

KANAGAWA WALKING



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: 0 4 5-6 6 1-8 3 8 8 神奈川歩け総合案内 受付時間:月~金 午前1 0 時~午後 5 時

県協会ホームページ: https://kanagawaaruke.jp

神奈川県歩け歩け協会チャレンジカードシール貼り付け変更のお知らせ

日頃から神奈川県歩け歩け協会発行の各種チャレンジカードをご愛用頂き有り難うございます。現在、スタンプ類はシー ル方式で行っており、各チャレンジカードにはお配りしたシールを各地区に貼り付けをお願いしておりますが、6月1日 (木)より各チャレンジカードへのシール貼り付けは任意の箇所に出来るように変更いたします。

対象カードは県発行の次のカードです。よこはま18区チャレンジカード・かわさき7区チャレンジカード・海と緑湘南チャレ ンジカード・県央一周チャレンジカード・かながわWESTチャレンジカード、以上5種のカードです。但し「神奈川県市町 村・区」「神奈川の鉄道」「三水チャレンジウォーク」は従来通りとします。不明な点は例会参加時にお尋ね下さい。会員の 皆様にはご迷惑をおかけしますが宜しくお願いします。暑くなります熱中症対策を心掛けてご参加下さい。

○いずみリフレッシュウォーク ★

泉 区

和泉川の紫陽花ロード(総会)

8 丰口

6月1日(木)

いずみ歩け歩けの会

和泉川の和泉山家橋から田向橋を過ぎ大坪橋までの約400mアジ サイロードが続き見応えのある道のりです、お楽しみ下さい。

※正午頃終わる為昼食時間は設けていません

【集 合】午前9時30分 二ツ橋公園(瀬谷区役所前) (相鉄線 三ツ境駅7分))

【コース】~東山の水辺(アジサイロード)~狢窪公園~めがね橋 ~日枝神社前信号~和泉三家橋~大坪橋~いずみ台公園(総会)

【解 散】午後0時30分頃 いずみ野駅(相鉄線)

【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】090-2450-0678 (いずみ歩け 吉田)

○花と水辺と祭りウォーキング

厚木市

三川公園の風は爽やかに!!

9キロ

6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

解放感溢れる遊歩道より相模川と中津川の川沿いを心地よく歩きま す。新相模大橋では富士山と大山の雄姿を望み、三つの橋を渡る 総会ウォークです。解散式では厚木歩けスタンプ完歩賞表彰を、そ の後、厚木歩け総会を行います。(昼食時間は設けていません) 【集 合】午前9時30分 海老名中央公園

(小田急線·相鉄線·JR 相模線海老名駅5分)

【コース】~三川公園~新相模大橋~鮎津橋~妻田ひびき公園 ~第二鮎津橋~厚木中央公園(総会)~

【解 散】午後0時15分頃 本厚木駅(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】090-5312-0135(厚木歩け 大田)

- 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】次のょ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)

◇【特別企画】 水郷と東国三社を巡る

雨天決行

6 キロ

6月2日(金)バスウォーク(日帰り) さかえ歩け歩けの会

【集 合】横浜駅東口広場 午前7時

【解 散】横浜駅東口 午後6時半頃 本郷台午後7時頃

【参加費】8,000円(参加者が40人以上では7,000円)

【申込み】申込み用紙にて 先着50名(会員以外でも若干可) 参加者が30名に満たない場合は中止を検討

【コース】横浜駅東□→東関東自動車道→水郷潮来あやめ園~ 散策→ 鹿島神宮→息栖神社→水郷佐原→香取神宮

→関東自動車道→横浜駅東口→本郷台駅前

◆水郷とパワースポットの東国三社を見て歩きます。 【問い合わせ先】(清水)TEL/FAX045-892-4575

◎川崎七区チャレンジ [麻生区]

麻生区

巨人の道を歩く

8 キロ

6月3日(十)

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

麻生区最北端の尾根道よみうりランドのゴンドラ游歩道「巨人の道」 は長嶋茂雄の碑からの奥多摩連峰の眺望が期待の散策です。

【集 合】午前9時 (受付時間8時30分より)

新百合ヶ丘駅南口広場

昼食時間設定無し (小田急小田原・多摩線) 【コース】駅前~隠れ谷公園~千代ヶ丘トンネル~都県境尾根道

~よみうりランド前~巨人の道~穴沢弁財天~駅 【解 散】午前11時40分頃稲田堤駅(JR南武·京王相模原線)

【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】090-1113-3099 (神奈川県歩け 山崎)

【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。
② 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。

○青空と緑の自然とふれあいウォーク 05-3

旧横浜国立大学跡地をめぐる

南 区 11 中口

雨天決行 富士山一周360度眺望ウォーク 12丰口

6月4日(日)

横浜歩け歩け運動連合会

児童遊園地を回って、清水ヶ丘公園へ。例会終了後、横歩連、総会 を行います。 (要昼食)

【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】~旧東海道~保土ヶ谷宿~児童遊園地~英国連邦墓 地~清水ヶ丘公園(昼食)~蒔田公園~南太田駅

【解 散】午後1時30分頃 南太田駅(京浜急行線)

【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)

◎かながわ WEST[真鶴町]

星ヶ山公園さつき

真鶴町 14年口

6月6日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:西湘歩け歩け協会

紺碧の駿河湾を望む「星ヶ山公園さつきの郷」に真っ赤に咲き乱れる (さつき)にかこまれての昼食です。頂きからは真鶴半島~伊豆半島 が、晴れた日は遠く房総半島から大島まで一望できます

【集 合】午前9時30分 根府川駅前広場(JR東海道線)

【コース】~白糸川釈迦如来~唱満寺~みはらし台~江之浦林道 - 白銀林道~星ヶ山さつきの郷(昼食)~ゆめ公園~

【解 散】午後3時頃 真鶴駅(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)

◎健康ウォーキング教室

116-1

中 区 6 キロ

6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

【野毛山公園コース】年に3回行う持久力測定の1回目です。 25m速歩と3分間速歩を行い、前回と比較して、持久力の変移を確 認できます。持久力測定に参加しましょう。昼休みはアジサイとバラの

共演を楽しんでください。 ※当日受付、どなたでも参加できます。

持久力測定

座】①筋トレの理論②ストレッチの必要性③靴の履き方 【講

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、桜木町駅 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)

◎湘南チャレンジ イワタバコに会いに行く

逗子市 8 丰口

6月7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

逗子の街中を歩き名越切通しを抜けると、左手の山肌にうすむらさき 色の花が群生しています。これが可憐な可愛いイワタバコの花です。 (昼食場所は設定していません)

亀ヶ岡八幡宮 【集 合】午前9時30分

(JR 逗子駅5分又は京急逗子・葉山駅2分)

【コース】 八幡宮~第二逗子幼稚園前~名越切通し~(イワタバコ 観賞)~こどもの森広場~安養院前~本覚寺~鎌倉駅

【解 散】午後0時頃 鎌倉駅(JR・江ノ電)

【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)

6月7日(水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

日本のシンボルで世界遺産の富士山の裾野を一周します。15回に 分けて行う、今回はその1回目です。ご参加お待ちしております。 【集合・出発】午前7時より受付開始(横浜駅東口崎陽軒前)

午前7時30分 出発 (時間厳守)

【コース】~北口本宮富士浅間大社~忍野八海~花の都公園

【解 散】午後6時頃 横浜駅東口 ※問い合わせ先連絡願います

【参加費】事前予約制 県登録会員8000円 他9000円

※振込先:ゆうちょ銀行「00280-2-68045」神奈川県歩け歩け協会 住所・氏名・男女・電話番号・県登録番号、富士山一周と記入 (振込手数料はご負担願います)※受付した方は後日案内を送付します ※参加者が30名未満の場合は催行を中止する事があります。

【問い合わせ先】090-5312-0135 (神奈川県歩け 大田)

◇鎌倉巡礼古道から緑陰の 逗子を披露山公園へ

逗子市 14 キロ

6月7日(水)

生き生きウォーキング 自然探索の会

緑の濃い鎌倉の街から、さわやかな風を受け、巡礼古道を進みます。 光明寺脇の内藤家の墓石群は素晴らしい。南欧風の逗子マリーナ から大崎公園・披露山公園へ。紫陽花は咲いているかな。

【集 合】 午前8時30分 JR 鎌倉駅(東口)郵便局前 【コース】 ~段葛~報国寺前~鎌倉ハイランド~鎌倉大町~ 安国論寺〜光明寺〜逗子マリーナ〜小坪漁港〜 大崎公園~披露山公園~逗子海岸~

【解 散】午後2時30分頃 JR 逗子駅(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

◎横浜 18 区チャレンジ W 《M5》

金沢区 8 + 1

野島公園を行く 「金沢区]

6月8日(木)

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

野島から海岸ベリを散策、野島公園では UFO 形展望台まで急階 段を登ります。57mからの展望をお楽しみください。伊藤博文別邸や 松並木と海の景色など楽しいコースです。 昼食時間の設定ナシ 【集 合】午前9時30分 金沢八景公園 金沢八景駅/京急線(10分)

【コース】~野島公園~研修センター~展望台~旧伊藤博文別邸 ~海の公園~なぎさ広場~

【解 散】正午 頃 八景島駅 (シーサイバライン) 【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[小田急線]

秦野市 7+1

大根川・善波川のあじさい散歩道

6月9日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 主管:厚木歩け歩け協会

約2.5Km 続くあじさい散歩道を歩きます。途中、富士山、丹山の 山々、箱根の山々が見られるビューポイントがあります。

(昼食時間は設けていません)

【集 合】午前9時30分 東海大学前駅南口広場

(小田急線東海大学前駅1分)

【コース】~おおね公園~大根川と善波川の合流点~谷戸岡公園

【解 散】正午頃 鶴巻温泉駅(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】090-4052-8603(神奈川県歩け 松井)

○笑顔・みんな元気さがみはら5-3 水無月園と花菖蒲

相模原市南区 10年口

厚木市

6月10日(十)

さがみはら歩け歩けの会

木もれびの森で森林浴を楽しみ相模原公園へ辿り着き水無月園の 約120種類2万6千株の花菖蒲を観賞します。終了後さがみはら歩 けの総会を開催します

【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】~若松小交差点~木もれびの森~相模原公園・モニメント 広場(昼食)~水無月園~下中丸第二公園~

散】午後1時20分頃 原当麻駅(JR相模線)

【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)

◇明治記念大磯邸園コース

大磯町

11中口

6月10日(土)

箱根町歩く会

西行法師ゆかりの日本三大俳諧道場の遺徳を偲び、明治時代から 避暑、避寒地として、多くの別荘地を築きました。今も残っている旧 滄浪閣など歴史的な建物群や緑地を一体的に保存された大磯庭 園。旧三井財閥別荘地と旧吉田茂跡地の公園、 【集 合】**午前9時20分** 大磯駅 ※帰路 二宮駅からJR 【コース】鴫立庵~明治記念大磯庭園~大磯城山公園~二宮駅

【参加費】500円(箱根町歩く会へ初参加の方は別に500円:バッ ジ、会員

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 -神奈川宿- 約 6.8 km

NPO法人 東海道ウォークガイドの会

6月10日(土) 15日(木) 18日(日) (要予約)

合】午前9時~9時30分(最終組受付)

(集合場所)神明公園 (京浜急行・生麦駅から徒歩5分)

【コース】生麦事件碑~熊野神社~慶運寺~本覚寺~神奈川台関門跡他

【解 散】午後0時30分頃(最終組)

沢渡公園にて解散(最寄駅:横浜駅 徒歩5分)

【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.co【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)

◇栄区瀬上沢のゲンジホタルうぃ 見て歩く

小雨決行

10キロ

6月10日(十)

さかえ歩け歩けの会

【集 合】JR 本郷台駅前 午後6時

【解 散】JR 本郷台駅前·港南台駅前 午後 9 時頃

【参加費】会員200円 他会員300円 一般500円

【コース】本郷台駅前~瀬上沢(ホタル観賞)

~本郷台駅前(港南台駅前)

◆幻想的なホタルの舞が見られます。

【問い合わせ先】 (清水) TEL/FAX045-892-4575

◎厚木日曜ウォークキングスクール

56-A

7 + 1

6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・ 後援:県及び厚木市 議員歩け連盟

【酒井グラウンドコース】厚木市内を南下して酒井グラウンドで歩幅・ 歩速測定後、愛甲石田駅に向かいます。平坦で快適なコースです。 ☆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 * 1程度)を行います。これからウォー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】歩幅・歩行速度測定(自身の歩行能力を知りましょう!)

合】午前9時 厚木公園(はとぽっぽ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要

【解 散】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)

◇貴重な葉山の棚田・ 三が岡の鏝を楽しむ 鎌倉市 17キロ

6月11日(日)

生き生きウォーキング 自然探索の会

五霊神社から三浦アルプス縦走路に入り乳頭山の先を下り、奥葉 山の棚田・早苗を楽しみます。見晴らしの良い湘南国際村で昼食。午後は水源地付近に下り、三が岡緑地の登りをもうひと頑張り します 健脚コース

【集 合】 午前8時30分 JR 東逗子駅 (JR 横須賀線) 【コース】 〜御霊神社〜乳頭山〜上山口小〜葉山・棚田〜湘南国 際村~水源地~三が岡緑地~

午後4時頃 逗子•葉山駅(京浜急行) 【解 散】

【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[京浜急行]

県立葉山公園

葉山町

8・14 キロ

6月13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

逗子海岸を一望できる大峰山(148M)へのルートも選択できます きっと途中あじさいの花が迎えてくれてくれます。その後の葉山公園 でのお昼のお弁当のおつまみは、絶景の冨士山とヨットのセーリング となるか楽しみです。 (昼食持参ください)

【集 合】午前9時30分 亀ヶ岡八幡宮境内 (横須賀線:逗子駅4 分、京急線:逗子葉山駅・北口改札口)

【コース】~渚橋~森戸神社~アジサイ公園入口~ 大峰山山頂 広場~旧役場前バス停~葉山公園(昼食・1次解散)~ 葉山町役場前公園~長柄歩道橋~

【解 散】午後2時頃 宗泰寺前 (京急逗子葉山駅 4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)

○みどり to 自然 to ウォーキング【※3】 都筑区 木漏れ日模様の遊歩道(総会ウォーク) <u>9</u> キロ

6月15日(木)

みどりウォーキングクラブ

遊歩道の両側の樹木が覆いかぶさる隙間からこぼれる日光、 足元に水玉模様を描き涼感を与えてくれます。 **昼食持参** (解散後みどりの総会を実施、会員の方はご参加ください)

【集 合】午前9時30分 スキップ広場 センター南駅/横浜地下鉄

【コース】~ささぶね橋~葛が谷公園~せせらぎ公園~早渕公園 (昼食)~なつみかん公園~センター北駅前広場

【解 散】午後1時頃 センター北駅 (横浜地下鉄)

【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】090-7183-4290 (みどりウォーキング 上田)

◎県央一周チャレンジ[相模原市]

相模原市緑区

梅雨空に輝くあじさいを訪ねて

8 丰口

6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

相模原市北公園を訪ね市の花「あじさい」和洋約200種類・1万株の 百花繚乱を楽しみます。真白なアナベル(北米原産)が推奨です。 昼食時間は設けません。

【集 合】午前9時30分 橋本公園(JR横浜線橋本駅10分)

【コース】~市立北公園・あじさい園~塚場交差点~横山丘陵緑道 ~横山公園~

【解 散】午後0時10分頃上溝駅(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)

◎健康ウォーキング教室

116-2

中区 6キロ

6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】梅雨の時期ですが、家の中にこもらずウォーキングを続けましょう。インターバル速歩でジメジメ気分を吹き飛ばせ!無理のない筋トレは体力を向上させるチャンスです。

※当日受付、どなたでも参加できます。

【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·市営地下鉄·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)

○多摩川を歩こう!東京も歩こう再発見ウォーク! **境川の自然散策** 9キロ

6月17日(土)

かわさき歩け歩け運動連合会

都県境を流れる「境川」を境川橋から下流に川沿いの「ゆっくりロード」、 鯉やかもめが又、人気のグランベリーパークを楽しむコースです。

【集 合】午前9時(受付8時30分より)古淵駅前(JR横浜線)

【コース】駅〜境川橋〜境川〜原町田青空広場〜金森山市民の森〜 定方寺公園一鶴間公園(昼食)〜グランベリーパーク駅

【解 散】午後0時30分頃南町田グランベリーパーク駅 (東急田園都市線)

【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) ○西湘月例会

開成あじさいめぐり

開成町 12キロ

6月21日(水)

西湘歩け歩け協会

梅雨の季節の最大イベント"あじさい祭り"で梅雨を吹き飛ばしましょう!

【集 合】午前9時30分 中丸児童公園

(JR御殿場線松田駅/小田急線新松田駅10分)

【コース】 ~足柄大橋~あじさい公園~南足柄運動公園(昼食)~ 開成駅

【解 散】午後2時頃 開成駅(小田急小田原線)

【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[東京急行]

松の川緑道を散歩

港北区 10 キロ

6月18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

自然植物(雑草)の宝庫とたちばな歴史の道を歩く。 (昼食不要) 【集 合】**午前9時** 協生館前広場(慶應義塾大学)

(東急東横線・市営地下鉄、日吉駅2分)

【コース】~日吉地区センター~松の川緑道~蓮花寺~能満寺~ 影向寺~市民プラザ~梶が谷駅

【解 散】午後0時30分頃 梶が谷駅 (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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◇蓮の花咲く秘密の蓮池 藤沢 蓮池を訪ねる 初級コース
雨天中止

6月21日(水)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合・出発】JR/藤沢駅 サンモール広場 午前9時 【参加費】会員 無料・他協会会員300円・一般500円 (レクリエーション保険

付)

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします

【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)

◇紫陽花の観音崎灯台周辺を 楽しみ・馬堀海岸へ 横須賀市

<u>15 キロ</u>

6月18日日

生き生きウォーキング 自然探索の会

浦賀駅から、やぶこきの道を経て、勝海舟の断食の碑を通過。鴨居港から、観音崎灯台周辺の紫陽花の公園に周り、群青色に輝く東京湾を眺め優雅な気持ちで昼食。潮風を受け走水の水源地へ

【集 合】午前8時30分 浦賀駅(京浜急行)

【コース】〜東浦賀2丁目公園〜(やぶこき)〜叶神社〜鴨居港〜 観音崎公園(灯台・美術館)〜水源地〜海岸通〜

【解 散】午後2時30分頃 馬堀海岸駅(京浜急行)

【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

○かまくら散策〔札所〕05-3

鎌倉市 10キロ

鎌倉の二十四地蔵尊めぐり②

6月22日(木)

かまくら歴史ウォークの会

二十四地蔵尊めぐりの2回目です。8体の地蔵尊を巡ります。 ゆっくりと巡拝いたしましょう。

(昼食場所は設定していません)

【集 合】午前9時30分 モノレール大船駅横広場

(JR・モノレール 大船駅約3分)

【コース】 横広場~円覚寺~浄智寺~円応寺~海蔵寺~浄光明寺 寿福寺~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)

◎健保連かながわ100キロウォーク・自由歩行 横須賀市 明治から平成の海辺の公園

8 丰口

○自然観察ウォーク 梅雨も快感・公園巡り 港南区 7 キロ

健康保険組合神奈川連合会 6月24日(土) PRO法人神奈川県歩け歩け協会

【集 合】午前9時30分 ヴェルニー公園(京浜急行線汐入駅5分) 【コース】~三笠公園~うみかぜ公園~リヴィン裏手~

海辺つり公園~うみかぜの路~

【ゴール】午後0時30分迄に馬堀海岸4丁目公園

(京浜急行線 馬堀海岸駅7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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]

早苗が招くトマト園

藤沢市 11 + 1

6月25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

日大資源科学部の実験園場から境川に降り西俣野の早苗の出迎え を受け、トマトと夏野菜の石井トマト園を訪ねます。

【集 合】午前9時 湘南台公園

(相鉄線・小田急線・市営地下鉄、湘南台駅5分) 【コース】~境川遊水地公園~田園地帯入口~東西橋~東俣野中 央公園~石井トマト園(買い物)~俣野別邸庭園(昼食)~ 立石橋~白旗公園~

【解 散】午後1時10分頃 藤沢本町駅(小田優江ノ島線) 【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)

6月27日(火)

かなざわ歩け歩けの会

上大岡駅の東に位置する丘陵地の久良岐公園と周辺の公園をゆっ くりと散策します。夏へと移り行く木々の緑をお楽しみください。 (**昼食の設定はありません**)

】午前9時30分 港南ふれあい公園(市営地下鉄:港南 中央駅 7分)

【コース】横浜刑務所前~久良岐公園~岡村公園~笹堀信号

【解 散 】正午頃 大谷戸公園 (京急:上大岡駅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】080-7023-8303 (かなざわ歩け 髙橋昭二)

◇六国見山ハイキングコース 鎌倉 六国峠を歩く

初級コース

6月28日(水)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集合·出発】京急·金沢文庫 午前 9 時 【参加費】会員 無料·他協会会員300円·一般500円 (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, 靴はトレッキングシュース 歩行距離14km 解散15:00頃

※3月13日よりマスクは各自の判断でお願いします 【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)

◎厚木日曜ウォークキングスクール

座閒市

56-B

8 丰口

6月25日(日)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会 主管:かちめウォーキングアカデミー 後援: 県及び厚木市 議員歩け連盟

【座間湧水コース】有鹿神社から上郷の旧道を抜け今泉中から座間 駅へ。途中、神井戸湧水から急坂を上り心拍数測定を行います。 ☆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】心拍数と運動強度(歩行時の適正心拍数、知っています?)

【集 合】午前9時 厚木公園(はとぽっぽ公園)(本厚木駅3分)

【参加費】500円 小雨決行 昼食は不要 【解 散】小田急線 座間駅 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)

◎横浜 18 区チャレンジ W **(M6)** 岩瀬から荒井沢を行く 「栄区]

栄 区 8 丰口

6 月 29 日(未)

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

大船駅を出発し住宅街を通り、岩瀬下関防災公園で休憩後、急な 登りと狭い山道を歩き、栄区に入ります。足元に注意して元気よく歩き 昼食時間の設定ナシ。 ましょう!

【集 合】午前9時 大船駅モノレール横広場 (東海道・横須賀線) 【コース】~笠間中央公園~岩瀬下関防災公園~新井沢中谷公園 ~公田小前~栄図書館~本郷地区センター横~

【解 散】正午頃 本郷台駅 (根岸線)

【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)

かもめカード完歩者名簿 2023年 令和5年4月

栄子(厚木市、40360km/3360 回) **原 義和**(厚木市、39645km/3255 回) **関根篤子**(茅ヶ崎市、38330km/3090 回)

田中サト子(横浜市都筑区、37213km/3340 回)星川悠紀子(横浜市磯子区、35284km/2880 回)大村勝躬(横浜市泉区、31730km/2400 回)

篠原和雄(川崎市幸区、30543km/2535 回)**根田ウタ子**(横須賀市、28270km/2370 回)**小長谷久子**(横須賀市、27256km/2310 回) 伊藤洋子 (川崎市宮前区、26580km/2160 回) 山本好美 (横浜市金沢区、26061km/2155 回) 石原秀和 (横浜市旭区、22817km/2040 回)

(東京都大田区、19767km/1510回) 岩田宣枝 (平塚市、19107km/1605回) 菅原時子 (厚木市、18728kn/1680回) 金崎馨子

上条明子

(座間市、18605km/1680 回) **芝田誠二**(横浜市旭区、18270km/1530 回) **鈴木敏子**(横浜市泉区、17292km/1470 回) (大和市、14138km/1320 回) **浅冨淑彦**(横浜市港北区、13954km/1260 回) **織本正巳**(横浜市戸塚区、13214km/1020 回) 小林 茂

前原佐内 (横浜市戸塚区、11264km/990 回) 日吉 緑 (横浜市神奈川区、10630km/930 回) 安室慶雄 (藤沢市、9298m/750 回)

(横浜市都筑区、8188km/730 回) **江川和子**(横浜市磯子区、7632km/750 回) **稲垣昭子**(綾瀬市、6250km/630 回)

渕上康彦(厚木市、6146km/540 回) **重田昌利**(横浜市保土ケ谷区、5211km/510 回) **阿部宗男**(大和市、4898km/480 回) **土屋光江**(横浜市港南区、4290km/480 回) **安部康美子**(相模原市中央区、4083km/360 回) **小笹光廣**(川崎市中原区、3823km/360 回) **安部健司**(相模原市中央区、3631km/330 回) **渡辺洋子**(横浜市保土ケ谷区、2328km/210 回) 平野 實(横浜市港南区、1792km/150 回) 土屋邦夫 (鎌倉市、1119km/120 回) 小澤達夫 (横浜市港南区、850km/90 回) 前原洋子 (横浜市瀬谷区、250km/30 回)

姿勢と歩き方

いつも正しい姿勢を意識して歩こう!

No.3

口はじめに

正しいウォーキング姿勢で歩くと疲れにくく、運動効果も上がります。

今回は、更にウォーキング効果を上げるために、"歩隔について"と"腕の振り方"を紹介します。

歩隔について

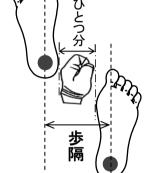
自分の歩隔(ほかく)を見つけて歩きましょう。

歩隔とは、歩行時に一方の足の踵が地面につき、後ろの足の踵が地面についたとき、 左右の踵と踵の左右方向の間隔(距離)のことです。

安定した姿勢で効率よく歩くためには、自身の適切な歩隔を知る必要があります。歩隔が広いと歩行としては安定しますが、広い歩幅で早く歩くことはできません。逆に歩隔が狭いと一見カッコ良くモデルの様な歩きになりますが、骨盤が大きく回転し、歩幅も狭くなり効率的な歩行はできません。

成人の歩隔は、10cm 前後といわれています。歩隔の目安は、靴と靴の間に握り拳が入る幅ですが、性別、体格や骨格により、一人ひとり異なります。

歩隔の見つけ方は、少し広い歩隔で歩いてみます。その後、徐々に歩隔を狭めなが ら、あまり骨盤が揺れずに、自然に歩幅を大きくできる歩隔を探しましょう。



腕の振り方

腕振りは歩行の推進力になります。

健康ウォーキングは、腕振り・骨盤の動き・脚の振り出し・踵の着地・足裏ローリング(体重移動)・親指の蹴り出しの6つの動作で構成されています。ウォーキングに於いて、安定した推進力を得るには「腕振り」が重要なポイントになってきます。

腕を振るときの一番のポイントは腕を「前に大きく出す」のではなく、「後ろに引く」ことです。それから、次の腕振り留意点を意識することで、更に効率のよいウォーキングに繋がります。

- ① 肩の力を抜く。
- ② 腕は肘を伸ばして後ろに引く。
- ③ 手首を後ろに引くのではなく、肘を後ろに引くことを意識する。
- ④ 腕を後ろに引いたとき、肩甲骨も動くことを意識する。
- ⑤ 肩甲骨が動くことで、連動して骨盤が動き、脚がバランスよくスムーズに振り出せる。



↑ このシリーズを3回に分けて掲載してまいりましたが、今回を以って終了いたします。ありがとうございました。↑

富士山一周 360 度眺望ウォーク

日本のシンボル、世界遺産の富士山!

富士山の裾野を360度歩き、様々な角度から雄大な富士 の姿を楽しみませんか。

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会では、会員制で

"富士山一周360度眺望ウォーク"を今年6月よりスタートします。奮ってご参加ください。

【問い合わせ先】大田 🛱 090-5312-0135

只今!会員募集中

第1回目:締め切りは 5月10日(水)

詳しくはこちら

