



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第181号 2020年3月10日発行

【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

【レガス健康ウォーキングのご案内】

主催: 公益財団法人新宿未来創造財団

受託: NPO 法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 会員 200 円、一般 400 円

== 第181回例会は中止になりました ==

第182回例会

「野川とオリパラ関連施設(1)ウォーク」約 10km

日時: 令和2年4月14日(火)

受付: 8:40~9:00

集合: 殿ヶ谷戸公園脇

最寄駅: JR線「国分寺駅」

コース: 殿ヶ谷戸公園脇(スタート)→もみじ橋→
弁天橋→貫井大橋→前原小学校→武蔵
野公園→野川公園→武蔵野の森公園→
武蔵野の森総合スポーツプラザ→東京ス
タジアム(ゴール)

解散: 東京スタジアム 12:00 頃予定

最寄駅: 京王線「飛田給駅」

「第18回新宿シティハーフマラソンコースを歩こう」

約 7.4km

日時: 令和2年3月18日(水) 受付: 8:40~9:00

=== 残念ながら中止になりました ===

「レガスまつりウォーク」約 8km

日時: 令和2年4月4日(土) 受付: 8:40~9:00

=== 残念ながら中止になりました ===

第183回例会

「パラリンピックマラソンコースを歩こう」約 10km

日時: 令和2年5月12日(火)

受付: 8:40~9:00

集合: 東京体育館前

最寄駅: JR線「千駄ヶ谷駅」

コース: 東京体育館(スタート)→新国立競技場→
富久町→水道橋→神保町→神田→日本
橋→常盤橋公園(ゴール)

解散: 常盤橋公園 12:00 頃予定

最寄駅: JR線「東京駅」、東京メトロ銀座
線・半蔵門線「三越前駅」

【いきいきウォーク新宿のご案内】

共催: 新宿区健康部健康づくり課

NPO法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 無料

「見どころ満載・四谷の歴史探索」約 4.5km

日時: 令和2年3月27日(金) 受付: 9:10~9:30

=== 残念ながら中止になりました ===

第 180 回例会の報告

「史跡 平将門伝説を訪ねて」

朝から晴天で最高気温 11℃の予報通り、素晴らしいウォーキング日和。白銀公園を出発、筑土八幡神社・筑土神社跡に向う。筑土神社は江戸城を造った太田道灌が、江戸城鎮守社として田安に建てたが、後に、筑土八幡神社の敷地に移す。祭神として平将門を祀った。昭和 20 年に戦災で焼失し、今は影も形もない。狭い本多横丁を通り抜け、早稲田通りを九段方向へ。暁星高校に沿って、神田方向に進む。坂の途中で筑土神社がある。この神社は昭和 29 年に新築、祭神平将門を祀り、本殿に将門像が鎮座している。

北の丸公園には田安門から入り、日本武道館を左に見て、園内に入る。内堀通り皇居の乾門の前に出る。北詰橋門の前で、荷物検査を受ける。総勢 95 名、少々時間がかかる。二の丸公園をゆっくり楽しむ。大手門から出て、大手町にある将門塚(将門首塚)に向う。将門塚は元の神田神社跡地に造られ、将門の戒名が刻まれた石碑があり、塚の由来の掲示板がある。

日本橋・新常盤橋からは江戸通りの歩道、蔵前橋通りと交差する。鳥越神社は、平将門の手を埋めたと言われる場所、平将門を祀るが、後に大和武尊も祀るとある。鳥越神社を出て蔵前橋通り。昌平橋通りの交差点を渡って、昌平橋通りを進むと神田明神。神田明神は、元大手町にあった神田神社が江戸城の拡張で、この地に遷座したもので、最初から平将門命を合祀している。

隣接の宮本公園にゴール。クールダウンをして解散した。都心のウォークは、信号の多さに悩まされる。全員が一度に渡れないので、信号の度に列待ちをせねばならず、若干気分をそがれる。今回は久しぶりの休日ウォーク。お母さんと小学校2年生の小野瑠衣君が参加、元気に完歩し、みんなから拍手を受けた。ありがとう、がんばったね。お疲れ様でした。(池田)

白銀公園でウォーキング前のストレッチ体操



例会の節目回数達成者

達成された岡野様と佐々木様おめでとうございます。

これからも次の目標に向けてご参加を！

☆岡野 洋子様(40回)

(写真ご辞退)

☆佐々木 直哉様(60回)



「1日 8,000 歩、20 分の速歩き」

「ノジュール」2020 年 3 月号より転載。著者は、都健康長寿医療センター研究所医学博士青柳幸利さんです。このなかには、正しい歩き方・5つのメソッドが提唱されています。その2、1日 8,000 歩を目指す。

健康が目的のウォーキングでは、適切な「量(歩数)」と同時に「質(歩幅や歩く速度)」を意識することが大切だ。理由は老化の目安となるのが、「歩幅」と「歩く速さ」だから。高齢になると、歩幅が狭くなり、歩行速度がゆっくりとなりがち。これは筋肉量が減り、足腰が弱ってくるため、背中が曲がり、重心が前に移動してしまうのを防ごうと腰が引けて膝が曲がる。そうすると歩幅が狭まり、速く歩けなくなるのだ。

年を重ねても速く歩ける人は、日常、生活機能が低下しにくく、骨折や寝たきりになるリスクが少ない。うえに、長寿という傾向が研究からもわかっているのだ。無理しない程度に、歩行速度を意識的に上げていくことが、さまざまな病気を予防し、健康で長生きすることにつながる。

同感している 85 歳の小林も「歩幅・速さ」はいつも意識しています。

発行:NPO 法人新宿区ウォーキング協会
連絡事務所

〒169-0051 新宿区西早稲田1-23-14

けやきハウス内 福本 弘 方

Fax: 03-3208-3531 携帯: 090-3217-4109

発行者: 小林 昌仁 編集責任者: 青木 久仁男