

いっしょに楽しく歩きませんか！



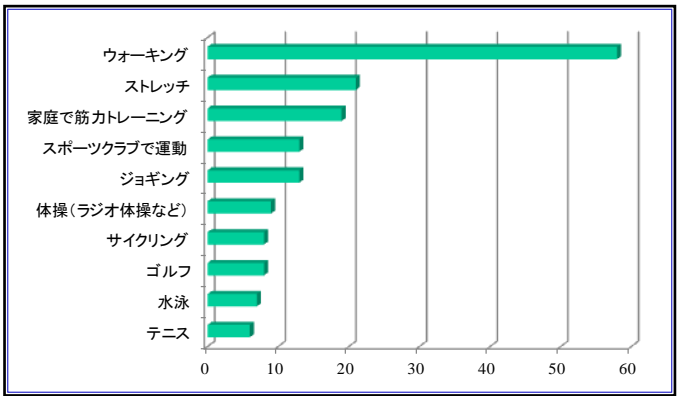
石川県ウォーキング協会 入会のご案内

歩くことは良いことだと分かっているけど、一人ではなかなか続けられません。石川県ウォーキング協会にはたくさんの歩く仲間と、楽しいウォーキングプログラムがたくさんあります。さあ、きょうからいっしょに歩きましょう。歩けば健康と楽しさが見えてきます。あなたのご入会をお待ちしています。

だれでも、どこでも、いつでも、手軽に！

WHO(世界保健機構)は「健康とは、身体的、精神的ならびに社会的に良好的な状態であり、単に病気や虚弱でないことにとどまるものではない」と言っています。すなわち「身体的には体力値が高く、知的には適切な教育を受け、社会的には豊かな人間関係があり、精神的には安定している状態であるとするものである」と定義しています。

基本になる健康な体力づくりの3大要素は ①適切な運動 ②バランスのいい栄養と適切な食事量 ③適切な睡眠などの休養です。



日経新聞08.9.20より(複数回答)

運動といっても何をすればいいのでしょうか？やはり人間活動の基本である歩くこと“ウォーキング”が、だれでも、いつでも、どこでも、手軽にできる運動ではないでしょうか？「運動を心がけている人の日頃実行している運動は？」というアンケートでも1位ウォーキング57%、2位ストレッチ20%となっており、ウォーキングがいかに注目されているかがうかがえます。





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

Mail: iwa-ishikawa@nsknet.or.jp

石川県ウォーキング協会

検索

ウォーキングは運動の主役！

ウォーキングを続けると、こんないいことが…

ウォーキングはだれでも、どこでも、いつでもできる手軽な運動です。でも、手軽だからこそ簡単に止めてしまいがちです。ウォーキングは続けてこそ効果があるのです。

◆効用その1 生活習慣病の予防に

心臓病や動脈硬化、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病は運動不足も大きな原因です。ウォーキングは体内に十分な酸素を取り込みながらする有酸素運動であり、脂肪を効率よく燃焼させ、心肺機能の向上や肥満の解消に効果があります。

◆効用その2 骨粗しょう症の予防に

骨は歳とともにもろくなり、折れやすくなります。ウォーキングを続けると骨密度が増加し筋肉量も増えるので、転倒による骨折も予防できます。

◆効用その3 老化の防止に

「足が弱れば老化が始まる」と言われます。歩くと体全体の筋肉が鍛えられ、血流が良くなります。その結果、大脳の働きも活発になります。

◆効用その4 美脚・美肌に

ウォーキングによって筋肉が収縮し血液が循環するので脚が細く美しくなります。皮膚の新陳代謝が活発になるので肌も美しくなり、からだの余分な脂肪を追い出して、体型もスマートになります。

歩き続けた人が実感する自覚症状

12週間のウォーキング講座を受講した人に体の変化を聞いたところ、回答のベスト5は次のようになりました。

1、心臓の働きがよくなった。

心拍数が以前より減少し、楽に歩けるようになった。

2、体重と体脂肪が減った。

筋肉を落とすことなく体脂肪率が減少した。

3、血液の成分比がよくなった。

総コレステロールが減り、善玉HDLコレステロールは増加。肥満や生活習慣病の原因となる中性脂肪も減少した。

4、歩幅が広がった。

フォームが力強く美しくなり、歩幅が広がるとより多くの筋肉を使うことで血液の循環もスムーズになった。

5、精神的に落ち着いた。

歩いている間は物事を集中して考えられ、リラックスできる。ふだんは気が付かない周囲の景色や鳥のさえずりにも感動できる。



八会していっしょに歩くと！

- 1、歩き出す勇気がもらえます。
- 2、“三日坊主”では終わりません。
- 3、歩く仲間ができ、友だちの輪が大きく広がります。
- 4、一人では歩けない長い距離も、おしゃべりしながらだと楽しく歩けます。
- 5、よく知っている場所でも新しい発見があります。
- 6、歩くことが楽しくなり、心身ともに元気になります。



入会申し込み方法

年会費及び特典

年会費

【個人会員】 ・入会費1,000円(初年度のみ) ・年会費 3,000円
 ・障害保険600円 ・合計4,600円

【個人家族会員】・年会費1,500円 ・障害保険600円 ・合計2,100円

※入会金は初年度のみです

※傷害保険料は、すでに日本ウオーキング協会の会員となっている場合は不要です。



特典

①会員証 ②ウオーキングダイアリー ③年間行事予定表 ④IWA行事案内(会報) ⑤行事参加の割引(IWA例会は無料、ただし保険未加入者は100円)他県協会・地域協会例会で割引が受けられます。⑥原則傷害福祉制度に加入(日常のウオーキングも対象) ⑦スポーツ用品割引(司スポーツ、JWAウオーキンググッズなど)

途中入会者の入会月と会費 ()は家族会員				
入会月	会費	傷害福祉制度保険料	入会金	合計
1月～3月	3,000(1,500)円	600(600)円	1,000(0)円	4,600(2,000)円
4月～6月	2,250(1,125)円	450(450)円	1,000(0)円	3,750(1,575)円
7月～9月	1,500(750)円	300(300)円	1,000(0)円	2,800(1,050)円
10月～12月	750(375)円	150(150)円	1,000(0)円	1,900(525)円

◇日本ウオーキング協会の個人維持会員(希望者のみ)は+2000円です。

日本ウオーキング協会(JWA)の個人維持会員になると、全国のウオーキング情報が掲載されたJWA機関紙「ウオーキングライフ」(隔月刊)が送付されます。

会費支払い方法

「入会申し込みフォーム」に記入し、FAXまたはメール、ホームページから送信後、できるだけ早く下記の口座に郵便振替で入金してください。のちほど会員証他を郵送いたします。

■郵便振替口座番号 00700-9-51379 石川県ウオーキング協会

石川県ウオーキング協会 入会申し込み書

Fax: 076-245-6588

IWA記入欄 受付日 年 月 日 No.

ふりがな			生年月日	年 月 日	
氏名			性別	男・女	JWA維持会員 要・不要
住所	〒 - 住所:				
連絡先	Tel:		携帯:		
	Fax:		メールアドレス:		
ウオーク歴	ウオーキングでの資格やウオーキング大会参加などの経験についてお書きください。				
家族会員	氏名	男・女	生年月日	年 月 日	
	氏名	男・女	生年月日	年 月 日	
紹介者					

生涯かけて日本中を歩こう！

オールジャパン・ウオーキングカップ(AJWC)

生涯かけて日本中を歩こう！

全国47都道府県では、地域の魅力を盛り込んだウオーキングの全国大会が毎年90以上も開催されています。それらの大会に参加すると専用のパスポートに各県の認定印が押され、47都道府県の認定印がそろると、日本ウオーキング協会の機関誌「ウオーキングライフ」誌上に「オールジャパン完歩ウオーカー」として掲載されます。



加賀百万石ツデーウオーク

オールジャパンウオーキングカップの石川県唯一の認定大会が、金沢百万石まつりに合わせて開催されている「加賀百万石ツデーウオーク」です。この大会には毎年、全国からも大勢のウオーカーが参加し、初夏の金沢を楽しんでいます。あなたも加賀百万石ツデーウオークを皮切りに、全国の大会を歩いてみませんか。



「歩育」のすすめ！

「子どもと歩こう運動」YUZA宣言(抄) 歩き出す [基本認識]

1. 歩くことは、人間の基本であり、子ども時代にこそしっかりと身につけることが必要である。
2. 歩くことは、からだを鍛え、心をつくり、生きる力を育む身体活動である。
3. 歩くことは、五感を開き、呼吸を深め、脳を活性化するものである。
4. 歩くことは、自然を学び、地域(郷土)を学び、感性を豊かにするものである。
5. 歩くことは、友情や思いやりの心を育て、人と人との絆を深めるものである。

「歩育」(歩く生活体験学習)の普及を目指し、[三つの誓い]を実行します。

【三つの誓い】

- ① 2キロまではいつも歩きます。
- ② 家族や仲間と楽しく歩きます。
- ③ 歩いて心と体を鍛えます。



石川県ウオーキング協会加盟の地域団体

協会名	問合せ先	担当者	協会名	問合せ先	担当者
珠洲ウオーキング協会	0768-82-7776	高橋事務局	かほくウオーキングクラブ「にゃんたろう」	076-283-7137	塚本事務局長
輪島市ウオーキング協会	0768-23-1176	川端事務局	諸江地区歩こう会	076-263-1630	松本代表
能登町ウオーキング協会	0768-72-2509	蛸島、新出事務局	野々市ウキウキウオーキング	076-246-3705	村西代表
穴水町ウオーキング協会	0768-52-3401	幽経(ゆうけい)事務局長	小松ウオーキング協会	0761-44-3962	二川会長
七尾ウオーキング協会	0767-62-4415	廣里事務局長	かがウオーキングクラブ歩歩	0761-74-8642	岡谷代表
内灘町ウオーキング協会	076-286-3791	橋本事務局長			