



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

12

月号



発行：NPO法人神奈川県歩け歩け協会 〒231-0011 横浜市中区太田町4-47 コーワ太田町ビル7F
 TEL：045-661-8388 神奈川歩け総合案内 受付時間：月～金 午前10時～午後5時
 県協会ホームページ：https://kanagawaaruke.jp

新型コロナ感染とマスク生活と歩きでの留意点

新型コロナウイルスの第7派の感染状況が一時より低い水準で推移しているようですが、まだ収束に至っておりません。冬のシーズン到来、年末年始の時期など再び第8派の感染拡大が懸念されております。マスク着用も条件付きなどが発表されていますが、まだまだ屋内、屋外を問わず歩きでもマスク着用は必要と思われます。不便な事もあると思いますが、コロナ感染に充分注意して日常生活を送り寒さ対策などをして元気に歩きに参加しましょう。スタッフ一同お待ちしております。

○いずみフレッシュウォーク ★ 類染まるまさかりが淵

戸塚区

9キロ

12月1日(木)

いずみ歩け歩けの会

伝説や民話がある「まさかりが淵・猫の踊場」を歩きます・木こりの彦八は滝壺に落とした「まさかり」を滝壺に住む姫が拾ってくれた。昔付近の猫が集まって踊りをしたそうです。(マスク着用願います)
 【集合】午前9時30分 湘南台公園 (昼食時間ありません)
 (相鉄線・小田急線・市営地下鉄、湘南台駅7分)
 【コース】～境川遊水地公園～俣野公園～深谷橋～まさかりが淵～富士浅間神社～踊場公園～
 【解散】午後0時30分頃 踊場駅(市営地下鉄)
 【参加費】主催団体上一般 1ページ下段 参加費の案内参照
 【問い合わせ先】090-2450-0678 (いずみ歩け 吉田)

◎川崎七区チャレンジウォーク〔多摩区〕 暮の市場で買物

多摩区

8キロ

12月3日(土)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管：かわさき歩け歩け運動連合会

川崎の北部市場師走を迎えゆつくり準備のお買物を楽しむウォークと散策です。(マスク着用願います)
 【集合】午前9時 (受付時間8時30分より)たまプラーザ駅
 (トイレは駅で) (東急田園都市線)
 【コース】駅前～美しが丘公園～菅生緑地～北部市場(見学)～平瀬川源流～生田緑地～向ヶ丘遊園駅
 【解散】正午頃 向ヶ丘遊園駅(小田急線)
 (昼食時間は設けません。)
 【参加費】県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照
 【問い合わせ先】090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)

○花と水辺と祭りウォーキング あつぎこどもの森公園

厚木市

11キロ

12月2日(金)

後援：厚木市議会歩け歩け議員連盟
厚木歩け歩け協会

荻野川をさかのぼってあつぎこどもの森公園へ。公園では日本一長い森の空中回廊をめぐって、長さ106mの森のすべり台を滑り降ります。(マスク着用願います)
 【集合】午前9時30分 厚木公園(小田急線本厚木駅3分)
 【コース】～及川球場～森の空中回廊～くぬぎの丘(昼食)～森のすべり台～
 【解散】午後1時20分頃 稲荷木バス停(小田急線本厚木駅行)
 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
 【問い合わせ先】090-4052-8603 (厚木歩け 松井)

◇恒例「みかん狩り」を 楽しんでみませんか

初級コース

雨天中止

12月3日(土)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】小田急・鶴巻温泉駅北口 午前9時30分
 【参加費】会員700円 一般800円 (レクリエーション保険付き)
 「みかん」を入れる袋、「みかん」を採るハサミを持参してください。
 【持ち物】飲料水、雨具、手袋、その他軽食、防寒具、靴はトレッキングシューズ
 【予定コース】鶴巻温泉駅北口→246道→善波・みかん山→246道
 →鶴巻温泉駅 歩行距離8km 解散12:00頃
 11月26日(土)までに申し込み 090-2497-9008 会本まで
 【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390
 携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング 会本)

【マークの説明】口の中は、58カ所市町村区スタンプシール配布。

◎ 県協会主催ウォーク／かもめカード、企画別カード、JVAカード(教室、スクール、健保連、距離5キロ未満は除く)シール配布。

○ 加盟団体主催ウォーク／かもめカード、企画別カード、JVAカードのスタンプシール配布。

◇ 加盟団体主催ウォーク／かもめカードの押印又はスタンプシール配布。

【参加費の案内について】 次のように案内しているものは、取り扱いが以下のとおりとなります。

○マーク：主催団体一般／会員200円／他協会員300円／一般500円(誰でも参加できます)

◎マーク：県協会主管一般／県協会正会員及び登録会員証提示200円／他協会会員証300円／当日受付500円(誰でも参加できます)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 04-⑨

秋葉台公園と葛原

藤沢市

10キロ

12月4日(日)

横浜歩け歩け運動連合会

小林一進氏 追悼ウォーク

(マスク着用願います) (昼食不要)

【集 合】午前9時 円行公園

(地下鉄・相鉄・小田急、湘南台駅8分)

【コ ー ス】～桐原公園～秋葉台公園～葛原～いすゞ自動車正門

～長後谷戸公園～長後駅

【解 散】午後0時30分頃 長後駅(小田急 江の島線)

【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】090-5309-1486 (横浜歩け連合 大菊)

◎健康ウォーキング教室

113-①

中 区

6キロ

12月6日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

主管:かもめウォーキングアカデミー

後援:神奈川県議会議員歩け連盟

【根岸森林公園コース】 冷えると筋肉が硬くなり血流の循環も悪くなるので、足、腰等が痛む原因に。筋肉を伸ばすストレッチがより重要になります。我々の年代に適したストレッチ・筋トレで対策をしましょう。

※当日受付、どなたでも参加できます。(マスク着用願います)

【講 座】①筋トレの理論②ストレッチの必要性③靴の履き方

【集 合】午前9時30分 横浜公園内(スタジアム横) (JR関内駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 弁当持参

【解 散】JR根岸線、根岸駅 午後2時30分頃予定

【問い合わせ先】090-1534-6401 (神奈川県歩け 土居)

◇ダイコン畑～潮騒コースで岬まで

三浦市

16キロ

12月4日(日)

生き生きウォーキング

自然探索の会

冬の陽射しを受けた少し冷たい風は、緑のダイコン畑に実りを吹き込む。澄んだ相模灘に富士の姿が美しい。三浦半島先端の丘陵と潮騒の海岸線を、楽しんで一日歩きます。

(マスク着用願います)

【集 合】午前8時30分 京急三浦海岸駅

【コ ー ス】小松ヶ池～来福寺～ダイコン畑～日枝神社～くつわ堰

～富浦公園～荒崎公園～ソレイユの丘付近～黒崎の鼻

【解 散】午後3時30分頃 京急三崎口駅

【参加費】会員300円 他協会員400円 一般500円

山歩きに適した靴 雨具 弁当 飲料水など

【問い合わせ先】090-4664-2304 星野

○西湘月例会

湘南海岸から江ノ島へ

藤沢市

10キロ

12月7日(水)

西湘歩け歩け協会

長久保公園から境川沿いに湘南海岸に出て江の島に向かい、江の島では普段一般の方も殆ど行かない最先端の灯台までウォークして房総半島などの雄大な眺望を楽しみます。

(マスク着用願いま)

【集 合】午前9時30分 サンパール広場 (JR藤沢駅改札出て左折1分)

【コ ー ス】～長久保公園～湘南海岸～オリンピック記念噴水池～灯台～

【解 散】午後2時頃 片瀬江ノ島駅(小田急江ノ島線)

【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】090-3341-7574 (西湘歩け 北野)

◎神奈川の鉄道シリーズ(横浜市営地下鉄)

横浜の旧東海道を歩く

西 区

8キロ

12月5日(月)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

主管:かなざわ歩け歩けの会

江戸時代の街並みを思い浮かべながら神奈川宿から保土ヶ谷宿の散策ウォークです。途中には、坂本龍馬の妻のお龍さんゆかりの田中屋も現存します。昼食の設定はありません。(マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 横浜駅さごう2F 鈴の広場

(JR横浜駅、市営地下鉄横浜駅)

【コ ー ス】～青木橋～神奈川台関跡～浅間下公園～松原商店街

～ビジネスパーク～保土ヶ谷駅西口前～本陣跡

【解 散】午前11時50分頃 保土ヶ谷駅東口 2F 広場

【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】080-7023-8303 (神奈川県歩け 高橋(昭))

◇鎌倉の神秘的な尾根・獅子舞の紅葉

鎌倉市

12キロ

12月7日(水)

生き生きウォーキング

自然探索の会

頼朝が幕府を開いた鎌倉。その都市計画は、京都を模したと言われる。十王岩からの一望は京都(船岡山からの)朱雀大路を重ねたよう。

【集 合】午前8時30分 JR 北鎌倉駅 (JR 横須賀線)

【コ ー ス】～六国見山～天園コース～自然教室～獅子舞～鎌倉宮

【解 散】午後2時30分頃 JR 鎌倉駅 (マスク着用願います)

12月11日(日) ◇師走に鎌倉の秘境を日暮れまで 鎌倉市

【集 合】午前8時30分 JR 港南台駅 (健脚コース 14km)

【解 散】午後3時30分頃 鎌倉駅 (JR 横須賀線)

【参加費】会員300円 他協会員400円 一般500円

山歩きに適した靴 雨具 弁当 飲料水など

【問い合わせ先】090-4664-2304 星野

◎神奈川の鉄道シリーズ(小田急線)

年の瀬の深見神社とゆとりの森

大和市

9キロ

12月6日(火)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

主管:厚木歩け歩け協会

年の瀬、大和の隠れたパワースポット“深見神社”を参拝し、一年の御礼とご利益を頂き、ゆとりの森まで歩きます。

(昼食時間なし) (マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 大和プロムナード(ローゼン前)

(小田急線・相鉄線大和駅東～2分)

【コ ー ス】～深見神社～引地台公園(大和スタジアム)～富士見橋公園～山下橋～ゆとりの森公園～渋谷2号公園～

【解 散】午後0時15分頃 高座渋谷駅(小田急線)

【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◎神奈川の鉄道シリーズ〔東京急行〕

三保市民の森散策

緑 区

12キロ

12月9日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

主管:横浜歩け歩け運動連合会

谷戸と本来の「森」のたたずまいを歩く

(マスク着用願います) (要昼食)

【集 合】午前9時30分 青葉台公園

(東急田園都市線、青葉台駅5分)

【コ ー ス】～十日市場駅～新治市民の森～三保市民の森～十日市場駅

【解 散】午後2時30分頃 十日市場駅 (JR 横濱線)

【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◇県内随一の紅葉スポット
都筑区公園めぐり

初級コース

雨天中止

12月9日(金)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】 横浜市営地下鉄・中川駅

【参加費】 会員 無料・他協会会員300円・一般500円

(マスク着用願います)(レクリエーション保険付)

【持ち物】 飲料水、雨具、手袋、その他軽食、防寒具、靴はトレッキングシューズ

【予定コース】 中川駅→山田富士公園→せせらぎ公園→茅ヶ崎公

園→鴨池公園→都筑中央公園→センター南駅

歩行距離12km 解散14:00頃

次回12月18日(日)年の締め恒例芋煮会トレッキング 初級コース

【集合・出発】 神奈中バス・大倉バス停 午前9時 雨天中止

渋谷駅北口2番乗り場 7:50 8:08 8:20 12km 12:00頃

【問い合わせ先】 電話・FAX 044-855-9390

携帯090-2497-9008 (湘南トレッキング 会本)

○笑顔・みんな元気がみはら4-⑨ 相模原市中央区
鶴見川源流と横山の道

9・13キロ

12月10日(土)

さがみはら歩け歩けの会

県都境の尾根緑道を越へ鶴見川源流域から小山田緑地を抜け防人も歩いた横山の道へ進み、初冬の多摩丘陵の里山の原風景を訪ね歩きます。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 上矢部公園(JR横浜線矢部駅2分)

【コース】～馬場交差点～南多摩斎場入口～鶴見川源流泉の広場～

①小山田緑地(昼食)～横山の道 Y 字橋～長坂公園～

【解散】午後1時55分頃 ②唐木田駅(小田急多摩線)

【参加費】 主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】 090-4611-4982 (さがみはら歩け 榎本)

◇一夜城と餅つき会

箱根町

8キロ

12月10日(土)

箱根町歩く会

小田原北条氏を包围するための本営とした一夜城は、東国において最初に築かれた西国式の総石垣の城であります。江戸城築城用の石丁場跡から県博へ。「かっぱ天国」で餅つきを楽しみ新年に向かい希望をもって進んでいきたいと思ひます。

【集合】午前9時20分 早川駅 ※帰路 湯本駅から電車利用

【コース】 一夜城址～県立博物館～湯本駅

【参加費】 500円(箱根町歩く会へ初参加の方は別に500円:バッグ、会員 (マスク着用願います))

当日問い合わせ:1、TEL0460-85-6788 2、音声メッセージにて自動的に流れます。3、掛けられる時間は、前日の午後5時から当日午前9時迄です。問い合わせ先 事務局 0460-85-6788

◇ガイドと歩こう東海道 -小田原宿 I- 約7km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

12月10日(土)15日(木)18日(日)(要予約)

【集合】 午前9時～9時30分(最終組受付)

(集合場所) JR・国府津駅 改札口

【コース】 真楽寺～菅原神社～寶金剛寺～酒匂神社～法船寺～山王神社 etc

【解散】 午後0時40分頃(最終班) 江戸方見付付近解散

(最寄り駅) JR 小田原駅まで徒歩15分、バス便あり(マスク着用願います)

【参加費】 一般700円・中高生300円(予約制)

【申込み】 参加日・氏名・ふりがな・住所・電話番号を明記し

【メール】 re@tokaido-wg.com<HP>https://www.tokaido-wg.com

【FAX】 050-5865-0662(コンビニからはセブンイレブンのみ)

【はがき】 〒213-0011 川崎市高津区久本 3-3-16-1502

東海道ウォークガイドの会 宛

【問い合わせ先】 080-4815-1570 (野田)

○海の手半島ふれあいウォーク
冬の鷹取山から神武寺へ

逗子市

6キロ

12月11日(日)

横須賀歩け歩け協会

追浜から湘南妙義と言われています、鷹取山石切場跡

(ロッククライミング練習場) 経由で神武寺からJR東逗子駅まで

(マスク着用願います) (昼食不要)

【集合】 午前9時30分 鷹取公園(京浜急行 追浜駅5分)

【コース】 鷹取公園～鷹取山～神武寺～JR東逗子駅

【解散】 午前11時40分頃 東逗子駅(JR横須賀線)

【参加費】 主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】 090-1264-2541 (横須賀歩け 前川)

◎横浜 18 区チャレンジ《M12》
泉区ふれあいウォーク

泉区

8キロ

12月11日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:みどりウォーキングクラブ

泉区には旧米軍深谷通信所跡地がある。円形の跡地は航空写真でもハッキリ見え不可思議な一帯である。中心を横切る「かまくらみち」を歩いてみよう。昼食時間は摂りません。マスク着用願います。

【集合】 午前9 時 湘南台公園

(相鉄・小田急・地下鉄／湘南台駅、7分)

【コース】 ～境川～下和泉地区センター～深谷通信所跡地(かまくらみち)～汲沢御所水公園～

【解散】 正午 頃 汲沢 2 丁目第二公園～踊場駅(横浜地下鉄)

【参加費】 県協会主管一般 1ページ下段参加費の案内参照

【問い合わせ先】 090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)

◎厚木日曜ウォーキングスクール
53-A

厚木市

7キロ

12月11日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアカデミー
後援:神奈川県議会議員歩け連盟
厚木市議会議員歩け連盟

【酒井グラウンド コース】 本厚木駅南口を出てひたすら南下します。相川小から酒井のグラウンドへ測定の後は愛甲石田駅へ向かいます。

☆毎回ウォーキングや健康に関する基礎知識と楽しいウォーキングを

(6～8 程度)を行います。これからウォーキングを始めた方や

ご自身の歩き方を再チェックしたい方、大歓迎です。

※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます。

【講座】 歩幅と歩行速度(老化は歩行速度から!)

【集合】 午前9時 厚木公園(はとぼっ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】 500円 小雨決行 昼食は不要

【解散】 小田急線 愛甲石田駅 12 時30分頃予定

【問い合わせ先】 080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

○自然観察ウォーク 04-09

鎌倉市

鎌倉紅葉谷でもみじ狩り

11キロ

12月13日(火)

かなざわ歩け歩けの会

横浜市港南区から鎌倉へ抜ける代表的なハイキングコースです。いっしんどう広場から天園を抜けてもみじ谷を下るコースを用意いたしました。(足元注意) (マスク着用願います。)

【集合】 午前9時30分 港南台駅イオン横広場 (JR 港南台駅)

【コース】 ～いっしんどう広場～大山丸～自然観察センター(昼食)

～天園～もみじ坂～永福寺跡

【解散】 午後1時40分頃 鎌倉宮:(鎌倉駅へのバス有り) 解散後希望者に頼朝の墓～鶴岡八幡宮までご案内いたします。

最寄り駅: 鎌倉駅(横須賀線) 鶴岡八幡宮から10分

【参加費】 主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照

【問い合わせ先】 080-7023-8303 (かなざわ歩け 高橋(昭))

◎湘南チャレンジ
師走の茅ヶ崎里山公園

寒川町
10キロ

12月14日(水)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かまくら歴史ウォークの会

師走の茅ヶ崎市内を歩き、茅ヶ崎市博物館(10月開館)を見学し、
コロナ禍の収束と今年のお礼詣りを行いましょう。
茅ヶ崎里山公園まで歩きます。(マスク着用願います)
【集合】午前9時30分 茅ヶ崎中央公園(JR茅ヶ崎駅10分)
【コース】中央公園～成就院～茅ヶ崎市博物館～茅ヶ崎里山公園
【解散】正午頃 バス停「芹沢入口」
(昼食は里山公園で摂れます)
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

◇鎌倉一番のもみじ所
紅葉が谷を歩く

小雨決行
11キロ

12月17日(土)

さかえ歩け歩けの会

【集合】JR本郷台駅前 午前9時 (マスク着用願います)
【解散】鶴岡八幡宮 午後12時30分頃(昼食はありません)
【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円 (どなたでも)
【コース】本郷台駅前→栄ブルー→天園→紅葉ヶ谷→永福寺跡
→鎌倉宮→鶴岡八幡宮
◆今年最後の歩き。紅葉ヶ谷は鎌倉で一番のもみじ所です。00
【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX04-892-4575

○みどり to 自然 to ウォーキング【※9】
クリスマスのタベ

中区
7キロ

12月15日(木)

みどりウォーキングクラブ

横浜のイベント、クリスマスも準備万端。昼間はしっかりと歩きます。黄
昏時のツリーやイルミネーションが燦めく輝きの中で解散します。解散
後は室内イベントをお楽しみください。(マスク着用願います)
【集合】午後2時30分 横浜公園 (JR・地下鉄/関内駅5分)
【コース】～元町～アメリカ山公園～港の見える丘公園～山下公園
～運河パーク～国際橋～グランモール公園～
【解散】午後5時頃 グランモール公園～桜木町駅
【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-3595-6928 (みどりウォーキング 仲田)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]
温故知新の森と街

大和市
9キロ

12月18日(日)

PO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:いずみ歩け歩けの会

泉の森から246号線沿いを並走して少しの騒音聞きながら大和市役
所から迷いそうな細い道を歩き深見歴史の森へ。
(マスク着用願います) (昼食時間の設定はありません)
【集合】午前9時 桜森わいわい公園(相鉄線さがみ大塚駅5分)
【コース】～泉の森西の入口～せせらぎ広場～上草柳8丁目信号
～大和市役所～深見歴史の森～観音寺～鶴間公園
～南町田グランベリーパーク
【解散】正午頃 グランベリーパーク駅(東急田園都市線)
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

◎県立公園チャレンジ[相模原公園]
金色のメタセコイアと芸術の道

相模原市南区
9キロ

12月16日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:さがみはら歩け歩けの会

フランス風公園の初冬の風景を彩る金色のメタセコイアと園内に点在
する芸術作品を眺めて歩きます。(マスク着用願います)
【集合】午前9時30分 相模大野中央公園(小田急相模大野駅7分)
【コース】～御園2丁目緑道入口～大沼地下道～相模原公園～
せせらぎの園(昼食)～鳩川・石橋～
【解散】午後0時40分頃下溝駅(JR相模線)
【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】090-4611-4982 (神奈川県歩け 榎本)

◎厚木日曜ウォーキングスクール
53-B

海老名市
7キロ

12月18日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアカデミー
後援:神奈川県議会議員歩け連盟
厚木市議会議員歩け連盟

【泉橋酒造・浅井の水コース】海老名の蔵元泉橋酒造を目指します。
買い物休憩の後、永池川の源流「浅井の水(井)」を訪ねます。
☆毎回ウォーキングや健康に関する基礎知識と楽しいウォーキングを
(6～8km程度)を行います。これからウォーキングを始めた方や
ご自身の歩き方を再チェックしたい方、大歓迎です。
※当日受付(予約不要)、どなたでも参加できます。
【講座】心拍数と運動強度(今、何%の運動強度で歩いていますか！)
【集合】午前9時 厚木公園(はとぼっぼ公園)(本厚木駅3分)
【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要
【解散】小田急線・相鉄線 海老名駅 12時30分頃予定
【問い合わせ先】080-5540-9978 (神奈川県歩け 一ノ瀬)

◎健保連かながわ100キロウォーク
横浜のシルクロードからお買い物

保土ケ谷区
8キロ

12月17日(土)

健康保険組合神奈川連合会
NPO法人神奈川県歩け歩け協会

自由歩行 (感染対策) (マスク着用願います)
【受付・出発】午前9時30分より受付後順次出発、最終締切10時
【集合地】横浜公園(市営地下鉄・JR根岸線、関内駅5分)
【コース】～馬車道～横浜道～旧東海道～芝生の追分～
宮田町公園(ゴール) ゴール後自由解散
【ゴール】正午迄 宮田町公園(相鉄線、天王町駅10分)
【参加費】200円健保連神奈川連合会会員(ブルーの会員証:捺印用)
250円県協会正会員及び県登録会員証提示の方
300円一般の方(どなたでも参加できます。
カードをお持ちの方それぞれ受付の際ご提示ください。
※保険証をお持ち下さい。
【問い合わせ先】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◎健康ウォーキング教室
113-②

中区
6キロ

12月20日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォーキングアカデミー
後援:神奈川県議会議員歩け連盟

【女神橋コース】今年最後の横浜教室です。寒さに向かい、歩く前後
のストレッチを入念に行い姿勢・速度に留意して効率良く歩きましょう
取り組みやすい筋トレも覚えて年末・年始太りを撃退!
※当日受付、どなたでも参加できます。(マスク着用願います)
【講座】①効率の良い歩き方②時速の感覚と計算③筋トレの基本動作
【集合】午前9時30分 横浜公園内(スタジアム横) (JR関内駅3分)
【参加費】500円 小雨決行 弁当持参
【解散】JR、東急、京急、相鉄、地下鉄、MM21
横浜駅 午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】090-1534-6401 (神奈川県歩け 土居)

◎三水チャレンジウォーク 都筑区の公園めぐり 都筑区 8キロ 12月21日(水) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:いずみ歩け歩けの会 いずみ歩け今年最後の例会は都筑区の緑道でゆっくりつなぐ公園を師走の喧騒をわすれてのんびり歩き、来る年の幸運を願い楽しみましょう。(マスク着用願います)(昼食時間の設定は有りません) 【集合】午前9時30分 センター北駅前広場 (市営地下鉄センター北駅1分) 【コース】～徳生公園～山崎公園～中崎橋～矢先橋～都筑中央公園円形広場～ 【解散】午後0時15分頃 センター南駅(市営地下鉄) 【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照 【問い合わせ先】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)	◎県央一周チャレンジ[大和市] 大山街道を歩こう(1/4)・大和市 大和市 8・13キロ 12月23日(金) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:さがみはら歩け歩けの会 県央一周チャレンジは年末から年度末に掛けて4回シリーズで江戸の昔を偲んで大山街道を歩きます。初回は大和市から開始します。 (マスク着用願います) 【集合】午前9時30分 大和なでしこ広場(小田急、相鉄大和駅1分) 【コース】～瀬谷本郷公園～八雲神社下～大山街道・下鶴間ふるさと館(昼食)～①小田急鶴間駅～大和斎場前～泉の森せせらぎ広場～親水広場～ 【解散】午後1時50分頃②大和駅相鉄口(相鉄、小田急江ノ島線) 【参加費】県協会主管一般 1ページ下段 参加費の案内参照 【問い合わせ先】090-4611-4982 (神奈川県歩け 榎本)
◎かまくら散策[札所] 鎌倉33観音めぐり⑥ 鎌倉市 9キロ 12月22日(木) かまくら歴史ウォークの会 「鎌倉33観音」の結願です。ゆっくり歩き、参拝します。 (マスク着用願います)(昼食場所は設定しません) 【集合】午前9時30分 湘南モノレール駅横広場 (JR・モノレール大船駅) 【コース】駅横広場～円覚寺(佛日庵)～東慶寺～浄智寺～明月院～鶴岡八幡宮～鎌倉駅 【解散】正午頃 鎌倉駅(JR横須賀線・江ノ電) 【参加費】主催団体一般 1ページ下段 参加費の案内参照 【問い合わせ先】090-8947-9217 (かまくら歴史 栗原)	◎多摩川を歩こう!多摩川再発見ウォーク 川崎大師納めのウォーク 川崎区 5・9キロ 12月24日(土) かわさき歩け歩け運動連合会 今年最後は定例の川崎大師で納めます。来年の身体健全と家内安全を祈願と感謝のウォークです。(マスク着用願います) 【集合】午前9時(受付8時30分より)川崎駅東口駅前広場 (JR南武・京浜東北・東海道及び京急線) 【コース】～稲毛公園～医王寺～大師道～川崎大師～神明神社富士見公園～東田公園～駅(昼食時間設定無) 一次解散は川崎大師(最寄り駅京急大師線川崎大師駅) 【解散】午前11時40分頃 東田公園(川崎駅10分) 【参加費】主催団体一般1ページ下段 参加費の案内参照 【問い合わせ先】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)
◎横浜18区チャレンジ 2022年納会ウォーク 中区 10キロ 12月25日(日) NPO法人神奈川県歩け歩け協会 令和4年の納会ウォークです。今年も新型コロナウイルス対策に始まり、緊急事態宣言やまん延防止重点措置などの規制は発令されませんでした。第7派は変移ウイルス、BA-5等の影響で全国的に感染者が拡大し今も感染者の数は低くなりましたが収束には至っておりません。来年こそはコロナの心配も無く楽しく歩けが出来ますように願って最後の歩きをしましょう。(マスク着用願います)(昼食時間無し) 【集合】午前9時 横浜公園(JR根岸線・市営地下鉄、関内駅5分) 【解散】午後0時30分頃 水際線公園(横浜駅東口10分) 【コース】横浜公園～イタリア山公園～港の見える丘公園～山下公園～臨港パーク～水際線公園～横浜駅 【参加費】主催団体一般1ページ下段 参加費の案内参照 【問い合わせ先】090-1264-2541 (神奈川県歩け 前川)	

神奈川県全市区町村完歩者名簿 2022 年 令和4年10月

河村 昌子 様 (平塚市)

かもめカード完歩者名簿 2022 年 令和4年10月

原 栄子 (厚木市、39464km/3270 回) 原 義和 (厚木市、38730km/3165 回) 関根篤子 (茅ヶ崎市、37698km/3030 回)
田中サト子 (横浜市都筑区、36352km/3250 回) 星川悠紀子 (横浜市磯子区、34389km/2790 回)
篠原和雄 (川崎市幸区、29310km/2415 回) 田中年子 (横浜市南区、26774km/2250 回) 小長谷久子 (横須賀市、26679km/2250 回)
伊藤洋子 (川崎市宮前区、26285km/2130 回) 山本好美 (横浜市金沢区、25180km/2045 回) 石原秀和 (横浜市旭区、21631km/1920 回)
谷 利昭 (横浜市戸塚区、21445km/1770 回) 中野榮子 (鎌倉市、19989km/1675 回) 岩田宣枝 (平塚市、18465km/1575 回)
菅原時子 (厚木市、17258km/1530 回) 小林 茂 (大和市、12660km/1170 回) 児玉仙三 (横浜市金沢区、11799km/1035 回)
内田博朗 (横浜市栄区、11230km/930 回) 藤松 薫 (相模原市中央区、9683km/840 回) 山田裕子 (横浜市戸塚区、7717km/690 回)
伊藤 進 (横浜市都筑区、7585km/670 回) 坂本ミヨ子 (横浜市鶴見区、7145km/660 回) 高崎 貢 (茅ヶ崎市、7123km/600 回)
江川和子 (横浜市磯子区、6440km/630 回) 稲垣昭子 (綾瀬市、5342km/540 回) 井口光春 (横浜市青葉区、4870km/450 回)
伊藤京子 (東京都世田谷区、4732km/390 回) 重田昌利 (横浜市保土ヶ谷区、4241km/420 回)
橋場宏行 (相模原市緑区、4182km/360 回) 渡辺洋子 (横浜市保土ヶ谷区、2003km/180 回) 風間 積 (川崎市宮前区、1873km/180 回)
山田光代 (茅ヶ崎市、1167km/120 回) 上田登代子 (茅ヶ崎市、866km/90 回) 敬称省略

姿勢と歩き方

いつも正しい姿勢で歩こう！

No.1**□はじめに**

タダ何となく歩くだけでは「健康づくり」には結びつきません。

正しいウォーキング姿勢、正しい歩き方で歩いてこそウォーキングの運動効果が上がり、疲れにくく長く歩けるようになります。更に転倒などの怪我の防止に繋がります。

今回から数回に分けて**健康ウォーキング**のための「**姿勢と歩き方**」を連載します。皆様のウォーキングライフが、永く楽しくなるお手伝いできれば嬉しいです。

なお、今回紹介する「姿勢と歩き方」は、ある程度基礎体力があり普段から元気よく歩ける方を対象とします。足腰に故障がある方や体力に不安がある方には、一部相応しくない解説がありますのでご了承ください。

**正しいウォーキング姿勢**

歩くときは正しい姿勢を意識して歩こう！

健康ウォーキングの基本は、正しい姿勢をつくることから始まります。

基本姿勢は次の手順で行います。

基本姿勢の作り方

- ① 息を吸いながら頭上に真直ぐ両腕を上げます。
このとき、両腕が耳に着くとさらに良いです。
- ② 顎を引き、腕を上から水平に、そして大腿部にゆっくり下ろします。息は少しずつ吐きながら、徐々に下腹部に力を入れます。
- ③ 掌が大腿部に着き、息を吐き終わったら、
下腹部に力を入れ、お尻の筋肉をギュッと締めましょう。
そして、肩の力を抜くことが大切です。
- ④ 歩く際は、下腹部に力を入れ、お尻の筋肉を締めて歩くと良い姿勢がキープできます。

**基本姿勢の確認**

基本姿勢をつくっても、正しいかどうかご自身では分かりません。

そこで正しい姿勢の確認方法を紹介します。

- ① 壁を背にし、踵を壁に着け立ちます。
このとき、お尻は壁から約 1cm 程度離れます。
目安としては、手の指先が入る程度です。
頭も壁に着きません。

- ② 足の裏全体（踵、小指球、母指球、5本の指）で均等に体重を支えているか確認します。
確認する個所は右図の通りです。

