



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

❖ 「秋バテ」対策はウォーキング！快適な秋を迎えよう ❖

季節の変わり目に感じる「秋バテ」。その主な原因は、夏の疲れの蓄積と、日中の残暑と朝晩の冷えによる急激な気温差で自律神経が乱れることです。秋バテ解消のポイントは、ズバリ「自律神経を整えること」です。

ウォーキングこそが、秋バテ解消に最適な方法です！ 血行促進やストレス解消に役立ち、適度な疲労感が質の良い睡眠を促します。さあ、週2～3回、自分に合ったコースを選び、無理のないペースで歩きましょう。特に、服装で体温調節をしっかり行い、快適な秋のウォーキングを楽しみながら元気に過ごしましょう！

◎健康ウォーキング教室

【根岸森林公園コース】 131-①

中区

6キロ

12月2日(火)

NPO法人神奈川県歩け歩け協会
後援：神奈川県議会歩け歩け議員連盟

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。
初めて参加される方は、午前9時15分までにお越しください。

【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 大通り公園 石の広場(関内駅3分/JR・地下鉄)
【参加費】500円 小雨決行 マイナ保険証等 防寒具 雨具 弁当持参 レジャーシート
【解散】根岸駅(JR根岸線)午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

◎リフレッシュウォーク

里山公園の紅葉

都筑区

8キロ

12月4日(木)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

里山公園のせきれいのみちとささぶねのみちをつないで紅葉真っ盛りの木漏れ日とせせらぎの音に導かれて緑道の新しい魅力を発見しましょう。

【集合】午前9時30分 せせらぎ公園
(市営地下鉄 仲町台駅5分)
【コース】～茅ヶ崎公園～大原みねみち公園～葛ヶ谷公園～鴨池公園前～心行寺～矢先橋～中川八幡山公園～
【解散】午後0時20分頃 センター北駅(市営地下鉄)
【参加費】県協会主催一般 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)

◇獅子舞の谷・

今年の紅葉すごいかな

鎌倉市

12キロ

12月3日(水)

生き生きウォーキング
自然探索の会

北鎌倉駅から六国見山経由で天園ハイキングコースへ。脚にやさしい落葉を踏んで自然観察の森へ、こころ紅葉が美しい。昼食は自然観察センターで。午後天園ルートで獅子舞のもみじ谷を楽しみましょう。今年を幸せにする錦秋のコースです。

【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～自然観察の森～自然観察センター(昼食)～天園コース～獅子舞～谷戸～鎌倉宮～
【解散】午後2時30分頃 JR鎌倉駅
【参加費】会員300円 他協会会員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

◎花と水辺と祭りウォーキング

海老名サービスエリア

海老名市

8キロ

12月5日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

東名高速道路の海老名サービスエリアのショップやレストランで買い物や食事をします。上りと下りのサービスエリアを訪ねます。

【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】～下りプラットパーク～上りプラットパーク～大谷近隣公園(昼食)～海老名グリーンセンタ～まちかど公園～
【解散】午後1時頃 海老名駅(小田急線・相鉄線・JR相模線)
【参加費】県協会主催一般 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)

【マークの説明】枠囲いの市町村区名は、58カ所の市町村区スタンプシール配布、または押印。

◎ 県協会主催ウォーク／かもめカード、スタンプカード、JVAカード(教室、スクール、健保連、距離3キロ未満は除く)シール配布。

◇ 加盟団体主催ウォーク／かもめカードの押印又はスタンプシール配布。

【参加費の案内について】◎マークの県協会主催一般例会の参加費は、以下の通りです。

県協会正会員及び登録会員：300円／他協会：400円／一般当日受付500円(誰でも参加できます)

会員証要提示

【受付開始時刻】◎マークの県協会主催例会の受付は、集合時刻の30分前から開始します。

なお、10月～6月の集合時刻は、原則、月～日・祭日全て、午前9時30分です。

◎青空と緑の自然とふれあいウォーク

横浜木のみなと

中 区

8キロ

12 月 7 日(日)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

ベイブリッジを目の前に見ながら、山下公園から本牧までの海岸沿いを歩きます。途中、新山下で貯木場跡(木のみなと)を、本牧ではその昔風光明媚な浜辺だった本牧十二天を見学します。(昼食なし)

【集 合】午前 9 時 30 分 桜木町遊歩道広場
(桜木町駅 5 分/JR 根岸線・市営地下鉄)

【コース】～横浜市役所～山下公園～木のみなと～本牧十二天～小港橋～

【解 散】午後 0 時 30 分頃 フランス山下広場
(元町・中華街駅 2 分/みなとみらい線)

【参加費】県協会主催一般 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

都筑公園トレッキング

雨天中止

初級コース

12 月 11 日(木)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集 合】午前 9 時 中川駅(横浜市営地下鉄)

【参加費】会員 無料 ・他協会会員 400 円 ・一般 500 円

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

【コース】中川駅～山田富士公園～せせらぎ公園(昼食)～茅ヶ崎公園～大原みちみね公園～センター南駅

1960 年代は横浜市内北部に住居・職場・農業が一体となった大規模な都市開発事業展開が行われ、整備された都筑区の公園を巡り、都筑区を中心としたニュータウンの大きき広き自然の多さ感じてみませんか。

歩行距離 13km 解散 午後 2 時頃 センター南駅(地下鉄)

【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)

◇ ダイコン畑から富士山の眺望を一日・潮風が嬉しい

三浦市

17キロ

12 月 7 日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

相模湾からの少し冷たい快い風を受け、冬の台地を巡ります。青い空と一面緑のじゅうたんを敷いたダイコンとキャベツ畑は、別世界。荒崎公園で昼食。午後、ソレイユの丘から海岸線で黒崎の鼻岬まで、年の瀬にダイコン半島と富士山の絶景を楽しむ一日です。

【集 合】午前 8 時 30 分 三浦海岸駅(京浜急行線)

【コース】～小松ヶ池～ダイコン畑～くつわ堰～小和田湾沿～荒崎公園(昼食)～ソレイユの丘～長浜海岸～黒崎の鼻岬～

【解 散】午後 3 時 30 分頃 三崎口駅(京浜急行線)

【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【市営地下鉄】

横浜の旧東海道を歩く

西 区

8キロ

12 月 12 日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

神奈川宿から下りの旧東海道には、坂本龍馬の妻・おりょうさんゆかりの料亭田中屋、神奈川台関門跡や、保土ヶ谷宿本陣跡等があり昔そのままを味わえる街道ウォークです。(昼食なし)

【集 合】午前 9 時 30 分 横浜駅東口 そごう 2 F 鐘の広場

【コース】～青木橋～神奈川台関門跡～浅間下公園～松原商店街～横浜ビジネスパーク～本陣跡～保土ヶ谷橋～

【解 散】正午頃 保土ヶ谷駅東口 2 F 広場 (JR 保土ヶ谷駅)

【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)

◇旧庭園巡りと餅つき

箱根町

ラストウォーク

8キロ

12 月 10 日(水)

箱根町歩く会

明治の時代を今に残す板橋界限は、政財界人の別荘地や保養地が多くあり、老舗が茶室等の意匠を凝らした近代数寄屋建築、庭園は歴史公園 100 選に選定されている。かっぱ天国で餅つきを楽しみ新年にむかい希望をもって進んでいきたいと思います。

《当日の天候によりコースが変更する場合があります》

【集 合】午前 9 時 20 分 小田原駅

【コース】皆春荘～古稀庵～老舗荘～地蔵堂～県立博物館～湯本

【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・会員証)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

◇鎌倉一番のもみじ所、紅葉谷を歩く

小雨決

どなたでも参加できます

11km

12 月 13 日(土)

さかえ歩け歩けの会

【集 合】JR 本郷駅駅前 午前 9 時

【解 散】鶴岡八幡宮 午後 0 時 30 分頃(昼食は有りません)

【参加費】会員 300 円 他会員 400 円 一般 500 円(誰でも参加可)

【コース】本郷駅駅前～栄プール～紅葉谷～永福寺～鎌倉宮～鶴岡八幡宮(解散)

※雨天の後は滑りますので、トレッキングシューズなどを勧めます。

◆今年、最後の歩きです。紅葉谷は鎌倉で一番のもみじ所で、写真家なども訪れています。ここ数年、鮮やかなもみじでした。今年も期待できます。

【問い合わせ先】(清水)携帯 TEL 090-4125-4165

◎横浜 18 区チャレンジウォーク 《M9》

久良岐公園の紅葉と弘明寺商店街

磯子区

8キロ

12 月 11 日(木)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

屏風ヶ浦から緩やかな上り坂で、最後の汐見台の階段を登ると久良岐公園です。終盤の輝きを放つ紅葉に期待しましょう。ゴールは師走の買い物で賑わう弘明寺商店街です。 昼食時間は取りません。

【集 合】午前 9 時 30 分 新杉田駅東口広場 (根岸線)

【コース】～屏風浦小～屏風浦駅前～汐見台隧道～汐見台～久良岐公園散策～藤の木中～大岡公園～大岡川～

【解 散】午後 0 時 20 分頃 弘明寺前田公園～大岡川観音橋
(弘明寺駅/京急線 6 分・地下鉄 2 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】090-2259-0105 (神奈川県歩け 桑原)

◇ガイドと歩こう東海道 -神奈川宿-

約 6.4 km

12 月 13 日(土) 18 日(木) 21 日(日)(要予約)

NPO 法人 東海道ウォークガイドの会

【集 合】9 時～9 時 30 分(最終組受付)

(集合場所) 京浜急行線 花月総持寺駅 改札口前

【コース】慶岸寺～正泉寺～生麦事件の碑～浦島塚跡～浦島太郎の足洗い井戸～江戸方見付跡～成仏寺～慶雲寺

【解 散】午後 0 時 40 分頃(最終組) 神奈川地区センターで解散

【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

【F A X】050-5865-0662(コンビニからはセブンイレブンのみ)

【はがき】〒252-0013 座間市栗原 1012-2 東海道ウォークガイドの会 宛

【問い合わせ先】080-4815-1570 (渡辺)

◇ 鎌倉の秘境を楽しむ・
師走の一日を歩く

鎌倉市
16キロ

12 月 14 日(日)

生き生きウォーキング
自然探索の会

暑かったこの夏、ノーベル賞受賞者が 2 名、そんな今年もあと残りわずか。鎌倉の里山に非日常の秘境を求める一日です。
鎌倉の秘境は、あなたを迎えてくれる。皆で秘境を乗り切りましょう。
今年の仕上げになります。

【集 合】 午前8時30分 JR 港南台駅(JR 根岸線)
【コース】 ～瀬上の池～円海山付近～横横道路のトンネル～自然観察センター(昼食)～吉沢川の谷戸～永福寺跡～
【解 散】 午後4時頃 JR 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

【健脚コース】

◎健康ウォーキング教室
【女神橋コース】

中 区
6キロ

12 月 16 日(火)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会
後援:神奈川県議会歩け歩け議員連盟

今年最後の横浜教室です。歩き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。女神橋前ホテル頂上で世界平和を願う女神像「みちびき」が私達を迎えてくれます。
※当日受付、どなたでも参加できます。
初めて参加される方は、午前 9 時 15 分までにお越しください。

【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 大通り公園 石の広場(関内駅3分/JR・地下鉄)
【参加費】 500円 小雨決行 マイナ保険証等 防寒具 雨具
弁当持参 レジャーシート
【解 散】 横浜駅(JR/地下鉄/私鉄各線) 午後2時30分頃予定
【問い合わせ先】 080-5179-8387 (神奈川県歩け 飯塚)

◇ 一年の納め 恒例の
芋煮会トレッキング

雨天中止
初級コース

12 月 14 日(日)

sTc 湘南トレッキングクラブ

【集 合】 午前9時 大倉バス停(神奈中バス)
渋沢駅北口 2 番乗り場 7:50、8:08、8:20 に乗車ください
【参加費】 会員 無料 ・他協会会員 400 円 ・一般 500 円
【持ち物】 弁当、飲料水、雨具、手袋、その他軽食など
靴はトレッキングシューズ
【コース】 大倉バス停～ビジターセンター～風の吊り橋～白泉寺～花鳥神社～秦野市青少年野外センター
新しい年を迎えるため「暖かい芋煮」と「飲み物」を用意します。
12 月 9 日までに事前申し込み要(下記の電話 会本まで)
歩行距離 8km 解散 午後 12 時 30 分頃
解散後:野外センター～徒歩(40 分)～菩提原バス停～秦野駅
【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)

◎神奈川の鉄道シリーズ[相模鉄道]
年に一度は松原商店街

保土ヶ谷区
8キロ

12 月 17 日 (水)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

田中家の前の旧東海道から沢渡中央公園を抜け尾根道から落ち葉の三ツ沢公園で一息入れて、裁判所通りから松原商店街を訪ねます。

【集 合】 午前9時30分 そごう前風の広場(JR・京急・相鉄・東急・みなとみらい・市営地下鉄 横浜駅 5 分)
【コース】 ～沢渡中央公園～松ヶ丘信号～三ツ沢公園第一レストハウス～鎌谷町公園～宮田町公園～
【解 散】 午後0時10分頃 天王町駅(相鉄線)
【参加費】 県協会主催一般 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)

◎厚木日曜ウォーキングスクール

厚木市
71-A
7キロ

12 月 14 日(日)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会
後援:県及び厚木市 議員歩け連盟

【酒井運動公園コース】 ご自身の歩幅や歩行速度をご存じですか。あなたの歩行能力を正しく測定しましょう。もちろん、色づいた木々を眺めながらの「エンジョイウォーキング!」も楽しみましょう。
初心者からベテランまで大歓迎です。
※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!)
【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】 一律500円 小雨決行 昼食は不要
【解散】 小田急 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)

◎県央一周チャレンジ
大山街道と境川を歩こう

大和市
8・12キロ

12 月 19 日(金)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

県央一周チャレンジ大山街道は、年末から年度末にかけて 4 回シリーズで江戸の昔を偲んで大山街道を歩きます。始めは大和市から開始します。

【集 合】 午前9時 30 分 大和シリウス前
小田急江ノ島線・相鉄(大和駅 2 分)
【コース】 ～瀬谷本郷公園～八雲神社下～下鶴間ふるさと館(昼食)～小田急鶴間駅～泉の森入り口～せせらぎ広場～親水広場(解散式)
【解 散】 午後 1 時 35 分頃 最寄駅(大和駅)
【参加費】 県協会主催一般 1 ページ下段 参加費の案内参照
【問い合わせ先】 080-5075-1505 (神奈川県歩け 田原)

◎鎌倉散策
鎌倉 33 観音巡り(その 1)

鎌倉市
10キロ

12 月 15 日(月)

NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

江戸時代に成立した 33 観音霊場を基に古都鎌倉中心部に限定されたお寺巡りです。なるべく山門内の本堂を拝顔していただくようにしております。(一部負担金あり) * 観音様は法華経に『あまねく衆世を救うために相手に応じて 33 の姿に変える』と記されております。
(昼食持参ください)

【集 合】 午前9時30分 八坂神社(JR 鎌倉駅西口 12 分)
【コース】 ～報国寺(入山)～光触寺(入山)～明王院(入山)～浄妙寺(入山料・100円)～杉本寺(山門)～フレンドリー鎌倉(昼食・WC)～護良親王墓～瑞泉寺(山門)～鎌倉宮～
【解 散】 午後 1 時 30 分頃 鎌倉駅東口 (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 (神奈川県歩け 前川)

◎健保連かながわ100キロウォーク 自由歩行
横浜野毛三山からお買い物

西 区
8キロ

12 月 20 日(土)

 健康保険組合連合会神奈川県連合会
NPO 法人神奈川県歩け歩け協会

【集 合】 午前9時30分 大通り公園 石の広場
(関内駅3分/JR 根岸線・市営地下鉄)
【コース】 ～象の鼻パーク～赤レンガパーク～掃部山公園～伊勢山皇大神宮～野毛山公園～赤門通り～
【解 散】 午後0時30分最終ゴール
大通り公園 横浜橋通り商店街入口(地下鉄/阪東橋駅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。
【問い合わせ先】 090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)

◎多摩川を歩こう！ 大師道と納めの大師 川崎区 4・9 キロ 12 月 21 日(日)NPO 神奈川県歩け歩け協会 「納めの大師」は、21 日に行われお焚き上げし年間のお世話になった感謝を焚き上げ無料で参加出来ます。一年の締めくくり歩け、健康に感謝して参拝してはいかがでしょうか。展望ロビー見学あり。 【集 合】午前9時30分 JR 川崎駅中央改札東口駅前広場 (JR 東海道・京浜東北・南武及び京急川崎駅は3分案内無し) 【コース】駅～東町公園～旧大師道～港町公園～若宮八幡宮～川崎大師(一次解散・午前11時頃)～富士見公園(昼食)～稲毛公園～市役所展望ロビー25F(見学)～駅 【解 散】午後1時30分頃 川崎駅 (JR・京急線) 【参加費】主催団体一般1ページ下段 参加費案内参照 【問い合わせ先】090-1803-7567 (神奈川県歩け 柳田)	◎ WEST 精進池から飛竜の滝へ(健脚向き) 箱根町 13 キロ 12 月 24 日(水)NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 六道地蔵、魔崖仏群や竜が天に舞い上がる様な見事な飛竜の滝を見物。又、箱根細工で知られる畑宿・一里塚で昼食後、旧東海の石畳の道を下り玉だれの滝等を見物し箱根湯本までのウォークです。 【集 合】午前9時30分 六道地蔵バス停 (JR小田原駅東口よりバス乗車50分) ③番乗り場 箱根登山バス箱根町港行き 8:10/8:35 ⑤番乗り場 伊豆箱根バス箱根関所跡行き 8:40 【コース】～六道地蔵～摩崖仏群～飛竜の滝～柱状節理～畑宿一里塚(昼食)～旧東海道～玉だれの滝～ 【解 散】午後3時頃 箱根湯本駅(箱根登山鉄道) 【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)
◎厚木日曜ウォーキングスクール 71-B 海老名市 8キロ 12 月 21 日(日)NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 後援:県及び厚木市 議員歩け連盟 【泉橋・浅井の水コース】海老名唯一の蔵元泉橋酒造を訪ねます。買い物・休憩の後、永池川の源流「浅井の水(井)」を見学します。師走のせわしないひと時、ゆったりと海老名界限を歩きましょう。初心者からベテランまで大歓迎です。 ※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(はとぼっぱ公園)(本厚木駅3分) 【参加費】一律500円 小雨決行 昼食は不要 【解散】JR・小田急・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)	◎横浜 18 区チャレンジ 2025 年納会ウォーク 中 区 7キロ 12 月 25 日(木)NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 本年の締めくくりとして、納会ウォークを開催いたします。今年 は、県協会所属の 10 団体が解散し、新体制が発足して初めての納 会ウォークとなります。会員の皆さまと絆を深め、未来に向けた新た な一歩を踏み出す機会といたしましょう。 【集 合】午前9時30分 大通り公園 石の広場 (関内駅3分/JR 根岸線・市営地下鉄) 【コース】～象の鼻パーク～馬車道～野毛坂～神奈川県奉行所跡 ～初代横浜駅～ 【解 散】午後0時30分頃 桜木町駅(JR 根岸線・市営地下鉄) 【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】090-5309-1486 (神奈川県歩け 大菊)
◎みどり to 自然 to ウォーキング 【※9】 クリスマスの夕べ 中 区 6キロキ 12 月 23 日(火)NPO 法人神奈川県歩け歩け協会 新三大夜景都市・横浜市(2024 選定)、夜あらわれる光の横浜・「ヨ ルノヨ」は45施設のイルミネーションの演出が臨海部を光と音楽が奏 でる、30分毎に5分間のショー“ハイライトオブ・ヨコハマ”です。山下 公園では人の動きに反応する参加型インタラクティブ・デジタルア ートが、大さん橋はクジラが泳ぐプロジェクションマッピングが実施され ます。光の横浜を肌で感じながらクリスマスの夜を楽しみましょう。 【集 合】午後4時 大通り公園 石の広場(関内駅3分/JR・地下鉄) 【コース】～日本大通り～マリニタワー～人形の家・歩道橋～ 山下公園西・東側～大栈橋～新港中央広場～ 【解 散】午後6時30分頃 運河パーク～桜木町駅(京浜東北線) 【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】090-6718-8636 (神奈川県歩け 渡邊)	新規 登録会員募集中 2025 年度の新規登録会員を募集しています。 入会手続きは、県協会主催の例会で申し込みいただけま すので、気軽にスタッフにお声がけください。 年会費は、2500円(2025 年4月～2026 年3月)で入会金 は不要です。 【会員特典】 ・毎月、会報やイベントの案内が郵送されます。 ・会員価格で例会に参加できます。

かもめカード完歩者名簿

2025年 令和 7 年 11 月

小長谷 久子様(横須賀市,29970 km/2610 回)	石原 秀和様(横浜市旭区,27287 km/2520 回)
小林 茂様(大和市,19951 km/1950 回)	浜田 秀人様(横須賀市,19785 km/1740 回)
秋葉 京子様(横浜市青葉区,18960 km/1770 回)	福島 裕様(横浜市神奈川区,12067 km/1140 回)
稲垣 昭子様(綾瀬市,10931 km/1140 回)	河村 昌子様(平塚市,9004 km/900 回)
井口 光春様(横浜市青葉区,7743 km/750 回)	坂間 よし子様(厚木市,5700 km/450 回)
鈴木 モト子様(平塚市,3726 km/382 回)	前原 洋子様(横浜市瀬谷区,3432 km/390 回)
山下 美津子様(横浜市緑区,971 km/90 回)	住村 敏子様(横浜市神奈川区,845 km/90 回)
川本 尚子様(茅ヶ崎市,238 km/30 回)	

姿勢と歩き方

《 2023 年 3～4 月号より再掲載 》

正しいウォーキング姿勢で歩くと、運動効果が向上し、身体を痛めにくく、疲れにくだけでなく、カロリー消費にもつながります。一方で、間違ったフォームで歩くと身体の一部に過度な負担がかかり、怪我や痛みの原因になります。この機会にぜひご自身のフォームを見直してみましょう。



正しい歩き方と姿勢

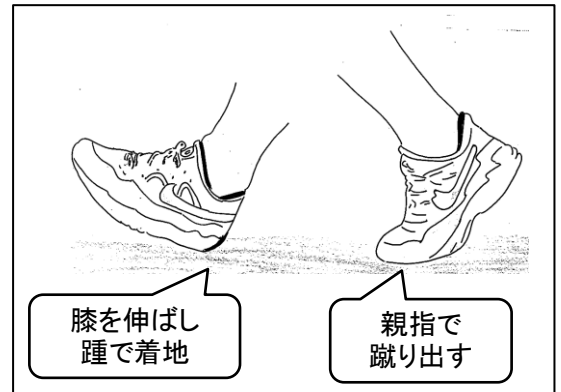
歩行中も正しい姿勢を意識しよう！

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。

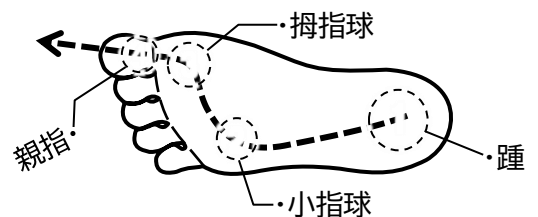
歩くときには、踵、足の裏、足の指がしっかり着地するように意識しましょう。歩くときに、足の指が浮いている方が意外に多いです。時々、足の指、足の裏もチェックしながら歩きましょう。

足の運び方

- ① 進行方向(つま先方向)に膝を伸ばして、足先を振り子のように振り出し、踵から着地する。
- ② 着地後は、**踵**→**小指球**→**拇指球**→**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。



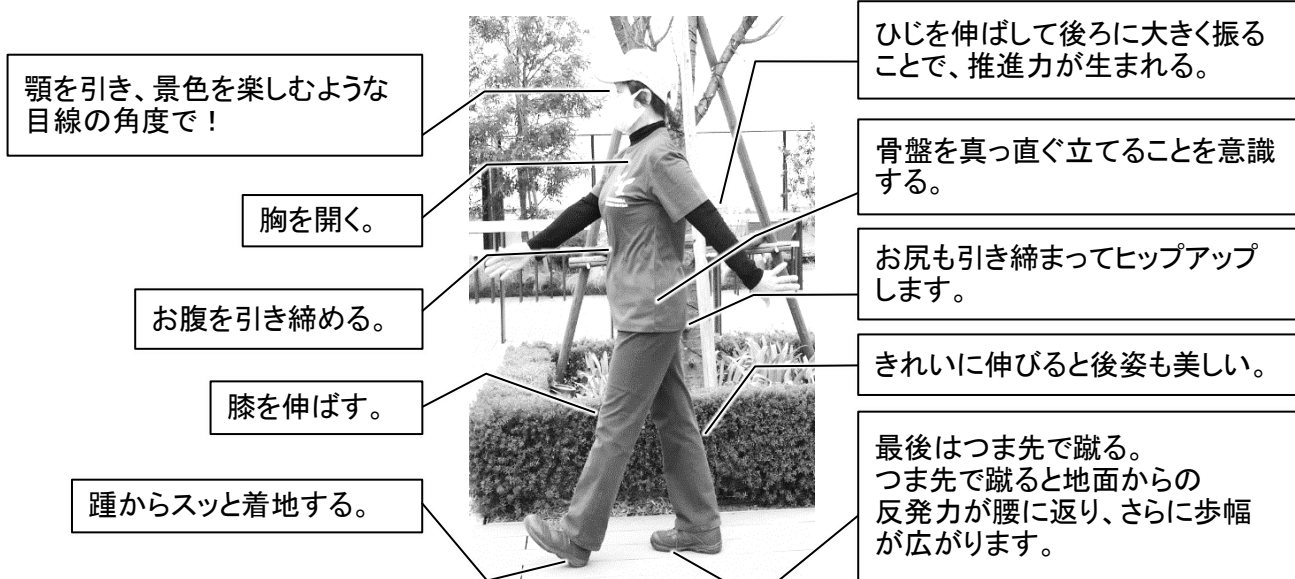
《足裏の体重移動（足裏ローリング）の図》



- ・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。

歩行中の注意ポイント

「歩行中の注意ポイント」を掲載しますので、歩行中のウォーキング姿勢の確認に活用してください。



正しい姿勢、正しい足運びで歩くと、とても静かな足音になります

鎌倉七切通ウォーク大会 踏破者

10月18日(土)に鎌倉七切通ウォーク大会が開催され、天候に恵まれ絶好のコンディションのなか開催されました。このコースに156名の方が挑戦し、85名の方が23kmの鎌倉七切通しコースを踏破しました。

以下に、踏破者と大会に従事した県協会のスタッフを掲載し、これを讃えます。来年は、より多くの皆様に挑戦して頂きたいと願っています。



大会レポートはこちら



踏破者:85名

(敬称省略)

- | | | | |
|------------------|-----------------|----------------|----------------|
| あ 秋山 好江(茅ヶ崎市) | 池本 文子(横浜市磯子区) | 石倉 豊(座間市) | 石山 民子(鎌倉市) |
| 市川 輝子(横浜市旭区) | 伊藤 博喜(横浜市瀬谷区) | 井口 光春(横浜市青葉区) | 井上 正和(横浜市緑区) |
| 岩澤 豊(横浜市旭区) | 上杉 泰代(秦野市) | 内田 洋子(茅ヶ崎市) | 浦川 優子(大和市) |
| 遠藤 道子(茅ヶ崎市) | 木下 譲(川崎市川崎区) | 大竹 秀子(海老名市) | 岡村 紀子(横浜市戸塚区) |
| 渡橋 弘貴(座間市) | 渡橋 弘敏(座間市) | か 加藤 晃子(茅ヶ崎市) | 川野 義忠(横浜市栄区) |
| 菊池 政行(平塚市) | 小嶋 廣喜(横浜市中区) | 喜藤 雅夫(横浜市青葉区) | 櫛引 玲子(横浜市金沢区) |
| 楠本 祐一(横浜市泉区) | 工藤 秀春(逗子市) | 神野 悦雄(横浜保土ヶ谷区) | 小林 茂(大和市) |
| さ 酒井 たか子(横浜市金沢区) | 酒井 則子(中郡二宮町) | 坂井 靖夫(海老名市) | 坂本 初江(横浜市瀬谷区) |
| 佐々木 一弘(小田原市) | 佐々木 順子(横浜市南区) | 佐藤 章子(茅ヶ崎市) | 佐藤 邦洋(相模原市) |
| 佐藤 久美子(横浜市神奈川区) | 佐藤 充(茅ヶ崎市) | 静間 良子(横浜市港南区) | 柴田 須摩子(座間市) |
| 柴橋 信恵(横浜市青葉区) | 白坂 とよ子(横浜市瀬谷区) | 菅原 あつ子(横浜市磯子区) | 杉江 宏之(鎌倉市) |
| 杉林 堅世(東京都三鷹市) | 鈴木 武夫(横須賀市) | 鈴木 康夫(埼玉県飯能市) | 住村 敏子(横浜市神奈川区) |
| た 高橋 市恵(横浜市中区) | 高橋 薫(町田市) | 高橋 光夫(厚木市) | 滝沢 敏二(藤沢市) |
| 瀧沢 正明(海老名市) | 田村 昭子(川崎市幸区) | 千葉 京子(横浜市神奈川区) | 手崎 典子(横浜市磯子区) |
| 友政 良子(川崎区麻生区) | な 内藤 雅子(茅ヶ崎市) | 長屋 和子(川崎区幸区) | 長島 つとむ(茅ヶ崎市) |
| 永田 牧子(横浜市南区) | 中舘 弘美(横浜市港北区) | 野中 ひとみ(横浜市泉区) | 西塚 かおり(横浜市中区) |
| 野地 葉(横須賀市) | は 橋本 淑美(川崎市川崎区) | 長谷川 孝子(横浜市南区) | 長谷川 広(横浜市旭区) |
| 久家 祥子(横浜市港南区) | 平野 實(横浜市港南区) | 平間 太郎(横浜市磯子区) | 蛭田 眞弓(茅ヶ崎市) |
| 藤沢 雅治(相模原市) | 藤松 薫(相模原市) | 藤森 博子(多摩市) | ま 松尾 悦司(茅ヶ崎市) |
| 松本 隆信(横浜市戸塚区) | 明官 美樹(三浦市) | 村上 隆(横浜市保土ヶ谷区) | 丸尾 栄子(横浜市泉区) |
| や 柳橋 則雄(横浜市旭区) | 山下 三義(横浜市磯子区) | 山本 伸二(大和市) | 山本 宣次郎(横浜市港南区) |
| よ 吉野 英夫(横浜市栄区) | | | |

※掲載した氏名等に誤りがありましたらご容赦願います。

県協会スタッフ:24名

- | | | | |
|------------|-------------|------------|--------------|
| 前川 吉和 | 大菊 周治 | 仲田 明 | 吉田 茂 |
| 森 国策 | 片岡 久美 | 小林 泰子 | 大田 勝行 |
| 小平 昌子 | 田原 博 | 満束 富美枝 | 宮川 享 |
| 佐藤 ショウ子 | 羽田 悦子 | 高橋 昭二 | 野室 ゆみ子 |
| 飯塚 豊 | 十倉 茂春 | 星野 昌史 | 吉原 恭子 |
| 芦田 南美子 | 星野 正樹(生き生き) | 植松 滋(生き生き) | 鳥居 久美子(生き生き) |
| 朝倉 玲子(研修生) | | | |

来年も“鎌倉七切通しウォーク大会”でお会いしましょう。