

第100回記念 健康ウオーク 『思い出の犀川の第1回コース』を巡る開催!

9日22日(日)晴天の中140名のウオーカーが金沢市民芸術村に集合した。

北実石川県ウオーキング協会会長はあいさつで、今回がIWA発足100回目の記念すべき例会であり、皆様のご協力に感謝し、今後200回に向けてさらなる進化・躍進をしていきたい。また厚労省の「健康日本21」呼应したJWA「スマートライフウオーク47」の推進で現状の歩数1000歩をプラスしよう! 来年6月の百万石ソーデウオーク動員数増強と歩育を中心としたウオーキング人口拡大と健康増進を強力に推進しましょうと訴えた。

10~11月の例会の案内とストレッチを行い、今回初参加の企業ウオーキングクラブ女性3名による“檄”で9:20スタートした。

コースは第1回目に歩いた、思い出の「犀川のコース」

を巡った。あいにく鮭の湖上は見る事ができなかつたが曇りとさわやかな風で快適なウオーキング日和となった。

今回初めての方もいらっしゃいましたが、



事故もなく12:05ごろ金沢市民芸術村にゴールした。

コース:(11km)

金沢市民芸術村 →新御影橋→御影大橋 →新橋→犀川大橋→室生犀星文学碑→桜橋→下菊橋 →上菊橋→雪見橋→大桑橋 →犀川緑地→雪見橋 →上菊橋→下菊橋→地下トイレ→桜橋→犀川大橋→新橋→御影大橋→新御影大橋→金沢市民芸術村(ゴール)



◎IWAウオーキングダイアリー◎

月	日	曜日	内容	距離	集合場所	スタート
10	13	日	10月例会「かほく潮風ウオーク」	10km	県立看護大	9:15
	13	日	輪島市「あいの風が育むわじまっ子の歩育楽校」	朝市一帯のウォークラリー	輪島市マリンタウン・陸上競技場	開校式9:00
	20	日	城下町探訪ウオーク	10km・6km	卯辰山の千寿閣	9:15
	20	日	志賀町いこいの村能登半島「遊びの広場の歩育楽校」	2.5km	いこいの村能登半島・テニスコート前	開校式9:30
	26	土	シニアライフフェア・健康さわやかウオーク	10km・8km	県産業展示館1号館	10:00
	27	日	第9回白山・手取川もみじウオーク①	22km・12km・10km・5km	一里野ふれあい交流センター他	6:30/10:00
11	3	日	角間の里歩育楽校	3km	金沢大学創立50周年記念館「角間の里」	開校式10:00
	10	日	第9回白山・手取川もみじウオーク②	22km・16km・6km	白山市河内支所	9:00
	17	日	「重伝建」と「500選」の山中温泉を訪ねて	17km・8km	山中座	9:15
	22-24	金-日	バスdeウオーク「大和路まほろば2dayウオーク」	30km~5km	事前申込限定35人	
12	1	日	寺津・辰巳用水を歩く	13km・6km	犀川緑地(大桑)	9:00

◇県内のウォーキングダイアリー◇

10	6	日	七尾	57回例会「スポレクウォーク」	10km・5km	七尾市城山陸上競技場	9:30	
	6	日	輪島	高洲山健康ウォーク	15km・12km・9km	マリンタウン常設テント	9:15	県協会後援
	19	土	白山	10月例会「手取川下流域と美川海岸を歩く」	12km・7km	石川ルーツ交流館	9:00	
	19	土	諸江	今庄宿と湯尾峠		お尋ねください		
	20	日	小松	188回例会「白山眺望ウォーク」	11km・7km・4km	木場湯公園中央園地	9:00	
	20	日	かが	秋の色彩 県森林公園	10km	お尋ねください		
	20	日	野々市	越前大野・勝山歴史ウォーク		お尋ねください		
11	27	日	小松	海王丸パークと新湊大橋	15km	海王丸パーク中央テント	10:00	
	10	日	小松	北陸道ウォーク④松任→金沢	14km・7km	松任城址公園	9:00	
	10	日	かが	水と神と天狗の里 鞍馬と貴船		お尋ねください		
	16	土	白山・内灘	晩秋の内灘を歩く	10km	内灘町役場	9:00	合同例会
	23	土	諸江	ショートウォーク		お尋ねください		
12	24	日	小松	ローカル線ウォーク④(能美線跡)	15km	能美市役所辰口庁舎	9:15	
	1	日	かが	柴山潟と「街湯」片山津		お尋ねください		
	7	土	白山	納会ウォーク		鶴来地区		
	8	日	小松	納会ウォーク		お尋ねください		

◎IWA加盟ウォーキング団体連絡先◎

石川県ウォーキング協会事務局
TEL/FAX 076-245-6588 東、松林、青木

協会名	問合せ先	担当者	野々市ウキウキウォーキング	076-246-3705	村西代表
輪島市ウォーキング協会	0768-23-1176	二角担当	白山ウォーキング協会	090-7088-1297	古川担当
能登町ウォーキング協会	0768-76-0357	浅見代表	小松ウォーキング協会	090-7484-1778	二川事務局長
七尾ウォーキング協会	0767-53-2190	元橋代表	かがウォーキングクラブ歩々	0761-74-8642	岡谷代表
内灘町ウォーキング協会	076-286-4999	中本事務局長	山中温泉ウォーキング協会	0761-78-1114	山下幹事
諸江地区歩こう会	076-237-8375	松本担当			

◎東海北陸マーチリーグ公認大会

●第10回氷見キトキトウォーキング

- ・10月26日(土)27日(日)
- ・氷見市ふれあいスポーツセンター大芝生広場
- ・0766-74-8446(氷見市教育委員会)

●第10回おわせ海・山ツデーウォーク

- ・11月16日(土)17日(日)
- ・三重県立熊野古道センター(三重県尾鷲市)
- ・0597-23-8223(月～金)尾鷲市商工観光推進課
- ・0597-23-8261(土日祝)尾鷲観光物産協会
- ・世界遺産・熊野古道を歩く

◎加賀百万石ツデーウォーク第1回
実行委員会2014'6月7日～8日決定!

9月24日(火)午後6時より石川県女性センター会議室に於いて加賀百万石ツデーウォーク第1回実行委員会が開催された。1号議案第10回加賀百万石ツデーウォークの実施報告がされた。2号議案として第11回加賀百万石ツデーウォーク2014が提案され、6月7日(土)～8日(日)の2日間百万石まつり協賛として開催されることが採択された。



◎県内のイベントレポート◎

白山手取川く川と溪谷エリア・白山千丈温泉> ジオパークの歩育楽校開催！

8月11日
(日)白山千丈温泉「ふるさと保養センター清流」にて歩育推進ネットワークいしかわ主催の「ジオパークの歩育楽校が1元気な子どもと家族140名の参加者で開催された。



石川の子供達の1日の歩数は約6,000歩と 全国調査と比較しても少なさが際立っています。歩数の減少から、さまざまな子供たちの心身の異常が指摘されております。林間ウォーキングや「つり橋」渡り、イワナのつかみ取り、ゲーム等 ふるさと白山の自然と触れ合いを通じて家族の絆を深めました。

写真・文提供:大谷勝氏

「幼児の元気アップセミナー」金沢会場開催！

8月3日(土)14:00より金沢市文化ホール2階大会議室に於いて、歩育推進ネットワークいしかわ実行委員会主催の「幼児の元気アップセミナー」が130名の参加者で開催された。

石川県の園児(4-6歳)の1042名を対象とした実態調査の結果、園児の歩数は概ね6000歩となり、石川の子供たちの歩行不足であること。また、よく歩き、外遊びの活発な子供は運動能力も高い傾向がみられるなど、運動の基本ともいえる「歩行量」を基軸に「運動力」「生活実態」との関連性をとらえた。

第一部の実態調査報告セミナーでは平下政美金沢学院大学教授が講演を行った。



第二部ではパネルディスカッションが行われた。

野々市市郊外「田園風景のなかの歩育楽校」開催される！

9月23日(祝)元気な子どもと家族210名が石川県立大学前広場に集合した。

開校式では粟貴章市長、谷内迪子歩育推進ネットワークいしかわ委員長があいさつし、親子元気アップ体操を行

指導委員会だより

指導委員会の思い！

委員長 竿下り子

何を以て「先進」と言うかは難しいが、石川県のウォーカーの殆んどから「我々は控えめに言っても後進県の一員ではない」と言う強い自信の程を感じさせられます。

先人の話では、全国的なJMLやAJWC対象の大会で、当県の参加者が少なく肩身の狭い思いをした昔話を聞かされて、もさほどの感動が見られないのは、ウォーキング歴の差だけに片付けられない気がします。

この5年間の統計を見ても、県内在住の指導者は着実に増加中で、約40名を数えるに至り今年6月金沢で、第113回公認指導員研修会が開催され、一度に14名の新指導員が誕生し50名の大台にのせた事は快挙でした。然し全国的なトレンドは5年前に比較して、20%強も減少している事も厳粛な事実です。

指導委員会では、身近なテーマを取り上げ実行する事を第一に考えています。折角指導者の資格を得ても、その能力を発揮するチャンスが無いという声が多いし、切実です。4月以降の指導者更新制度の運用ぐらいでは小手先の策で解決の道は遠いと思います。少しずつでも地道に積み重ねるしかないと思います。下記の事項を提案し実行したいと思います。

1. 指導者の能力発揮の場の拡大
2. 退役指導者のカムバック
3. マナー、ルールの厳守(やさしさと笑顔を忘れずに)
4. 事業部門他関係部署との密接な連携
5. 例会終了後に反省会の実施
6. クールダウンの励行
7. 石川県のウォーカーはマナーが抜群に良いという定評を得る。

い10時ごろ約2キロの田園ウォークをスタートした。途中ブッタ農産佛田利弘社長のお米の話しを聞き、ゴールでは野々市市ブランド



米「穂っぺちゃん」のおにぎりづくりに挑戦し、試食した。また県立大学宮口和義教授による「なだ(縄はしご)運動」の体験、楽しい時間を過ごし13時に閉校した。

写真・情報提供:岩川 武氏

ウォーキングマナー五ヶ条

1. やあ！おはよう 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕
3. ひろがるな 参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ 自分の責任で持ちかえり
5. 歩かせて いただく土地に感謝して

JWAホームページより

きらりウオーカー

今月は近藤慎一さんです。

私とウォーキング

我が家の家系は心臓病に罹る者が多い。父は69歳の時心臓発作で他界、弟は36歳の時急性心筋梗塞になり、心臓バイパス手術を受け69歳の時2度目の手術中に亡くなりました。

小生はシンガポールに7年間勤務し、41歳の時に帰国北陸支店勤務となり金沢へ帰り、44歳の時急性心筋梗塞になりました。内科療法にて治療を受け20年余り経過し、66歳で心臓バイパス手術を受けました。手術は成功し退院時の医者からの注意事項で毎日2時間歩きなさいと言われそれから毎日スポーツセンターや野外で歩き初め、その後石川県ウォーキング協会に入会し



ました。

最初はIWAの行事に参加していましたが、2年目以降県外ウォーキング大会に参加する様になり、行った先で石川県の近藤と知り頂き「元気だったか！」「よう来たな～」と挨拶を交す人も徐々に増えてきました。47都道府県をまわるオールジャパンは2回目を終了、3回目は残り4県になり来年11月の山口県で完成します。又「地球一周4万キロ」は今年8月末で達成しました。お陰様でウォーキングする事により78歳の現在迄元気に過しています。始めた頃は30km前後を歩いていましたが、最近は体力・年齢も考慮して10km程度の距離を歩いている。私自身の健康維持には、10km前後が丁度良いかと思っています。JWA・IWAに関った事で、多くの友人・知人にも恵まれ、リタイア後の人生を有意義に過す事が出来ております。感謝です。

◎IWA加盟団体の紹介コーナー

小松ウォーキング協会 会長 橋本久雄氏

小松ウォーキング協会は平成15年5月の創立で現在会員数400名で、初詣ウオークなど年間20回、市ほか団体に2～3回協力しています。また、小松市からの委託事業で毎月第4土曜日「木場潟公園市民ウオーク」の指導も行っています。会員の相互のコミュニケーションをアップするために月1回協会ニュースの発行しています。

歩く習慣をつける励みになるようにIVV、ウォーキングダイアリー等への記入を奨励し、協会発足以来地球一周4万キロ達成者が現在3人います。来年も続いて達成者が出る予定です。

小松ウォーキング協会は「歩くことにより、健康作り体力づくりを図り、自然や歴史、風土に親しみ、学び、また多くの人々との出会い、ふれあいを通じて、すこやかなウォーキングライフを目指しています。」また、競争のない歩くスポーツとして定着を目標にしています。

△事務局からのお知らせコーナー▽

●11月から会員証の更新手続きを始めます

お手元の会員証の有効期限は12月31日です。平成26年の会員登録更新手続きを11月1日から始めます。年会費は正会員3,500円、家族会員2,000円、いずれもウォーキング傷害保険料500円含む(JWA正会員は500円免除)同封の振込用紙で郵便局から振り込んでください。新しい会員証は12月の会報発行時に同封します。来年も引き続き、会員としてご活動をお願いします。

●「会員拡大キャンペーン」を展開します

会員更新手続きに合わせて、来年3月までの予定で会員拡大キャンペーンを展開します。歩く仲間を一人でも多く増やし、さらに楽しい会にしたいと思います。友人や知人、ご家族をぜひ県協会にお誘いください。「入会のご案内」を同封しましたので、勧誘の際に活用してください。

●新会員のご紹介(6月～9月)敬称略

上林史明(金沢市) 竹本隆(金沢市) 宮越友孝(小松市) 猪浦拓也(七尾市) 喜多孝子、喜多哲義(金沢市) 西村幸則(能美市)

●スマートライフウオークキャンペーン!



県協会は「健康寿命を伸ばすために一日プラス1000歩多く歩こう」をキャッチフレーズにした

「スマートライフウオーク」キャンペーンを展開します。このキャンペーンは厚生労働省が提唱する国民健康づくり運動「健康日本21」に呼応し、日本ウォーキング協会と連携して実施します。歩く習慣のない人に対しても、ウォーキングに関心を持ってもらえるよう魅力的な行事をつくり、幼児から高齢者まで幅広い層に歩く楽しさを知ってもらえるよう努めます。



●来年の例会で歩いてみたいところは？

来年の行事予定を考える時期になってきました。事業委員会では来年の例会コースについてアイデアを募集しています。歩いてみたいコースや行ってみたい場所、お勧めのポイント、ウォーキングのテーマなどをお寄せください。要望や注文もお聞かせください。

●事務局にインターネットメールが入りました。

事務局への連絡や問い合わせ、例会申し込みなどにご利用ください。メールでの連絡が可能な方は「メールOK」と書き、お名前と会員番号を添えて事務局まで送信してください。事務局からも「お知らせ」などをお送りします。(メールアドレス: iwa-ishikawa@nsknet.or.jp)



特定非営利活動法人 石川県ウォーキング協会

〒921-8105 金沢市平和町1-3-1 石川県平和町庁舎

TEL/FAX 076-245-6588

石川県ウォーキング協会

検索

Mail: iwa-ishikawa@nsknet.or.jp