゃいます。今後は4月の総会日と初詣を含め年3回の定例会を健康プラザ集合としたいと考えております。

★1月17日（日）初詣　健康プラザ　9 時集合
上田市街の寺社巡り。

事務局より

事務局員のお誘い。

昨年の総会時指摘がありましたが、協会の運営は一部会員にしわ寄せが来ています。
事務局員4名で月8～9回の事務局当番をこなしています。
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。

