



NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第182号 2020年4月14日発行

【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

4月1日、新宿区健康部より、5月22日の「いきいきウォーク」を中止するとの連絡がありました。追って新宿未来創造財団からも5月20日の「レガスウォーク」中止の連絡がありました。これを受け、三役会では5月12日の例会も残念ですが、中止せざるを得ないと決断しました。

引きこもりによる体力の低下が心配されます。青空が広がっています。外に出て歩きましょう。一日も早い終息を願い、皆さんと元気に歩ける日を楽しみにしております。

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)

=== 残念ながら中止になりました ===

第184回例会

「甲州街道 その2」約10km

日 時: 6月9日(火)

受付8:40~9:00

集 合: 八幡原っぱ広場

最寄り駅: 京王線「八幡山駅」

コース: 高井戸陸橋(スタート)→昌翁寺→旧甲州街道→飛田給駅→味の素スタジアム→大國魂神社→分倍河原駅前(ゴール)

解 散: 京王線分倍河原駅前

正午頃予定

【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

「オリパラ関連1 聖火リレー新宿コース巡り」

約10km

日 時: 5月20日(水)

=== 残念ながら中止になりました ===

「オリパラ関連2 江の島ウォーク」約8km

日 時: 6月17日(水)

受付8:40~9:00

集 合: JR線「鎌倉駅」西口

コース: 鎌倉駅西口(スタート)→長谷→極楽寺→七里浜→腰越片瀬海岸→江の島(ゴール)

解 散: 正午頃予定

【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

「四季折々に美しい神田川沿いの遊歩道を歩く」

約4km

日 時: 令和2年4月24日(金)

=== 残念ながら中止になりました ===

早稲田大学中村好男教授(スポーツ科学)が主宰している行事を紹介します。会員さんも参加しています。参加費 500 円 (080-5895-3961 小林)

4月 15 日

「山手の庭園から護国寺へ」(5.4 km)

集合場所: 池袋西口公園・東京芸術劇場前

最寄駅: JR 線「池袋駅」南改札

9:30~10:00 受付

コース: 池袋西口公園→目白庭園→目白台運動公園
→肥後細川庭園→護国寺

解散場所: 護国寺

最寄駅: 東京メトロ有楽町線「護国寺駅」

5月6日・20 日

「都電荒川線沿線を歩く～荒川遊園地前から荒川区役所前へ」(5.7km)

集合場所: あらかわ遊園入口広場

最寄駅: 都電荒川線「荒川遊園地前駅」

9:30~10:00 受付

コース: あらかわ遊園入口広場→尾久の原公園→荒川自然公園→三河島公園

解散場所: 三河島公園

最寄駅: 都電荒川線「荒川区役所前駅」

5月 13 日

ゆかりウォーク「切絵図・江戸名所図会で歩く『鬼平犯科帳』④」(5.7km)

集合場所: 白金高輪駅3番出口前

最寄駅: 東京メトロ南北線・都営三田線
「白金高輪駅」

9:30~10:00 受付

コース: 立行寺→梅が茶屋→瑞聖寺→白銀妙見堂
→太鼓橋→蛸薬師堂→寝釈迦堂→目黒不動堂→五百羅漢寺→大鳥明神社→権之助坂→日吉屋→かぎや→目黒駅

解散場所: 目黒駅

最寄駅: JR 線「目黒駅」

青柳式「正しい歩き方」メソッド

「ノジュール」2020 年3月号より要約転載
「20 分の速歩き(中程度活動)を心がける」

新型コロナウイルス感染拡大が、世界中に及んでいます。東京も何時ロックダウンになってもおかしくない状況です。自分の体は自分で守る。ウォーキングは「免疫力」を高めます。健康を維持するウォーキングは「1日 8,000 歩、うち 20 分の速歩き」はくほどほどの運動)つまり適度であることがポイント。体力の過信は要注意。大切なのは1日 20 分の中強度活動。中強度の目安は、これ以上続けられないと思う最強状態の 50%ぐらい。ややきつい運動です。1日 20 分ほどの中強度の活動を 2ヶ月続けると、長寿遺伝子とも呼ばれるサーチュイン遺伝子が活動し始めます。すると活性酸素の発生を抑えられることから、結果的に長寿につながる事が最近の研究でわかってきています。ただこの長寿遺伝子効果はずっと続くわけではなく、2ヶ月ほどで切れてしまうので、ウォーキングを継続することが大切です。

ウォーキングによって長寿遺伝子が目覚める、つまり効果が出始めるのは 2ヶ月後。そして効果が続くのも 2ヶ月ということ。病気の予防の効果は 8,000 歩以上歩いても変わりませんが、一時的に 20,000 歩は大いに結構です。雨の日や体調のすぐれないとき、歩く時間が取れない日もあり、そういう歩数が足りない日を補うため、20,000 歩の日があってもいいのです。歩ける日は大いに歩数を稼いでください。中強度の活動(ウォーキング効果)自律神経が整う。血流がよくなる。心肺機能を強くする。脂肪燃焼率を高める。体温を上げる。免疫力を高める。(小林)

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