



KANAGAWA WALKING

かながわ歩け

3

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>

新型コロナウイルスとインフルエンザ

新型コロナウイルス8波が全国的に広がっており、まだ減少傾向にはむかっていない状況が続いているようです。また今年にはインフルエンザとの同時流行になっており、医療機関では逼迫状況になっているようです。世界的に観光客等も増加しておりどの国も制限無しの扱いのようです。中国もゼロコロナから急に方向転換しました。国内でも2類から5類への変更議論やマスク着用の制限緩和などの報道があります。私達は当分の間従来通りのコロナ対策をとりながら実施したいと思います。健康に留意してご参加下さい、スタッフ一同お待ちしております。

○いずみリフレッシュウォーク ★★☆☆
陽光映える横溝屋敷

港北区

10キロ

3月2日(木)

いずみ歩け歩けの会

長閑に鶴見川沿いを草木の息吹を感じて歩いた後は、横浜でも人口が多い菊名、大豆戸の住宅街から藁葺き屋根が新しくなったみその公園(横溝屋敷)に向かいます。(マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 岸根公園中央広場
 (市営地下鉄 岸根公園駅5分)

【コース】～又口橋～スタジアム前～ワールドカップ橋～大豆戸小信号～大綱小信号～師岡町公園～横溝屋敷(昼食)～

【解 散】午後1時15分頃 菊名駅(JR横浜線、東急東横線)

【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】090-2450-0678 (いずみ歩け 吉田)

◎県立公園チャレンジ[座間谷戸山公園]
座間神社ひな祭りと湧水巡り

座間市

8キロ

3月4日(土)

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

座間神社の境内に飾られる千体の雛と座間の湧水を巡り春の訪れを楽しんで歩きます。(マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 大坂台公園(小田急相武台前駅7分)

【コース】～座間神社～湧水群(番神水・鈴鹿の泉など)～谷戸山公園・里山体験館・湧き水の谷・ログハウス～

【解 散】午後0時15分頃 座間駅(小田急・小田原線)

【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)

○花と水辺と祭りウォークキング
河村城址歴史公園

山北町

5・11キロ

3月3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

早春の酒匂川左岸を散策しながら、唯一の神奈川県指定史跡山城河村城址歴史公園を訪ねます。園内には史蹟を巡る散策路も整備され眼下には足柄平野・相模湾を望めます。(マスク着用願います)

【集 合】午前9時30分 JR松田駅北口広場

(小田急線新松田駅8分・JR 御殿場線松田駅2分)

【コース】～寒田神社公衆トイレ～大庭橋(一次解散)～ぐみの木近隣公園～岸交差点～河村城址歴史公園(昼食)～盛翁寺～鉄道公園～

【解 散】午後1時30分頃 山北駅(JR 御殿場線)

【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】090-5312-0135(厚木歩け 大田)

◎県立公園チャレンジ[保土ヶ谷公園]
梅の名所・県立保土ヶ谷公園

保土ヶ谷区

8キロ

3月5日(日)

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

スポーツ施設が充実した運動公園の梅園で観梅を楽しむ。(マスク着用願います)

【集 合】午前9時 保土ヶ谷駅前公園

(JR横須賀線、保土ヶ谷駅3分)

【コース】～月見台～保土ヶ谷公園(梅園)～たちばなの丘公園～西谷浄水場～蔵王高根神社～上星川駅

【解 散】午後0時30分頃 上星川駅(相鉄線)(昼食不要)

【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)

【マークの説明】□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 / 他協会員証300円 / 当日受付500円(誰でも参加できます)

◎神奈川の鉄道シリーズ(小田急線)

南足柄市

南足柄の「春めき桜」を愛でる

8・13キロ

3月7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

早春の息吹を感じながら、酒匂川堤からの松並木と富士山の眺望と南足柄が生んだ「春めき桜」を愛でるコースです。

(マスク着用願います)

- 【集合】午前9時30分 町立体育館前河川敷
(小田急線新松田駅・JR 御殿場線松田駅5分)
- 【コース】～大口広場(一次解散)～南足柄市運動公園(昼食)
～地蔵下橋(一の堰・春めき桜)～範茂史跡公園～
- 【解散】午後2時頃 関本 BS 大雄山駅(伊豆箱根鉄道大雄山線)
- 【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)

◎川崎七区チャレンジ〔宮前区〕

宮前区

平瀬川源流散策

10キロ

3月11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

多摩丘陵沿いを流れる平瀬川の分水嶺(源流の碑)源流域起点・分岐点を求めるウォークです。(平瀬川全長 7.6 キロ)

(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) 鷺沼公園
(東急田園都市線鷺沼駅10分)
- 【コース】鷺沼公園～菅生緑地～源流～平瀬川～水沢の森～
初山～とんもり谷戸～生田緑地(昼食)～駅
- 【解散】午後1時頃 登戸駅(JR 南武・小田急線)
- 【参加費】県協会主一般 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)

◎健康ウォークキング教室

中区

114-③

6キロ

3月7日(火)

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

- 【清水ヶ丘公園コース】梅やさくらの花をついばむ小鳥に春の到来を感じます。階段を上って心拍数を測定。体力がついたかな? 普段より少しきつけれど出来る範囲内で運動を続けると、筋力が向上します。※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歩く事の必要性と効果②心拍数と運動量③服装と持ち物
- 【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 横須賀線 保土ヶ谷駅 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)

◇箱根外輪山

初級コース

幕山

雨天中止

3月11日(土)

sTc 湘南トレッキングクラブ

- 【集合・出発】JR・東海道・湯河原駅 午前8時45分
- 【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
歩行距離13km 解散15:00頃
- 次回3月23日(木) 奥多摩・日ノ出山 初級コース
- 【集合・出発】JR奥多摩線・御嶽駅 午前8時15分 雨天中止
御岳ケーブル行きバス 8:22です
- 【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円
歩行距離:113km 解散14:00頃 レクリエーション保険付)
- 【問い合わせ先】電話・FAX 044-855-9390 靴はトレッキングシューズ
携帯090-2497-9008(湘南トレッキング 会本)

○青空と緑の自然ふれあいウォーク 04-⑫

中区

女神橋とハンマーヘッド

9キロ

3月10日(金)

横浜歩け歩け運動連合会

- 守護神女神下の橋とセンターピアの重鎮を訪ねる。
- 【集合】午前9時30分 横浜公園水の広場
(JR 根岸線 関内駅南口5分)
- 【コース】～港の見える丘公園～木のみなと～ハンマーヘッド～
女神橋～桜木町駅(昼食不要)
- 【解散】午後0時30分頃 桜木町駅(JR 京浜東北線)
- 【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】090-5309-1486(横浜歩け連合 大菊)

◇ガイドと歩こう東海道-日本橋-

約5.4km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

3月11日(土) 16日(木) 19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 東京駅丸の内南口 改札口
- 【コース】常盤橋～福德神社～日本橋～京橋～銀座発祥の地 etc.
- 【解散】午後0時30分頃(最終組) 旧新橋停車場跡にて解散
(最寄り駅) JR 新橋駅 (マスクを着用願います)
- 【参加費】一般 700円・中高生 300円(予約制)
- 【申込み】参加月日・氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号を明記
- 【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】〒213-001 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(渡辺)

◇おかめ桜と相模湾コース

箱根町

12キロ

3月10日(金)

箱根町歩く会

おかめ桜は豆桜と寒緋桜の交配種で薄紅色の一重咲き、花下向きで早咲き桜を見て、みかん畑が広がり相模湾の潮風を感じる道を下る紀伊神社は祭神の一人に木地挽きの神様が祀られ崇敬されている真福寺は天然記念物のタブノキとイトヒバがある。

- 【集合】午前9時20分 根府川駅(JR 東海道線)
※ 帰路 早川駅からJR 利用
- 【コース】おかめ桜～ヒルトン入口～片浦～真福寺～早川駅
- 【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

◎厚木日曜ウォークキングスクール

厚木市

54-C

7キロ

3月12日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォークキングアカデミー
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

- 【地頭山II コース】厚木市の南、国道246号に地頭山洞門と呼ばれる短いトンネルがあり、その上にある地頭山古墳を目指します。
☆毎回ウォークキングや健康に関する基礎知識と楽しいウォークキングを(6～8km程度)を行います。これからウォークキングを始めたい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】歩けのマナーと注意事項(マナーは守りたいですね)
- 【集合】午前9時 厚木公園(はとぼつぼ公園)(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 本厚木駅 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)

◇権太坂から早春の山野草を・ 英連邦の静かな世界へ

戸塚区

3月12日(日)

生き生きウォークキング

うらかなひざしをうけて、駅伝の権太坂から山野草の植物園で春の香を。静寂の英連邦の世界で、早春の一日を楽しみます。

【集合】午前8時30分 JR 東戸塚駅西口(横須賀線) 14キロ

【コース】～境木地蔵尊～こども植物園～英連邦軍墓地～

【解散】午後2時30分頃 京急弘明寺駅 (マスク着用願います)

3月26日(日) ◇小田原城・一夜城から萩窪用水・桜の道へ 小田原市

【集合】午前8時30分 JR 小田原駅西口(新幹線側構内)

【解散】午後3時30分頃 JR 小田原駅 (健脚コース) 16キロ

【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

○みどり to 自然 to ウォークキング【※12】 都筑区

香り漂う春、菜の花と桜

11キロ

3月16日(木)

みどりウォークキングクラブ

川和町駅前には菜の花畑が広がり香り漂う中に桜が点在しています。早咲き桜もあり菜の花との共演が楽しみです。

昼食持参。マスク着用願います。

【集合】午前9時30分 中山駅北第一公園(横浜線・地下鉄)

【コース】～恩田川～川和遊水地～川和町駅～川和富士公園

～東方公園(昼食)～葛が谷公園～都筑中央公園(展望広場)～

【解散】午後1時30分頃 センター南駅(地下鉄)

【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 (みどりウォークキング 仲田)

◎県立公園チャレンジ[大磯城山公園]

大磯町

県立大磯城山公園と重要建築物

8キロ

3月13日(月)

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

初春、城山公園からの眺望、旧吉田茂邸散策、大磯重要建築物拝観します。殆ど平坦な路をゆっくり歩きます。

(マスク着用願います) (昼食不要)

【集合】午前9時30分 大磯駅前広場(JR大磯駅1分)

【コース】駅前広場～城山公園展望台～旧吉田茂邸散策～

鳴立庵～大磯教会礼拝堂～大磯駅前洋館～JR大磯駅

【解散】午前11時20分頃 JR大磯駅(JR 東海道線)

【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】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

◎県立公園チャレンジ[境川遊水地公園]

藤沢市

陽射しが伸びる遊水地公園

11キロ

3月17日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

主管:いずみ歩け歩けの会

春風を胸に境川流域の景色を愛でながら、田植えを待つ西俣野の田園地帯を抜け遊水地公園の水鳥と共に春を楽しみましょう。

(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 藤沢駅北口広場(旧サンパール広場)

(JR東海道線・小田急線・江ノ電、藤沢駅1分)

【コース】～遊行寺～大清水橋～東俣野中央公園～東西橋～

境川遊水地公園(昼食)～湘南台公園～

【解散】午後1時35分頃 湘南台駅(小田急線・相鉄線・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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[横浜市営地下鉄]

緑区

グリーンライン沿いの公園を歩く

10キロ

3月14日(火)

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

早春の横浜北部の爽やかな風を感じながらのウォークキングです。途中には、満開の菜の花がお迎えしてくれること、また川和富士頂上での絶景をも期待した胸はずむコースです。 昼食持参してください

(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 中山北公園(JR 横浜線・市営地下鉄

中山駅 3分)

【コース】～精進橋～川和富士公園～都築ふれあいの丘駅前～

大塚歳勝土遺跡(昼食)～徳生公園～

【解散】午後1時頃 神無公園(市営地下鉄 北山田駅 5分)

【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 高橋昭二)

○多摩川を歩こう! 東京も歩こう! 再発見ウォーク

梅の薬師池と近隣公園巡り

6&10キロ

3月18日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

[新東京百景][日本の歴史公園 100選]に指定四季を通じて楽しめる薬師池公園豊かな自然と近隣公園を巡るウォークです。

(マスク着用願います)

【集合】午前9時(受付8時30分より)町田駅中央デッキ広場

一次解散薬師池午前11時頃 (JR 横浜・小田急線)

【コース】駅～芹が谷公園～町田中央公園～薬師池公園(昼食)～

はにわ公園～ゆうきやま公園～ゆうき山～駅

【解散】午後1時頃 玉川学園駅前 (小田急線)

【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】090-1113-3099 (かわさき歩け 山崎)

◎三水チャレンジウォーク

南足柄市

足柄丘陵と春めき桜

11キロ

3月15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

春めき桜は富士フィルム(株)の創業者春木栄氏が101歳で逝去され、その偉業を偲び、永く後世に伝えるため、創業の南足柄市に101本の春めき桜(旧足柄桜)を植栽したのが始まりだそうです。

(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 開成駅前公園(小田急線 開成駅3分)

【コース】～要定川ふれあい公園～中丸公園～山崎信号～岡本青

少年広場～三竹青少年広場～森と水の公園(昼食)～

【解散】午後1時20分頃 相模沼田駅(伊豆箱根鉄道 大雄山線)

【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】090-2450-0678 (神奈川県歩け 吉田)

◎横浜 18 区チャレンジ《M14》

瀬谷区

瀬谷区ふれあいウォーク

8キロ

3月19日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会

主管:みどりウォークキングクラブ

市民の森を散策、木々が芽吹き足元の草花の芽が伸びだす。そんな春の訪れを感じながら歩き、菜の花畑を觀賞しましょう。

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 瀬谷駅 北口公園(相鉄線3分)

【コース】～和泉川源流広場～瀬谷見晴らし公園～瀬谷市民の森

～追分市民の森～笹野台大野公園～

【解散】正午頃 三ツ境駅(相鉄線)

【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】090-1261-1731 (神奈川県歩け 羽田)

◎県央一周チャレンジ[厚木市]

厚木市

大山街道を歩こう(4/4)・厚木市 7・12キ

3月20日(月)

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

厚木市から伊勢原市へ辿り春を迎えた大山・丹沢山系の眺望を楽しみながら大山街道の終点をめざします。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 宮前公園(小田急愛甲石田駅3分)

【コース】～石田交差点～丸山城址公園～咳止地蔵～①洞昌院・太田道灌公墓所(昼食)～比々多神社～大山駅バス停～

【解散】午後2時頃 大山ケーブルバス停(伊勢原駅へ¥320)

【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ(小田急線)

厚木市

厚木飯山さくら祭り

9キロ

3月24日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会
主管:厚木歩け歩けの会

厚木市の桜の名称である飯山さくら祭りを目指します。コースは緩やかな登り坂です。飯山の桜広場はリニューアルされています。ぜひ、新しい桜広場を!

(昼食なし)(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)

【コース】～プレシア～小鮎公民館～丹沢御林道～物寄峠～飯山桜広場～

【解散】正午頃 飯山観音前バス停(小田急線本厚木駅行)

【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】090-4052-8603 (神奈川県歩け 松井)

◎健康ウォークキング教室

中区

114-④

6キロ

3月21日(火・祝)

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

【本牧山頂公園コース】日本固有種のシロバナタンポポを見られるかもと期待して本牧山頂公園へ。公道・公園を集団で歩くので見られています。邪魔をせず&気持ちよく歩くためのマナーを実行に移します。

※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ウォークキングマナー②特徴ある歩き方③習慣にして継続

【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 山手駅 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)

◎健保連かながわ100キロウォーク

寒川町

早春の相模国一之宮を歩く

8キロ

3月25日(土)

健康保険組合神奈川県連合会
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】寒川駅前広場(JR相模線、寒川駅北口3分)

【コース】～JR相模線地下道入口～田端二本松信号～田端スポーツ公園～八角広場～一之宮緑道～神奈川水道記念館～寒川神社

【ゴール】正午迄 寒川神社脇広場(JR相模線 宮山駅5分)

【参加費】200円健保連神奈川県連合会会員(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】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

○西湘月例会

秦野市

富士見塚のときめき桜と富士山展望 12キロ

3月22日(水)

西湘歩け歩け協会

三嶋神社の樹齢500年とも云われる椎の大木観賞後、早咲きの「ときめき桜」満開の下で雪を頂いた富士山や足柄平野を眺めながらの昼食です。(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 曲松いちょう公園(小田急線 渋沢駅3分)

【コース】～渋沢公民館～渋沢神社～峠トンネル～三嶋神社～富士見塚～新松田駅

【解散】午後2時30分頃

(小田急線新松田駅/JR御殿場線新松田駅)

【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】090-3341-7574 (西湘歩け 北野)

◇塚山公園の桜、

小雨決行

大楠山の菜の花を見て歩く

13キロ

3月25日(土)

さかえ歩け歩けの会

【集合】JR横須賀駅前 午前9時 (マスク着用願います)

【解散】JR衣笠駅前公園 14時30分頃

【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円 (どなたでも)

【コース】JR横須賀駅前→安針台→塚山公園→大楠山→阿部倉→衣笠駅前公園

◆今年の塚山公園の桜は満開でみられるか?

【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX04-892-4575

○かまくら散策[札所]

鎌倉市

鎌倉の十三仏めぐり(2)

6キロ

3月23日(木)

かまくら歴史ウォークの会

先祖・自分の為に、生前に参加しましょう。

(マスク着用願います)(昼食不要)

【集合】午前9時30分 浄智寺前広場

(JR横須賀線、北鎌倉駅7分)

【コース】～浄智寺前広場～浄智寺～円応寺～海蔵寺～

浄光明寺～寿福寺～鎌倉駅

【解散】午前11時30分頃 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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]

藤沢市

桜で偲ぶ大庭城址公園

10キロ

3月26日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:いずみ歩け歩けの会

大芝生広場を囲む花の大庭城址公園はさながらピンクの緞帳に囲まれた舞台です。引地川沿いに桜を訪ね夢の世界で春のひと時を過ごしましょう。(マスク着用願います)

【集合】午前9時 円行公園 (昼食時間は設定しておりません)(相模線・小田急線・市営地下鉄、湘南台駅7分)

【コース】～馬渡橋～なかむら公園～ごたんだ公園～大庭城址公園～舟地藏信号～柏山公園～引地橋西信号～

【解散】午後0時25分頃 藤沢本町駅(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】080-1373-6552 (神奈川県歩け 堀沢)

◎厚木日曜ウォークキングスクール

厚木市

54-D

6キロ

3月26日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:かもめウォークキングアカデミー
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【厚木桜道コース】ソニー厚木裏、相模川沿いの桜並木のお花見です。昨年は七分咲きでしたが、今年はどうでしょうか？
☆毎回ウォークキングや健康に関する基礎知識と楽しいウォークキングを(6~8キロ程度)を行います。これからウォークキングを始めたい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】歩きの効果(歩くとなぜ体に良いの?)

【集合】午前9時 厚木公園(はとぼっぽ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要

【解散】JR相模線 門沢橋駅 12時30分頃予定

○笑顔・みんな元気がみはら4-12

大和市

大和路・千本桜お花見紀行

6・12キロ

3月29日(水)

さがみはら歩け歩けの会

引地川沿いに泉の森から大和路の春を魅了する千本桜並木へ辿り春爛漫のお花見を楽しみます。(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】～ふれあいの森～泉の森～①引地台公園(昼食)～本八幡橋～大和ゆとりの森～渋谷3号公園～

【解散】午後1時50分頃 ②高座渋谷駅(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】090-4611-4982 (さがみはら歩け 榎本)

◎湘南チャレンジ

藤沢市

藤沢のさくら観賞

10キロ

3月27日(月)

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

春爛漫の、藤沢地区(一部分)の桜を満喫します。

(マスク着用願います) (昼食不要)

【集合】午前9時30分 茅ヶ崎中央公園(JR茅ヶ崎駅7分)

【コース】中央公園～富士見ファーム赤羽根～市営大庭台墓園
土打公園～JR辻堂駅

【解散】正午頃 JR辻堂駅(JR東海道線)

【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】090-8947-9217 (神奈川県歩け 栗原)

◇サクラの本牧山・港横浜は
桜の世界に包まれてます

中区

3月29日(水)

生き生きウォークキング
自然探索の会

春の日差しの中、港横浜は桜の季節。根岸森林公園から桜の公園をつないで、洋館や元町・山下公園等を通過して、早春の風を受けながら桜と街歩きを楽しみます。

14キロ

(マスク着用願います)

【集合】午前8時30分 JR根岸駅

【コース】～根岸森林公園～本牧山頂公園～港の見える丘公園
～山手洋館通り～山下公園～

【解散】午後2時30分頃 JR関内駅

【参加費】会員300円 他協会員400円 一般500円

ウォークキングシューズで 雨具 弁当 飲料水など

【問い合わせ先】090-4664-2304 星野

○自然観察ウォーク

戸塚区

柏尾川の桜

9キロ

3月28日(火)

かなざわ歩け歩けの会

江ノ島にそそぐ戸塚を流れる桜の代表的な景勝地です。川沿いの工場群の移り変わりを生き抜いた見事な桜並木です。途中には(定泉寺)修行僧が掘り進んだ 想像を絶する程の洞窟に立ち寄ります。(田谷の洞窟)ここで1次解散。見学可 400円。その後は観音様の待つ大船駅へ
(昼食設定なし) (マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 戸塚駅2F横広場(JR・地下鉄 戸塚駅)

【コース】～金井公園～金井高校入口～田谷の洞窟(1次解散)～

【解散】午後12時頃 長尾台公園 (JR大船駅 15分)

【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 高橋昭二)

◎横浜18区チャレンジ《M15》

緑区

緑区ふれあいウォーク

8キロ

3月30日(木)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管:みどりウォークキングクラブ

恩田川の桜” 恩田川の両側が桜並木で覆われ、垂れ下がる桜は、川面とマッチし風情をかもし出す。遊歩道では覆いかぶさる桜を間近で観賞。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30分 長津田公園 長津田駅

横浜線・田園都市線3分

【コース】～恩田川～県境・桜並木～恩田川桜～城山公園～弁天橋公園～高瀬橋～町田市荳が谷公園～

【解散】正午頃 わかば公園～町田駅 (小田急線・横浜線)

【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】(080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

◇一夜城(石垣山)と
紹太寺の枝垂れ桜

初級コース

雨天中止

3月28日(火)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR・東海道線・早川駅 午前9時

【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】早川駅→真福寺→一夜城→紹太寺→風祭駅

歩行距離14km 解散15:00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)

◎かながわ WEST〔小田原市〕

小田原市

長興山のしだれ桜と石垣山一夜城

1.2キロ

3月31日(金)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
主管西湘歩け歩けの会

長興山に鎮座する大古木の「枝垂れ桜」を堪能後、豊臣秀吉築城の「石垣山一夜城」を訪れ、広々とした二丸広場で昼食です。

(マスク着用願います)

【集合】午前9時30分 鈴広かまぼこ店前広場

(箱根登山鉄道小田原駅より乗車時間7分:風祭駅下車1分)

【コース】～鈴広かまぼこ店前広場～紹太寺～長興山のしだれ桜
～地球博物館～石垣山一夜城～ヨロイズカファーム～JR早川駅

【解散】午後2時30分頃 早川駅(JR東海道線)

【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】090-3341-7574 (神奈川県歩け 北野)

かもめカード完歩者名簿 2023年 令和5年1月

関根篤子（茅ヶ崎市、38017km/3060回）篠原和雄（川崎市幸区、29911km/2475回）東城 充（横浜市栄区、28703km/2340回）
 根田ウタ子（横須賀市、27988km/2340回）上条明子（座間市、17987km/1620回）白崎清萬（横浜市戸塚区、16130km/1185回）
 影山信子（横浜市南区、13055km/1200回）内田博朗（横浜市栄区、11540km/960回）伊東尚起（横浜市港南区、8946km/840回）
 福島 裕（横浜市神奈川区、8747km/780回）鈴木誠次（横浜市港北区、6957km/570回）園倉勝江（横浜市都筑区、2355km/210回）
 真壁成一（川崎市宮前区、2350km/450回）安田代之（横浜市神奈川区、882km/90回）土屋邦夫（鎌倉市、817km/90回）敬称省略

お知らせ

健康ウォークキング指導者養成講座 開催：3月31日（金）

- ◆ 開催日：3月31日（金）9時30分～16時30分
- ◆ 場所：かながわ県民活動サポートセンター 7階708号室
- ◆ 定員：8名（定員になりしだい締め切り）
- ◆ 参加費：1000円（当日徴収）（090-3595-6928）
- ◆ 問い合わせ先：かもめウォークキングアカデミー仲田

- ◎申し込み：往復はがき、またはE-mail
- ・住所：横浜市神奈川区鶴屋町2-42-2
かながわ県民活動サポートセンター9階 レターケース29
NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 宛
- ・E-mail：info@kanagawaaruke.jp
- ◆ 記載事項：氏名、住所、電話番号、年齢を明記
- ◆ 締め切り：3月17日（必着）

姿勢と歩き方

いつも正しい姿勢で歩こう！

No.2 ①

□はじめに

正しいウォークキングで歩くと運動効果が上がり、身体を痛めることなく疲れにくく、カロリー消費にも繋がります。間違ったフォームで歩くと身体の一部に負担がかかり、どこかを痛める原因になります。

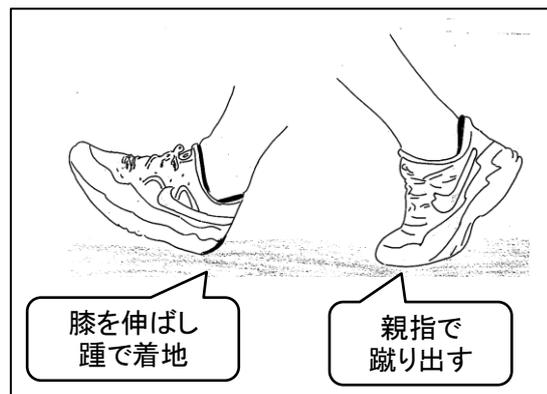


正しい歩き方と姿勢

歩行中も正しい姿勢を意識しよう！

前回、「下腹部に力を入れる」+「お尻の筋肉を締める」方法で基本姿勢をつくりました。すると、骨盤が真直ぐ立つはずです。歩行時は、この良い姿勢を常にイメージしながら歩きましょう。

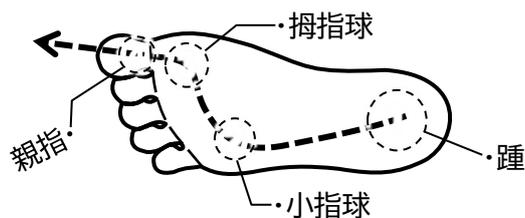
歩くときには、踵、足の裏、足の指がしっかり着地するように意識しましょう。歩くときに、足の指が浮いている方が意外に多いです。時々、足の指、足の裏もチェックしながら歩きましょう。



足の運び方

- ① 進行方向(つま先方向)に膝を伸ばして、足先を振り子のよりに振り出し、踵から着地する。
- ② 着地後は、踵しょうきゅう→小指球しょうしきゅう→拇指球ぼしきゅう→親指の順番でスムーズな体重移動に心がけ、最後に親指で蹴り出します。
- ③ 例えば、踵から着地後、小指球を飛び越えて直接拇指球→親指となると、一部に負担がかかり身体を痛める原因になります。
- ④ 右図は理想的な足裏の体重移動図です。
- ⑤ 顎を引きリズムカルに足を振り出すと運動効果が上がります。

《足裏の体重移動（足裏ローリング）の図》



- ・スムーズな体重移動（足裏ローリング）を意識し、効率よく歩こう。
- ・歩く姿勢が崩れると、スムーズな体重移動（足裏ローリング）ができません。

次回

今回の続き！ 歩行姿勢のポイントより掲載します