



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

連絡先: 藤田 080-1976-0223

ウォーキングは歩くという動作を連続して行う運動です。本格的なランニングや水泳といった運動に比べて負荷が小さい一方、有酸素運動としての効果を備えています。具体的には、脂肪燃焼や血行促進、筋力向上といったメリットです。ウォーキングは酸素を取り込みながら長時間身体を動かすことになるため、脂肪を燃焼しやすい運動といわれています。

5 月の定例会等

開催日	概要
1日 (日)	柏田公園コース 6.0 km JVA ●集合時間・場所: 7時 00 分 牛久中央生涯学習センター ●歩行担当 Aグループ(Bグループはフォローに回る) 班分けは10~15人を目安とする。 ※午後 13:30~運営委員会(中講座室)
8日 (日)	刈谷中央公園コース 8.0 km JVA ●集合時間・場所: 7時 00 分 牛久中央生涯学習センター ●歩行担当 Aグループ(Bグループはフォローに回る) 班分けは10~15人を目安とする。
14日(土)	牛久健康ウォーク 2022 協力【開催延期】
22日 (日)	電車ハイク 薫風の新緑を歩く~守谷・鳥の道~ 城址公園コース 7.0km JVA ●集合時間・場所: 8時15分牛久駅集合で8時32分発 上り電車(後方 11・12 号車)に乗車、取手駅下車 関東鉄道に乗り換え、南守谷駅下車 ●留意事項: マスク・UWC 帽子・レジャーシート持参 自由昼食(持参可・休憩時軽食、昼食) ※解散は 12:30 頃関東鉄道守谷駅 ※交通費: 牛久→取手→守谷で599円
29日 (日)	駅からウォーキング~花の運河ポピー畑とポニー 牧場散策~小貝川フラワーカナルコース 9.0km JVA ●集合時間・場所: 8時 40 分牛久駅集合で8時 54 分発 上り電車(後方 8・9 号車)に乗車、龍ヶ崎市駅下車 ●留意事項: マスク・UWC 帽子・レジャーシート持参 ※解散は 12:30 頃、藤代駅 ※昼食は藤代駅解散後、各自自由 ※交通費: 牛久→龍ヶ崎市駅で190円 藤代→牛久で 200 円



集合時間
 本年5月~9月は
 夏時間で集合時間は
 原則: 7時00分です。

来月 6 月の予定

- ▼5日(日) 牛久沼・かっぱの小径コース
 (いばらき元気ウォークは別途時間ずらして実施)
 ※第 15 回つくば国際ウォーキング大会に協力
 (スタッフの要請あり)
- ▼11日(土)13:30 運営委員会
- ▼12日(日)鎌倉権五郎物語コース
 (いばらき元気ウォークは時間をずらして実施)
- ▼19日(日)例会休み
- ▼26日(日)駅からウォーク 松戸・国府台コース

その他・IWA等、外・上部団体等の予定

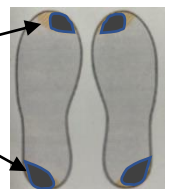
- 第15回つくば国際ウォーキング大会
 6月5日(日)ワンデーで開催予定
 Aコース 25km, Bコース 15km, Cコース 5km
 の3コース(チラシ参照)
- 第5回3県境&5県ウォーク
 7月2日(日)ワンデーで開催予定
 Aコース 50km, Bコース 12km,
 の2コース(チラシ参照)

健康に効果的なウォーキング

正しい歩行が出来ているかどうか

- ① 靴底のすり減りで確認できる
- ② 踵の外側と爪先の親指部分が減る

正しい歩き方をすると、
 かかとの外側と
 つま先の親指部分が減る



健康に効果的なウォーキング

正しいウォーキング姿勢

- ① しっかり背筋を伸ばす。
- ② 踵で着地してつま先でける。
- ③ 大きな歩幅をとる。

※急にできない場合は、先ず3歩目の歩幅を広げる