

信州上田ノルディックウォーキング協会



2024. SUNWA No113

2024年3月31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)



速筋を鍛えるために

NHKのある番組で『加齢によって衰えやすい速筋を鍛えるために負荷の大きい運動をするべき』と紹介されていました。

筋肉には2つの種類(瞬発力に優れた速筋と持久力に優れた遅筋)があり、加齢によって衰えやすいのが速筋です。もし衰えると、歩くのが遅い、階段の上りがきつい、つまずきやすいなどの症状があらわれます。速筋を鍛えるためには普通に歩くのではなく、負荷をかける必要があります、早く歩くことであつたと紹介されていました。

実はノルディックウォーキングはポールを後ろに押すことで普通のウォーキングより歩幅が大きいので、意識しなくてもすでに少し早く歩いています。たくさん押せば押すほど歩幅が大きくなります。ノルディックウォーキングは『歩幅を増やす』と『歩数を増やす』の2つの方法で負荷を大きくできるのです。

ノルディックウォーキングでは速筋を鍛えるためには、

- 1 歩幅を増やすためにポールを後ろにたくさん押す。
- 2 歩数を増やす。
- 3 歩幅も歩数も一緒に増やす(一番きつい)

どれか一つを1分間以上行いましょう。できれば①②を、余裕があれば③まで全部していきましょう。



総会について

4月には総会を2019年以来5年ぶりに対面で行います。出席できる方はよろしくお願ひいたします。出席できない方は委任状をお願ひいたします。皆様の健康増進のために、これからのノルディックウォーキングの普及に努めてまいります。

これからは新型コロナの日常生活への影響は少なくなっていくので、どんどん活動を活発にしていっていいと思います。ただし、高齢者や基礎疾患のある方など重症化リスクの大きい方は、感染症状のときなど、体調不良のときには検査をしていただき、陽性の場合には適切な処置で重症化を防止しましょう。

定例会 報告 令和6年1月から

1月14日（日） 生島足島神社

雪のため、定例会は中止。有志で歩きました。



2月18日（日） 大屋駅前 参加 24名

歩き始めてから気温も上がり、白鳥にも会えて満足な一日でした。北国街道の一部も歩いたのですが、お武家さんのお家でしょうか、昔からの門構えでいい雰囲気が残っていました。



3月17日（日） 丸子音楽村 参加者 30名
初心者講習 2名

水仙が咲くのはまだ先でしたが、須川湖の見える所まで登りを頑張りました。ここは昔上田から歩いてきて、下駄スケートをしたのだと。それ以上にこの須川湖 500mトラックを作り、全国大会も行われたのだと！すごい場所です。



今後の予定

4月14日（日） 定例会 中央公民館
集合 9:00

桜も見ごろになっているでしょうか。
中央公民館から大星神社へ向かい戻ってきます。
定例会の後、総会を行います。
ご参加下さい。



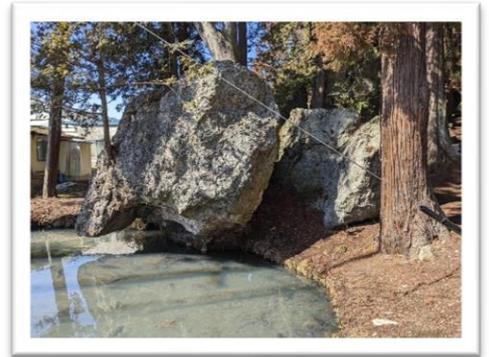
5月19日(日) 定例会 丸子ベルパーク
集合 9:00

丸子箱山城へ桜ロードを歩きます。中丸子地域の皆さんの手により整備された花々、そして素晴らしい見晴らしを楽しみに歩きます。



6月16日(日) 定例会 武石ともしび博物館
集合 9:00

つつじで有名な武石公園。武石八景の日吉神社から子檀嶺(コマユミネ)神社へ行きます。



事務局より

会費納入のお願い

今年度も昨年度に引き続き **2000円** お願いします。

- ① 現金の場合は 事務局へ 水・金曜日 10時から12時
- ② 銀行振込の場合は 八十二銀行 上田支店 普通1263195
シンシュウエダエヌダブリュキョウカイ

振込手数料は振込人負担でお願いします。

入金を確認でき次第、新規会員カードをお送りします。

地域イベント・スペシャルイベントについて

- ◎ 地域イベントLINE のお知らせで 3/14 集合の皆さん節分草が見られて、福寿草は太陽の光でピカピカに輝いていました。
- ◎ ゆっくり歩き 4月から 毎週月曜日 9:30～
上田やぐら下集合
のんびり・ゆっくりですので、歩くのに多少の不安のある方・初めての方安心してご参加ください。
- ◎ 地域イベントの変更です。
 - * 丸子ベルパークの第1・3金曜日は中止です。
 - * 塩田とっこ館の第2・4木曜日が、第1・3木曜日に変更になります。



