

IWAウオーキングだより

〒921-8105 金沢市平和町1-3-1 石川県平和町庁舎 TEL/FAX 076-245-6588 URL:www.iwa-ishikawa.jp

第101回 健康ウオーク 『かほく潮風ウオーク』開催!

10月13日(日)さわやかな秋晴れの朝、かほく市高松石川県立看護大学本部玄関前に第101回健康ウオーク”スマートライフウオーク47”参加大会「かほく潮風ウオーク」は100名の参加者で開催した。

松本専務理事が「絶好の天候になり、爽やかな汗を潮風の道で癒して..のタイトルのように楽しんでください。」と話した。その後、10月～12月の例会他を案内、ニューフェースデビューの指導でストレッチを行い9:22にスタートした。途中歴史公園口銭場跡、新しくなった道の駅高松にて休憩とアイスクリームなどで疲れをとり、12:55ごろゴール。クールダウンを行い解散した。



コース

県立看護大学～のと里山海道看護大インター前～旧能登街道～歴史公園口銭場跡～高松インター～自転車道～道の駅高松～グランドゴルフ場～ぶどう畑道～県立看護大学(ゴール)

◇◇◇◇○○◇◇◇◇○○◇◇◇◇○○◇◇◇◇○○◇◇◇◇○○

第102回 健康ウオーク

『重伝建と500選の山中温泉を訪ねて』開催!



Aコース(17Km)

山中座(スタート)→あやとり橋→鶴仙溪→四十九院町→農村公園→県内水面水産センター→今立町(折り返し)→四十九院トンネル→山中座

◇加賀東谷伝統的建造物群保存地区

加賀東谷地区は昭和前期まで炭焼きを業としていた荒谷、今立、大土、杉水の4つの集落からなり赤い瓦の屋根と煙出しが特徴の民家が数多く残

っていることで平成23年11月に伝統的建造物群保存地区に選定されました。

*伝統的建造物群保存地区は全国に104地区あり、石川県は8地区(平成25年8月現在)が指定され、全国で石川県が一番多い県となっている。



11月17日(日)またとない絶好のウオーキング日和に恵まれた山中温泉山中座前に130名の参加者が集まった。開会式では石川県ウオーキング協会北実会長のあいさつに続き共催の山中温泉ウオーキング協会坂下政明会長があいさつした。12月の例会紹介、ストレッチを行いAコースが9:15ごろスタート。9:20ごろBコースがスタートした。Bコース(8Km)

山中座(スタート)→ゆげ街道→栢野大杉(折り返し)→三又大杉→こおろぎ橋→鶴仙溪→芭蕉堂→山中座

◇県内のウォーキングダイアリー◇

月	日	曜日	主催	内容	距離	集合場所	受付開始	スタート	終了予定	備考
1	1	水	小松	初詣ウォーク「市内4社巡り」	12.5km	JR小松駅	9:15	10:15	15:00	12kmは昼食要
	2	木	七尾	初詣ウォーク(気多本宮・山王神社他)						
	12	日	県協会	ウォーキング教室・金沢城公園を歩く	5km	金沢健康プラザ大手町	9:00	9:30	12:30	
	13	祝	白山	新春ウォーク 金沢再発見	10km	金沢駅地下広場	8:30	9:00	12:30	
	26	日	小松	第12回総会		小松市公会堂				
2	8	土	七尾	総会						
	8	土	白山	総会		松任学習センター2F				
	9	日	野々市	第6回総会		カメラアホール				
	16	日	小松	立春ウォーク「大聖寺寺院群を巡る」						
	16	日	かが	報告会						
	23	日	県協会	金沢の時代建築めぐり	10km	金沢駅もてなしドーム地下広場	8:30	9:00	12:30	
3	9	日	小松	北陸道ウォーク④「松任～金沢城公園」		松任城址公園				再開催
	15	土	県協会	金沢マラソンコースを歩く①	10km	金沢市役所前	8:30	9:00	13:00	大乘寺丘陵公園ゴール
	16	日	県協会	金沢マラソンコースを歩く②	13km	大乘寺丘陵公園	8:30	9:00	13:00	東金沢駅ゴール
	21	祝	白山・野々市	新幹線基地周辺ウォーク						合同例会
	23	日	県協会	輪島里山・里海ウォーク						協力
	23	日	七尾	能登和倉万葉の里ウォーク2014	11.5km	わくたまくんパーク	9:00	10:30		
	23	日	かが	大聖寺川と山城の道						
	29	土	県協会	第11回百万石ツデープレ大会①						
	30	日	県協会	第11回百万石ツデープレ大会②						
	30	日	小松	UFOの里羽咋を訪ねる						
4	5,6	土日	県協会	名古屋ツデー バスツアー						
	10～13	県協会	なむ街道25日間の旅							スタッフ協力
	13	日	七尾	花見ウォーク						
	13	日	野々市	北国街道桜並木と松任歴史ウォーク						
	13	日	白山	手取キャニオンロード④美川～鶴来						
	13	日	かが	越前東郷の水路とあさくらの道						
	19	土	小松	竹の子の里と道の駅(小松市)						
	19	土	県協会	金沢マラソンコースを歩く③						
	20	日	県協会	金沢マラソンコースを歩く④						
	27	日	小松	花シリーズ③「勝山に芝桜を訪ねる」						
29	祝	県協会	金沢グリーンウォーク						協力	

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

◎東海北陸マーチリーグ公認大会

●第16回下田水仙ツデーマーチ

- ・2014年1月11日(土)～12日(日)
- ・下田小学校体育館(静岡県下田市)
- ・0558-22-0118(実行委員会)

●早春薄墨粧浪漫ウォーク

- ・2014年3月15日(土)16日(日)



・岐阜県本巣市 ・058-323-7764(実行委員会)

●第11回名古屋ツデーウォーク

- ・2014年4月5日(土)～6日(日)
- ・熱田神宮公園(愛知県名古屋市)

※石川県ウォーキング協会では名古屋ツデーウォークに参加するバスツアーを計画しています。4日(金)～6日のスケジュールで、費用等の詳細は次号およびホームページでお知らせする予定です。

◎県内のイベントレポート◎

志賀町・いこいの村能登半島「遊びの広場の歩育楽校」開催！

10月20日
(日)志賀町
いこいの村
能登半島で
「遊びの広
場の歩育楽
校」が開か
れ、町内外
から参加し
た親子220



人が能登随一の遊園ゾーンでウォーキングやニュースポーツにさわかな汗を流しました。

開校式で小泉勝町長と谷内迪子県協会副会長から歓迎と激励のあいさつがあり、県レクリエーション協会の指導で親子元気アップ体操をしたあと、ウォーキングに出発しました。

小雨のぱらつくあいにくの天気でしたが、こどもたちは傘をさしたりカッパを着て元気に約2キロのコースを歩きました。コースの途中には「ふるさとクイズ」のコーナーや、揺れてちょっと怖いつり橋もありましたが、家族で助け合いながら次々とクリアしていきました。ゴール後、体育館で様々なニュースポーツを楽しみ、お楽しみ抽選会のあと町がふるまってくれたカレーライスの昼食を味わいました。

写真・記事提供:松林知一氏

”健康フェスタいしかわ2013”「健康さわやかウォーク」開催！



10月26日(土)
台風の影響で心配された雨も上がり、時々薄日の差す曇り空の下105名のウォーカーが参加し健康フェスタいしかわ2013”「健康さわ

やかウォーク」が産業展示館1号館で開催されました。北実石川県ウォーキング協会会長の挨拶、ストレッチ体操の後、元気よくスタート。落葉で敷きつめられた伏見川・犀川の遊歩道を歩きながら、川面の風にたなびくスキの穂や鴨の群れなど、秋の深まりを楽しみながら、全員無事にゴールしました。

○犀川周遊コース(10キロ)
産業展示館～黒田橋～伏見川スポーツ広場～細田橋～若宮橋詰犀川大橋～サブトラック横～産業展示館
○犀川周遊コース(7キロ)
産業展示館～黒田橋～伏見川スポーツ広場～西部市

指導委員会だより②

活躍の場づくり！

委員長 竿下り子

石川県ウォーキング協会の組織が今年4月より変更になり、各委員会では全体的に見直しを行い、実行項目を決め、具体的に行動しており、大きく躍進するまたとないチャンスとなりました。

新指導委員会のスタートに際し、会報10月号でも述べました目標の一つ「指導員能力発揮の場の拡大」です。意欲的なウォーカーほど指導員の資格を取得しても、発揮するチャンスの少ないことを訴えられるのは辛いものがあります。最近県協会例会におけるスタート時のストレッチやリーダーなど、ゴール時のクールダウンに新しい指導員が登場してきたことは大変喜ばしいことです。月例会やウォーキング教室での企画から運営まで、希望者であふれるようになればいいと思っています。

今後は指導委員全員が、目指す資格取得のサポーターとしてお役に立つことが、指導委員会の最大の役割と目標であると考えています。それには指導員一人ずつの意見交換が不可欠と思っており、その意味では毎年定期的に意見交換できる場を作り、地域格差も解消したいと思っています。

指導委員会の役割は重要かつ責任も重いですが、石川県ウォーキング協会の発展と指導員の成長を目指して努力していきますので、皆様のご支援ご協力をお願い申し上げます。

民体育館～入江交番～倉庫精練～示野中橋～犀川大橋～サブトラック横～産業展示館

写真・記事提供 江口 満 氏

加賀市「中央公園を巡る歩育楽校」開催！

本年最後の「歩育楽校」が11月23日に宮元市長臨席のもと加賀市中央公園で開催されました。

当日は加賀市を中心に小松市、白山市、金沢市などの親子98組376名が園内の「おとぎの国」や「ふるさとロード」「わんぱく城」「彫刻の丘」など約2.5キロのコースを紅葉を楽しみながら歩きました。

参加者376名はこれまでの最多参加数で「歩育楽校」も12市町を終え、「歩育」の理解が子育てで世代へ広まっているようです。

当日は歩育推進ネットワークいしかわ実行委員会の県協会スタッフに加え、かがウォーキングクラブ歩歩、および山中温泉ウォーキング協会の協力もいただき、お世話いただきました。皆様へ紙面を借りて感謝申し上げます。



写真・記事提供 寺西一雄 氏

きらりウオーカー

今月は澤田 弘さんです。

私のウォーキング動機

私は昭和10年金沢市生まれで平成8年退職時に会社から配布された「ウォーキングバイブル」がきっかけで、喘息の克服と体力維持のため1日1万歩を目標に毎日歩き、趣味を生かして楽しく、そして記録することを目標

にウォーキングを始めました。

現在では自宅を中心に26コースを設定し、朝5時前後から、昼は週に2-3日程度、夜夕食1時間後から歩き、現在1日平均約3万5千歩。趣味のデジカメとメモを持参し、

歩数記録や写真をアルバムにして記録している。

17年間のウォーキングをふり振り返り、神岡ツーデーウォーク、越後山古志村、中山道が思い出深い。思い出写真記録集が10冊になった。石川県ウォーキング協会、歩こう会などお世話になった方、家族に感謝しています。

この17年1日も欠かさず歩いた結果は喘息はほぼ完治。累計歩数1億5,573万歩、累計距離10万5,938キロになりました。老化防止四本柱である水分の摂取、1日3食食べる、便秘の解消、そして運動を毎日実行している。

今後の目標は毎日元気で歩き、地球一周4万キロの3周目を平成27年5月(予定)に達成することです。



◎IWA各委員会の紹介コーナー

IWAビジョン委員会 委員長 松本忠明

石川県ウォーキング協会は、平成14年の設立以来十数年にわたり、(社)日本ウォーキング協会の理念にもとづき、県内のウォーキングの普及に努め、地域協会の設立や、自治体との連携を深めてまいりました。

平成25年総会におきまして、これからの10年を見すえ5ヵ年ビジョンを検討することとなり、今年7月から5回にわたり、検討委員会を開催し、取り纏めを行いました。

新たに作成されるビジョンは、基本方針として、すべての世代の健康維持・増進、地域の魅力発信、地域活性化に貢献し、様々な価値を生み出す歩行文化の創造をめざすとして、具体的目標・施策を定めています。また、3ヵ年計画、26年の計画を作成し、スローガンも取りまとめました。その詳細は次期総会におきまして、会員各位のご理解を頂き、新たな体制で、これからの5年間のスタートと考えています。今後とも会員各位のご支援とご協力をお願いします。

○IWAウォーキング5ヵ条募集のお知らせ！○

ウォーキング5ヵ条を会員の皆さんから募集します。具体的にはウォーキングマナーや楽しく歩く提案、健康増進などユニークな内容のご応募お願いします。

締切:1月15日 はがき、FAX、メール何でもOK!

△事務局からのお知らせコーナー▽

●会員証の更新お忘れなく

2014年の会員証更新手続きを受付中です。会員証は12月31日で切り替えとなりますので、更新を忘れないようにお願いします。年間の会費3,000円と保険料500円(JWA正会員は不要)を添えて事務局まで。新しい会員証と2014年版ウォーキングダイアリー(JWA会員はなし)をお届けします。手続き済みの方は、この会報に同封しました。

●会員拡大キャンペーン継続中です

会員証の更新手続きに合わせて新会員拡大キャンペーンを継続しています。ぜひご家族や友人・知人をお誘いください。歩く仲間を一人でも多く増やして、来年も楽しく一緒に歩きましょう。「入会のご案内」が必要な方は事務局までご連絡ください。

●新会員のご紹介(10月～12月)敬称略

驚見和久(金沢市)高田清郷(金沢市)青木珠弥江(金沢市)村田由美子(宝達志水町)吉川あき江(野々市市)松村圭子(金沢市)高田清(白山市)中野由美子(金沢市)綿谷えり子、綿谷日秘(富山市)巻金一(金沢市)小島與吉(金沢市) ご入会ありがとうございます。

●百万石ツーデーウォークにご協力をお願い!

第11回加賀百万石ツーデーウォークは2014年6月7日(土)～8日(日)に、例年どおりJR金沢駅もてなしドームを主会場に開催します。そのPRチラシを今回初めて作りました(同封)。ぜひ、周囲の方にも声掛けをしていただき、第10回を上回る参加者で「新幹線が来る新しい金沢」をアピールしたいと思います。PRチラシを配布していただける方は事務局までご連絡ください。必要部数をお届けします。また、会員の皆様にはぜひ、スタッフとして大会運営のお手伝いをお願いします。本番当日歩けないスタッフのために、3月にプレ大会を計画しています。



●新年互礼会と総会は別の日に開催します

*別途ご案内します。

●全国大会のパンフ、事務局にあります

1月以降開かれる全国の大会案内のパンフレットが事務局に届いています。職員が不在のときでも自由に持っていけるよう廊下に置いてありますので、いつでもお立ち寄りください。

▼第22回いぶすき菜の花マーチ(1/25,1/26鹿児島) ▼第13回うらそえツーデーマーチ(2/1,2/2沖縄) ▼第5回一支国ウォークin壱岐(3/8,3/9長崎) ▼第5回京都ツーデーウォーク(3/15,3/16京都) ▼第13回阿波えらいやっちゃツーデーウォーク(3/15,3/16徳島) ▼第12回讃岐うどんつるつるツーデーウォーク(4/5,4/6、香川)



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