

かながわを歩こう 6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 各自で
 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
 ②コース：S~さとやま公園~細山神明社~(弘法末)~王禅寺公園~島田生長の森~隠れ谷公園
 ③コース：S~②と同コース~王禅寺公園~虹ヶ丘公園~中公園~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・寺社の杜・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

KWA 認定指導員養成講座の開設

1. 日程 6月26日(月)、7月24日(月)、8月24日(木) <3日間コース>
2. 時間 各日、9:30 ~ 16:30 <予定>
3. 場所 藤沢市 秩父宮記念体育館 会議室他
4. 教材 JWA 初級指導者テキストによる
5. 講師 普及部会員、JWA 専門講師
6. 受講資格 被推薦者：ウォーキング大会等で指導経験があり、所属協会の推薦を受けた方
一般：ウォーキングの知識を学び、将来ウォーキング指導者をを目指す方
7. 受講料 8,000円(1名)
8. 募集者数 10名程度(先着順)

問合せ先 : NPO法人神奈川県ウォーキング協会普及部会 Fax. 045-311-3693

発行 NPO法人 神奈川県ウォーキング協会 2023年 6月 1日 [第275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 でお願ひ致します 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 |

6月のウォーキングガイド

参加費の無記入例会は、KWA**200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(JWA)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。 **神 50**: 神奈川県歩きたくなる道のコース例会。

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
6/1 (木)	横浜・大和・海老名①8 ②12 ③16k 大山街道(矢倉沢往還)④ 自由歩行 県央ウォーキング協会 Tel046-263-5154	集 合 御野立台跡(長津田駅南口～5分) ※トイレは駅で 受 付 8:50～9:20 出発式なし 受付後随時出発 ゴ ール ①鶴間駅 11:00 ②さがみ野駅 12:00 ③海老名駅 13:00 コ ース 長津田→下鶴間ふるさと館→鶴間駅→さがみ野駅→海老名 ☆ 長津田小学校の校門辺りの砂利道は右側に石壁、左側は雑木林が 広がり大山街道の面影を感じる。
2 (金)	町田市 ①8km ②13km フットパスウォーク 薬師池の公園を巡る (自由歩行) 相模原市ウォーキング協会 Tel090-4134-5808	集 合 町田シバヒロ▼(小田急 町田駅東改札口北出口 0.5 km) 受 付 9:00～9:30 出発式なし、受付後随時出発 ゴ ール ① 薬師池公園 四季彩の杜西園 10:30～11:30(小田急町田 駅バス17分) ②町田シバヒロ 11:30～12:30 コ ース ダリア園→鎌倉井戸→ぼたん園→薬師池公園→四季彩の杜 西園(①ゴール) →②日向台→町田シバヒロ
3 (土)	日野市 自由歩行①10kmかわせみ 隊(先導付)②10③15④19⑤27km 多摩川 100 ㎡ W[4] 花 W[3]高幡不動の山紫陽花 川崎ウォーキング協会 Tel090-1432-4128	集 合 永山北公園▼(小田急永山駅・京王永山駅 6分) 受 付 ②③④⑤9:00～9:30 受付後、各自ストレッチを行い随時出発 ①9:20～9:30受付後、先導者の準備が整い次第出発。 ゴール ①②高幡不動駅北口(京王線)12:10頃、③④⑤高幡不動尊山門 手前③13:00頃④13:45頃⑤14:30迄 *③④⑤の万願寺ふ れあい橋に通過制限 ☆ 境内林間に山紫陽花が咲き始めてます
4 (日)	横浜市 ①14km ②16km 島めぐり 八景島・野島・夏島 自由歩行 ヨコスカ ウォーキング協会 Tel046-804-9876	集 合 富岡八幡公園(京急富岡駅歩8分)※トイレは駅で 受 付 9:15～9:45 スタート9:30～ ゴ ール ①京急・金沢八景駅 13:00 まで②京急・追浜駅 13:30 まで コ ース 長浜公園→金沢緑地→海の公園→夕照橋(①②分岐) ☆緑の木陰を主に歩く、全体としてフラットなコースです。後半は、爽 やかな海風と白砂青松の景色にも出会います
5 (月)	藤沢市 ①11km ②22km 湘南の歴史街道を行く 田村通り大山道 自由歩行 ㊟夏時間採用 湘南ふじさわウォーキング協会 Tel0466-28-2052(受10時～16時)	集 合 土打公園▼(JR辻堂駅北口5分) 受 付 8:30～9:00 受付次第順次スタート 自由昼食 ゴ ール ①JR寒川駅 12:00迄 ②伊勢原駅(小田急線) 13:30迄 コ ース 田村通り大山道道標→松林公民館→景観寺(分岐→①) →神川橋→小田原厚木高速道路陸橋→②ゴール ☆「大山道」の道標から神川橋まで昔の形態が良く残っています
6 (火)	藤沢市 10km 水温む湘南海岸を素足で歩こう 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 片瀬西浜(小田急江ノ島線 片瀬江ノ島駅10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 茅ヶ崎球場公園(JR 茅ヶ崎駅15分) 12:00 迄 コ ース サーフビレッジ→サイクリングロード→茅ヶ崎球場公園 ☆どこまでも続く砂浜と横一線の水平線。都会の喧騒を離れ初夏の 湘南海岸を歩いてみよう。砂浜を歩く方はサンダルをご持参下さい
8 (木)	開成町 10km 開成のアジサイと酒匂川 川⑥ 自由歩行 県央ウォーキング協会 Tel046-263-5154	集 合 開成駅前公園▼(小田急線 開成駅～5分) 受 付 9:00～9:30 出発式なし 受付後随時出発 ゴ ール 新松田駅(小田急線) 12:00頃 コ ース 駅前公園→酒匂川→アジサイ公園→新松田駅 ☆穏やかに流れる酒匂川と田園風景を眺めた後、アジサイが咲き 誇る農道歩きます。
9 (金)	開成町 10km 開成の紫陽花祭 自由歩行 小田原市歩け歩けの会 Tel090-9853-9620	集 合 開成駅前公園▼(小田急小田原線 開成駅 歩3分) 受 付 8:50～9:20 出発式 なし 受付後随時出発 ゴ ール 新松田駅(小田急小田原線) 11:30頃 コ ース 開成南小学校→明治ゴム化成→紫陽花広場→十文字橋 ☆ 広々とした田園地帯、緑に染まった田んぼと虹色に咲き誇る紫陽 花の見事なコントラスト～ゆっくり散策して楽しんで下さい

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
10 (土)	平塚市 10Km 平塚の海岸を歩く 自由歩行 地図見て歩こう ひらつかウオーキング協会 TEL080-9881-1634	集合 見附台公園 (JR 平塚駅 西改札)6分 受付 8:30~9:15 ゴール MN ビル北側(10:00~11:30) コース 八間通り入口→ビーチセンター→しおかぜ広場→柳島 →新田入口→アリーナ☆今回は、海岸べりを柳島まで進み、馬 入橋を渡ってもどけます。梅雨時の一日を楽しんで
11 (日)	川崎市 自由歩行 ①8km ②14 km ③18km KWA パスポートシリーズ⑥ 緑道つなぎ(新百合ヶ丘) 川崎ウオーキング協会 TEL090-1432-4128	集合 万福寺おやしる公園▼(小田急線 新百合ヶ丘駅北口1 0分) 受付 9:00~9:30 受付後、各自ストレッチを行い随時 出発 ゴール 隠れ谷(かくれやと)公園(新百合ヶ丘駅 7分) ①1 1:30頃②12:30頃③13:30迄 ☆ ①は駅を中心に緑道公園 や公園を簡潔にまとめて歩き、②③は外側の緑地・寺社の杜・尾 根道・川沿いの道等を歩いて駅を中心にひと廻り
13 (火)	町田市 ①10km ②13km 薬師池の花菖蒲 自由歩行 県央ウオーキング協会 TEL046-263-5154	集合 芹ヶ谷公園 (JR・小田急町田駅~15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薬師池公園 10:30頃 ②玉川学園前駅 12:00頃 コース 市立旭町体育館→菅原神社→日向台交差点→四季彩の 杜西公園→薬師池公園→玉川学園前駅 ☆恒例になりました薬師池の花菖蒲。ショートは公園で解散します
14 (水)	座間市 ①7km ②11 km わお! 坂道 座間の坂道③ (自由歩行) 相模原市ウオーキング協会 TEL090-4134-5808	集合 座間谷戸山公園長屋門広場▼(小田急 座間駅 0.8 km) 受付 9:00~9:30 出発式なし、受付後随時出発 ゴール 小田急 座間駅 東口 10:00~13:00 コース 本堂坂→富士山公園→盆前坂→観音坂→座間駅前 →①座間駅東口 ②→おしな坂→立野台公園 ☆座間市の入谷地区を中心とした 18 か所の坂道を巡ります。
17 (土)	横浜市 自由歩行 ①6km かわせ み隊(先導付) ②11km 夕涼みウォーク 四季の森公園のホタル 川崎ウオーキング協会 TEL044-856-6347	集合 中山駅北第一公園▼(JR横浜線・横浜市営地下鉄グリ ーンライン 中山駅北口 4分)※トイレは駅で 受付 ②は 17:00~17:20受付次第各自随時出発、①は17:20後先導者 の準備が整い次第出発 出発式なし ゴール 四季の森公園(中 山駅南口 15分)①18:20頃②19:00迄 ☆ 展望広場で一次 解散し、夕食後ホタル見物へ広場を19:00に出発予定
18 (日)	横浜市 10km 横浜マラソン新コース前半を歩こう 自由歩行 よこはまウオーキング協会 TEL045-290-1029 月・金10~16時	集合 高島中央公園▼(みなとみらい線新高島駅3出口 5分) 受付 9:00~9:30 出発式 なし、受付後随時出発 ゴール 山手駅前(JR根岸線 山手駅) 12:00迄 コース ランドマークタワー→みなとみらい大橋→中央卸売市場 本場→赤レンガ倉庫→山下公園→見晴トンネル→本牧通り ☆昨年変更された横浜マラソンの最初の約 8.5kmを歩きます
19 (月)	平塚市 ①7km②13km③17km 湘南平から相模湾を眺める 自由歩行 ③夏時間採用 湘南ふじさわウオーキング協会 TEL0466-28-2052(受 10時~16時)	集合 見附台公園▼(JR 平塚駅西口8分) 受付 8:30~9:00 受付次第随時スタート 自由昼食 ゴール ①湘南平11:30迄、②JR 大磯駅12:00迄、③二十四 軒町公園(JR 平塚駅10分)13:00迄、コース 桜ヶ丘公園→湘 南平①→折り返し→高根台ホーム→大磯駅②→旧東海道→③ ☆湘南平から平塚駅行バスあり、展望台にて②・③は折り返す
21 (水)	相模原市 12km 横浜水道道とあじさい あつぎウオーキング協会 080-6717-5537	集合 あざみがや公園(JR相模線 原当麻駅東口 10分) 受付 9:00~9:20 出発式9:20~ 式後随時出発 ゴール 橋本駅 13:30頃 コース あざみがや公園→横浜水道道→古清水→下九沢分水 池→相模原北公園(アジサイ鑑賞)→橋本駅 ☆相模原北公園は、約200種類 10,000 株のアジサイが咲き誇る
24 (土)	横浜市 10km いちよう坂からマロニエ通りへ 自由歩行 よこはまウオーキング協会 TEL045-290-1029 月・金10~16時	集合 籠森公園(市営地下鉄 上永谷駅3出口 5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 港南台第一中学校前信号先(JR根岸線 港南台 15分) 12:00迄 コース 丸山台公園→馬洗川せせらぎ緑道→野庭地 区センター安養寺→港南台第一中→マロニエ通り ☆「いちよう 坂」から「マロニエ通り」まで新緑の並木道を楽しんで歩きます

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
25 (日)	横浜市 10km ゆっくりウォーク 花盛り俣野別邸庭園 自由歩行 ㊟夏時間採用 湘南ふじさわウォーキング協会 TEL0466-28-2052(受 10時~16時)	集合 天神公園▼(小田急 六会日大前駅15分) 受付 8:30~9:00 受付次第随時スタート ゴール 遊行寺(小田急、JR 藤沢駅15分) 11:30まで コース 日大西側→5号踏切→新聞販売店前→神明神社→東俣野中央公園→俣野別邸庭園 ☆園内は四季折々の様々な花木や草花を楽しむ事が出来る。アーティチョークが咲いているかな
27 (火)	相模原市 13km 相模原北公園のアジサイ (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 JR 相模原駅北口広場▼(JR 横浜線 相模原駅) 受付 9:00~9:30 出発式なし、受付後随時出発 ゴール 橋本公園(JR/京王橋本駅 0.7 km) 10:30~12:30 コース 市役所前→横山公園→相模原北公園(紫陽花観賞) ☆あじさい通り”で路傍のあじさいを楽しみ“相模原北公園”では群生のあじさいを観賞して下さい。

暑さへの慣れと熱中症

暑さにより熱中症の発生する時期は、梅雨の合間に突然暑い日が来た時や、梅雨明けの蒸し暑い時などに多く認められます。その原因としては、これらの条件では体が暑さに慣れていないことが原因です。

環境温度が高い条件で運動をすると、運動のために体温が上昇し、この熱を逃がして体温を下げるために皮膚の血管が拡がり、また運動している筋肉へ酸素を送るために大量に血液の循環が必要になります。また汗をかきますので体から水分が失われ、血液の循環がギリギリの状態になります。体は血液の循環を保つためにいろいろな調節をしますが、これらの機転による調節には限界があり体温が上昇して運動の効率も低下してきます。

暑さに体を慣らすと血液量が増加し、体温の調節反応がおこりやすくなり、運動を続けることのできる時間も延びてきます。これは、汗をかくことによって体から水分が失われると、これに反応して尿を少なくし、また体に塩分を溜めるホルモンが増加するためです。

また暑さに体が慣れてくると汗の量が増加して体温の調節がしやすくなり、同時に汗に含まれる塩分の量が減って、体から塩分が失われるためにおこる障害を予防することができます。

体が暑さに慣れることを「暑熱順化」と言います。その方法は「インターバル速歩（早歩き3分間→ゆっくり歩き3分間）を1日5回以上、週4回以上、4週間行うことが推奨されています。

「暑熱順化」が成立すると・・・



ウォーキングカレンダー(KWA&各協会の例会予定)

★500選 #川シリーズ ◎協会イベント ①「川」シリーズアンコール

2023年 7月

01(土)	多摩丘陵散策 真光寺公園	: 県 央	16(日)	緑道 W② 花 W④ 風に立つ・百合	: 川 崎
05(水)	新横浜から緑道を楽しむ(緑道⑯)	: よこはま	17(月/祝)	円海山と六国峠	: ヨコスカ
08(土)	平塚の七夕	: ひらつか	22(土)	金沢の自然と釜利谷小川アメニティー	: よこはま
09(日)	湘南の七福神めぐり③相州小出七福神	: ふじさわ	23(日)	祭① 川崎大師風鈴市	: 川 崎
12(水)	酒匂川満喫W	: 小田原	25(火)	湘南の歴史街道を行く 旧東海道	: ふじさわ
14(金)	早朝 W 谷戸山公園	: あつぎ	29(土)	大和市のイヤールウンドを歩こう	: 県 央
15(土)	ゆっくり W 逗子・葉山のハイキング	: ふじさわ			