

かながわを歩こう 5月号

NPO法人 神奈川県ウォーキング協会（一般社団法人日本ウォーキング協会 加盟団体）

<http://kanagawaken-wa.sakura.ne.jp/>



未病改善で健康長寿

神奈川県ウォーキング協会は
「未病改善で健康長寿」の協力活動団体です。

KWAパスポートシリーズ 第5弾

★相模川の清流と遊ぶ道（14-7） 開催地 相模原市

主催 NPO法人神奈川県ウォーキング協会 主管 相模原市ウォーキング協会
 開催日 2023年5月21日（日） 雨天実施 ①8km ②13km ③16km 自由歩行
 集合場所 橋本公園（JR・京王 橋本駅より 0.7km） 注 ①8kmは相模川を歩きません
 受付 9時00分～9時30分 受付後随時出発、出発前にストレッチを十分に行ってください
 解散場所 ①③ 本町東児童遊園（JR相模線 上溝駅 0.2km） ② 神奈中 田名バスターミナル
 コース ①相模原北公園→作ノ口 ②③原宿公園→小倉橋→大島キャンプ場→烏山用水→高田橋→
 田名消防分署前→②田名バスターミナル ③国道129号→（信）上溝→（信）上溝本町
 見どころ 歩きたくなる道500選の14-07「相模川・清流と遊ぶ道」を中心に歩きます。
 富士の麓”山中湖”を発した水の流れは109kmの旅をたどって相模湾に流れ込みます。
 今回は500選のコースに加えて江戸時代に開削された烏山用水なども歩きます。

問合せ先： 相模原市ウォーキング協会 TEL090-4134-5808（18時まで）

KWAパスポートシリーズ 第6弾

緑道つなぎ〈新百合ヶ丘〉 一般 開催地 川崎市

主催 NPO法人神奈川県ウォーキング協会 主管 川崎ウォーキング協会
 開催日 2023年6月11日（日） 雨天実施 自由歩行 ①8km ②14km ③18km
 集合場所 万福寺おやしる公園 ▼（小田急線 新百合ヶ丘駅 10分）
 受付 9:00～9:30 受付次第各自随時出発 出発式 無し ストレッチ各自
 解散場所 隠れ谷（かくれやと）公園（新百合ヶ丘駅 7分） ①11:30頃 ②12:30頃 ③13:30迄
 コース ①コース：S～万福寺檜山公園上～弘法松公園～鶴亀松公園～山口白山公園～隠れ谷公園
 ②③コース：S～さとやま公園～細山神明社下～虹ヶ丘公園～島田生長の森～隠れ谷公園
 見どころ 短いコースは駅を中心に点在する緑道や公園を簡潔にまとめて歩きます。
 長いコースは少し外側の緑地・寺社の社・川沿い等歩きながら時々短いコースに行きつ
 戻りつし、周辺の住宅地を駅中心にひと回りします。

問合せ先： 川崎ウォーキング協会 TEL090-1432-4128

発行 NPO法人 神奈川県ウォーキング協会 2023年 5月 1日〔第274号〕
 会長 高田 榮 編集 國廣 敬明
 NPO法人神奈川県ウォーキング協会 〒221-0834 横浜市神奈川区台町7-2 ハイッ横浜 608
 〔KWAへの問い合わせやご意見は、FAXでお願い致します FAX 045-311-3693〕
 NPO法人 神奈川県ウォーキング協会加盟協会
 川崎ウォーキング協会 ・よこはまウォーキング協会 ・県央ウォーキング協会
 相模原市ウォーキング協会 ・湘南ふじさわウォーキング協会 ・小田原市歩け歩けの会
 ひらつかウォーキング協会 ・あつぎウォーキング協会 ・ヨコスカ ウォーキング協会

5月のウォーキングガイド

参加費の無記入例会は、KWA200円・他協会 300円・一般 500円

▼印: 集合地にトイレ有り

記載の例会は全て、日本市民スポーツ連盟(JVA)認定大会。

KWAパスポートシリーズの例会は、全てKWA主催 担当協会が主管。

◎印: 協会イベント例会。

★印: 「美しい日本の歩きたくなるみち」500選公式大会。雨天時は集合場所が最寄り駅付近に変更の場合あり

この表に記載の例会は全て、雨天実施(荒天時は中止又は延期の場合があります、主催・主管協会にお問合せ下さい)

日・曜	大会名・距離・問い合わせ場所	集合・ゴール・参加費・コース・見どころ
5/4 (木/祝)	相模原市 10km 麻溝公園のクレマチス (自由歩行) 相模原市ウォーキング協会 Tel090-4134-5808(18時まで)	集合 相模大野中央公園▼(小田急 相模大野駅 0.6km) 受付 9:00~9:30 受付後随時出発 ゴール JR 横浜線 古淵駅 10:30~12:00 コース 御園二丁目→よこはま水道みち→麻溝公園→麻溝台二丁目 ☆麻溝公園はクリスマスローズやバラ等多くの種類の花を楽しめますが今回は230種、8000株のクレマチスを観賞します
5 (金/祝)	二宮町 10km 二宮をぐるっと散策 自由歩行 地図見て歩こう ひらつかウォーキング協会 Tel090-8740-4173	集合 二宮小東口(JR 二宮駅 北口)トイレは駅で 受付 8:30~9:15 受付後随時出発 ゴール 花の丘公園(9:45~11:45) コース 川勾神社→百合ヶ丘→二宮高校→緑ヶ丘中央公園→花の丘公園 ☆吾妻山の南を回り川勾神社へ。その後一山超えて、二宮を一周します。子どもの日の今日、二宮でお楽しみ下さい。
6 (土)	厚木市 10km 愛甲台地と恩曾川 あつぎウォーキング協会 Tel080-6617-5537	集合 あつぎサンパーク広場(小田急線本厚木駅 歩5分) 受付 9:00~9:20 出発式9:20~ 式後随時出発 ゴール 本厚木駅 12:00頃 コース 文化会館前→ぼうさいの丘公園→東京農大→地頭山古墳→玉川→田村堀緑道→本厚木駅 ☆恩曾川には鯉のぼりが泳ぎ、愛甲台地の軽い坂道を歩きます。
7 (日)	横浜市 10km ゆっくりウオーク バラ園めぐり横浜さんぽ 自由歩行 湘南ふじさわウォーキング協会 Tel0466-28-2052(受 10~16時)	集合 横浜公園▼(JR、地下鉄 関内駅4分) 受付 9:00~9:30 受付後随時スタート ゴール 山下公園未来のバラ園(JR 石川町15分)12:00迄 コース 山手イタリア山庭園→山手資料館→アメリカ山公園→港の見える丘公園(イギリス山・フランス山)→山下公園 ☆丁度、見頃な西洋館や公園の豪華なバラ、素敵なバラ園を楽しみましょう
9 (火)	相模原市 ①8 ②13 ③17km 境川を上流へ 川⑤ 自由歩行 県央ウォーキング協会 Tel046-263-5154	集合 深見神社(小田急・相鉄大和駅~10分)※トイレは駅で 受付 9:00~9:30 出発式なし、受付後随時出発 ゴール ①南町田駅 11:00 ②町田駅 12:00 ③古淵駅 13:30 コース 大和駅→深見神社→目黒交差点→鶴間公園→南町田駅→鶴間橋→境橋→町田駅→境川西→古淵駅 ☆江ノ島付近で相模湾に注ぐ二級河川。自分の体力に合わせて自由に距離を
10 (水)	横浜市 10km 入江川のせせらぎ緑道 自由歩行 よこはまウォーキング協会 Tel045-290-1029 月・金(10~16時)	集合 新子安公園(JR新子安駅3分/京急線京急新子安駅3分) 受付 9:00~9:30 出発式 なし、随時出発 ※トイレは駅で ゴール 総持寺門前(JR 鶴見駅7分) 12:00迄 コース 新子安歩道橋→入江川せせらぎ緑道→馬場花木園→東高校→宝蔵院→寺尾小学校→荒立→東台小学校前 ☆鶴見区の緑豊かな入江川のせせらぎ緑道を歩きます
13 (土)	川崎市 自由歩行 ①8km かわせみ隊(先導付) ②14km ③20km 街道ウオーク(番外)花ウオーク② どさ いくた ばら苑(溝口~生田) 川崎ウォーキング協会 Tel090-1432-4128	集合 溝口南公園(JR南武線 武蔵溝ノ口駅 改札口から案内10分) ※トイレは駅で 受付 ②③9:00~9:20(注意:早めの受付締切です) ①9:20~9:30 ゴール ①階段下のバラ苑入口 11:45頃 ②向ヶ丘遊園駅(小田急線13:30頃) ③大山街道ふるさと館 14:00迄 ☆ 街道シリーズは、今回の番外を含めて全17回となり、13回以上の参加で完歩賞対象です
16 (火)	逗子市、鎌倉市 10km 池子の森をぬけて (緑道シリーズ⑭) 自由歩行 よこはまウォーキング協会 Tel045-290-1029 月・金(10~16時)	集合 逗子亀岡八幡宮(JR横須賀線 逗子駅3分、京急線 逗子・葉山駅1分) 受付 9:00~9:30、出発式 なし、随時出発 ゴール 鶴岡八幡宮(JR 鎌倉駅10分)12:00迄 コース 池子の森自然公園横→久木中学校→逗子ハイランド→杉本寺→岐れ路 ☆逗子亀岡八幡宮から鎌倉の鶴岡八幡宮をめざします。池子の森自然公園横を通り、久木、逗子ハイランドを經由し八幡宮です

日・曜	大会名・距離・問い合わせ場所	集合・ゴール・参加費・コース・見どころ
17 (水)	秦野市 ①10km ②17km 四十八瀬川と戸川公園 あつぎウォーキング協会 TEL080-6717-5537	集合 曲松いちよう公園(小田急線渋沢駅 歩5分) 受付 9:00~9:30 受付後随時出発 ゴール ①大倉バス停 12:00頃 ②秦野駅 14:00頃 コース 御嶽神社→甘柿橋→才戸橋→戸川公園・①大倉バス停→平和橋→富士見橋→②秦野駅 ☆清らかな四十八瀬川を遡上し、眺望抜群の戸川公園を目指す。
20 (土)	鎌倉市 10km 鎌倉磯伝いの道 自由歩行 ヨコスカ ウォーキング協会 TEL046-804-9876	集合 八坂大神境内▼(JR・鎌倉駅西口歩10分、寿福寺横) 受付 受付9:15~9:45 スタート9:30~ ゴール 若宮大路下馬信号(湘南信金前) 13:00迄 コース 八雲神社前信号→笛田公園→広町緑地鎌倉口前→みどりのプロムナード→国道134号線→稲村ヶ崎公園 ☆鎌倉から江ノ島までの一番美しい海岸線の感動的なコースです
21 (日)	相模原市 ①8km②13km③16km KWA パスポートシリーズ⑤ ★相模川の清流と遊ぶ道 (自由歩行) 主管 相模原市ウォーキング協会 TEL090-4134-5808(18時まで)	集合 橋本公園▼(JR・京王 橋本駅より 0.7km) 受付 9:00~9:30 受付後随時出発 ゴール ①③ 本町東児童遊園(上溝駅 0.2km) ゴール ②神奈中田名バスターミナル 詳細は1頁をご覧ください
24 (水)	横浜市 10km 港南区の古道を弘明寺まで 自由歩行 よこはまウォーキング協会 TEL045-290-1029 月・金(10~16時)	集合 港南台駅前広場(JR根岸線 港南台駅1分) 受付 9:00~9:30 出発式 なし、随時出発 ※トイレは駅で ゴール 弘明寺観音前(京急線 弘明寺駅1分) 12:00迄 コース 安養寺→清水橋→馬洗川せせらぎ緑道→相武山小学校→東永谷地区センター→ぐみょうじみち→餅井坂→最戸 ☆港南台から弘明寺までの古道「かまくらみち」を満喫してください
25 (木)	小田原市 11km 一夜城とヨロイツカファーム W 自由歩行 小田原市歩け歩けの会 TEL090-9853-9620	集合 城址公園銅門広場▼(JR東海道線・小田急線 歩10分) 受付 ※ 8:40~9:10 出発式なし 受付後随時出発 ゴール 小田原駅(JR・小田急線) 12:40頃 コース 鈴廣蒲鉾店→地球博物館→一夜城・鎧塚ファーム→早川歩道橋→交流センターUMEKO ☆整備された道のり一夜城跡の歴史に触れ、隣接する鎧塚ファームから新緑の景色も楽しんで…
28 (日)	多摩市 自由歩行 ①8kmかわせみ隊(先導付) ②12km ③16km ④20km 緑道ウオーク[1] ニュータウンの緑道 川崎ウォーキング協会 TEL090-6154-8120	集合 永山北公園▼(小田急・京王 永山駅 南口 5分) 受付 8:30~8:50迄 受付次第各自随時出発、①8:50~9:00迄 受付後、先導者の準備が整い次第出発。 *マスク着用 ゴール ① 若葉台駅付近(京王相模線) 11:30頃 ②~④永山北公園 14:00迄 ☆ 今回は若葉台エリアから多摩センターまで幅広く使って歩きます。緑深まるニュータウンのみちをお楽しみください。

ウォーキングカレンダー(KWA & 各協会の例会予定)

★500選 ① 川シリーズ アンコール ◎協会イベント

2023年 6月

01(木) 大山街道(矢倉沢往還)④	: 県 央	11(日) KWA パスポートシリーズ⑥	
02(金) 薬師池の公園を巡る	: 相模原	13(火) 薬師池の花菖蒲	: 川 崎
03(土) 多摩川 100 ^キ W④花③ 高幡不動の紫陽花	: 川 崎	14(水) わお! 坂道 座間の坂道⑧	: 相模原
04(日) 島めぐり 八景島・野島・夏島	: ヨコスカ	17(土) 夕涼み W 四季の森公園のホタル(PM)	: 川 崎
05(月) 湘南の歴史街道を行く 田村大山道	: ふじさわ	18(日) 横浜マラソン新コース前半を歩こう	: よこはま
06(火) 水温む湘南海岸を素足で歩こう	: よこはま	19(月) 湘南平から相模湾を眺める	: ふじさわ
08(木) 開成のアジサイと酒匂川⑥	: 県 央	21(水) 横浜水道道とあじさい	: あつぎ
09(金) 開成の紫陽花祭	: 小田原	24(土) いちよう坂からマロニエ通り	: よこはま
10(土) 平塚の海岸を歩く	: ひらつか	25(日) ゆっくり W 花盛り俣野別邸庭園	: ふじさわ
		27(火) 相模原北公園のアジサイ	: 相模原

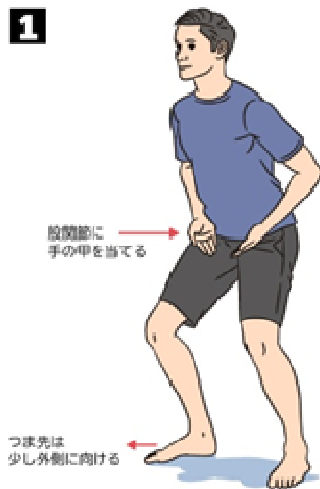
「いのちのスクワット」(抜粋) 石井直方著(東京大学名誉教授)

私たちの足腰や体幹の筋肉は、加齢や不活発な生活を続けることによって、どんどん弱ってしまいます。30歳から80歳までの間に、普通に生活しているだけで、太もものサイズと筋力は、およそ半分に減ってしまいます。これらの弱りやすい筋肉はすべて、「立つ」「歩く」「座る」といった、ふだんの生活での基本的な動きを支えているものです。スクワットを行うことで、基本の動きのトレーニングができると同時に下半身だけでなく、全身の多くの筋肉が関わり複合的に動きます。

●基本のスロースクワット

〈2〜3を5〜8回繰り返して1セット。1日3セット。週に2〜3回〉

1



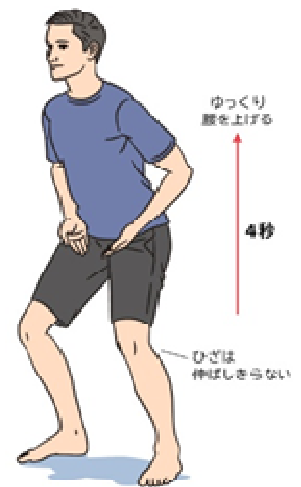
●足を肩幅に開き、つま先は外側に向けて、やや腰を落とす。

2



●ゆっくりと4秒かけて、お尻を後ろに引き、腰を落としていく(息を吸いながら)。

3



●ゆっくりと4秒かけて立ち上がる(息を吐きながら)。

●イスから立つだけスロースクワット

1



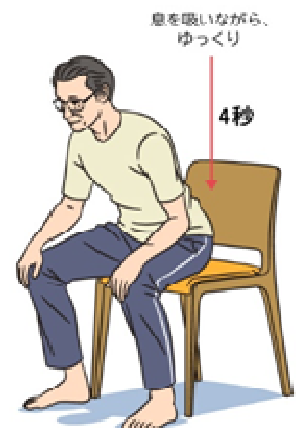
●イスに浅く座り、両手を膝に置く

2



●体を前に傾けながら、ゆっくり4秒かけて立ち上がる

3



●膝に手を置いたまま、ゆっくり4秒かけて腰を落とす