



月刊

UWC ニュース

Ushiku Walking Club News

発行 : 牛久ウオーキングクラブ

発行者 : 会長 望月 諭

牛久ウオーキングクラブ

検索

連絡先: 藤田 080・1976・0223

牛久ウオーキングクラブ例会等への参加について
新型コロナウイルス感染防止対策として、手指のアルコール消毒、マスクの着用をお願いします。非接触体温計にて検温し37.5℃以上ある場合は参加をお控えいただきます。車で相乗り移動の際は、マスク着用、会話禁止、窓を開け、乗車人数を定員より1~2名減で運用願います。

8 月定例会など

開催日	例会・コースなど
8月1日(日)	柏田公園コース 6.0km (いばらき元気ウオークはお休み) ・集合場所: 中央生涯学習センター ・集合時間: 7時 00 分 ・午後、運営委員会(13:30~、2F 中講座室)
8日(日)	例会休み(夏休み)
15日(日)	例会休み(第3日曜日)
22日(日)	高崎自然の森・こもれび六斗の森コース 6.0km ・集合: 7:00 牛久生涯学習センター 7:30 までに高崎自然の森第1駐車場へ直行も可 ・高崎自然の森第1駐車場に車で相乗り移動(密にならないよう少ない人数で乗車、マスク着用・車内換気)
29日(日)	つくば公園コース L 12.0km, S 6.0km ・集合場所: 中央生涯学習センター ・集合時間: 7時 00 分 ・つくば赤塚公園駐車場に車で相乗り移動(密にならないよう少ない人数で乗車、マスク着用・車内換気)

5月から9月は夏時間で朝の集合時間は原則7時00分です

7月から9月はB グループ担当の予定ですが、コロナウイルス感染防止対策上、3 密を避けるため、小集団に分けざるを得ません。当分の間、A・B 両グループ合同で分担して歩行の補助を行いたいと思います。
念のためAグループはリーダー藤田、サブリーダー菅沢、大平、井坂、大久保、西村、大野(正)、泰道が担当です。B グループはリーダー入江、サブリーダー鈴木(広)、海老原、渡辺、井上、豊田、藤本が担当です。
なお、指導員等の有資格者の方は各集団歩行の指導に当たって下さるようお願いいたします。

令和3年9月の予定(集合時間は原則7時)

- ・5日(日) シャトー通り散策コース+α 6.0km
(いばらき元気ウオークは別途併行実施)
午後: 運営委員会 (中央生涯学習センター、中講座室、13:30~)
- ・12日(日) たつのこ山・龍ヶ岡公園コース 6.0km
- ・19日(日) 例会休み(第3日曜日)
- ・26日(日) 一般向けウオーキング教室はコロナ禍の為中止
- ・26日(日) 牛久自然観察の森コース L 10.0km S 6.0km

令和3年度、新たに入会された方々

川田 喜美子 さん 牛久市上柏田
 後長 保子 さん 牛久市南
 終 聰子 さん 牛久市桜台
 田中 万里 さん 牛久市南
 藪本 達雄 さん 牛久市栄町
 今後ともよろしくお願ひします。

ウオーキングの基本フォーム

- ①良い姿勢: 左右のかた・骨盤の位置が水平・肩の上に耳がくる
- ②目線: 10m先を見る
- ③腕振り: 腕を左右バランスよく振り、まっすぐ後ろに引く
- ④脚振り出し: 膝を前にすっと伸ばす・膝とつま先は同じ方向
- ⑤足裏: かかとから土踏まずへと着地して足指へ

早歩きと健康寿命

歩く速さと歩幅を少しアップすると10年後どころか30年後の健康状態を良好なものに変えることができます。65歳以上男女3万4千人余を最長21年間追跡の歩行速度と平均寿命の研究で、平均1.6m/秒歩行で寿命95歳以上、0.8m/秒歩行で寿命80歳、0.2m/秒では74歳です。
IWAニュース155号(2021年7月号)より引用

裏面「ウオーキングの基礎知識(シューズ編)」(IWAニュース154号引用)を掲載(紙面版のみ)