

歩きました 2日間で約3万歩

木場潟湖・山中温泉・三国海浜公園雄島を巡るウォーキング

7月15日(金)・16日(土)の2日間、石川県小松市の木場潟湖、山中温泉、福井県の三国海浜公園を歩きました。

一日目は木場潟湖公園を歩く。

1km毎に距離が表示されていて歩こうという気持ちをかきたてる。潟の水生植物を見るために板廊下が設けてあり、木場潟湖を左に眺めながら水郷風景を堪能する。

この後は、山中温泉への宿泊先『湯とぴあ山中 G 保養所』へ。さっそく、町まち巡りに出かける。俳人の句があちこちに見受けられる。川の流れの飛沫がよく見える。

あやとり橋のユニークな形が心に残る。

翌朝は上々の快晴。二日目は福井ウォーキングクラブの方々8人と合流して三国海浜を散策する。8時、集合場所の公園に到着すると、まずはじめにおいしい水出し珈琲をごちそうになる。おいしい！公園を一巡りしてから海岸に沿って歩く。空が青く海の水も青い。あちこちにヒルガオがピンクの花を咲かせている。やがて、赤い長い橋が見えてきた。雄島に続いている。

橋を渡っていくと、荒々しい岩石が見えてくる。柱状節理というのだそうだ。雄島は全体が岩

でできており、樹木が育つまでに長い年月を経ているとのこと。この岩は磁石岩といって方位磁針が狂って示すとのこと。戻って橋のそばで記念写真をパチリ。公園で福井の皆さんとお別れして昼食。そして帰途についた。

← 福井ウォーキング
クラブのメンバーと

↓ 木場潟湖で



平成の大改修でよみがえった姫路城へ 行ってみませんか。

新日本スポーツ連盟の**第31回全国スポーツ祭典**が関西ブロックを中心に陸上競技やサッカーなど15種目で行われています。その一環として全国ウォーキングフェスティバルが11月26日(土)～27日(日)に兵庫県の姫路城を会場に開催されます。



11月26日(土)～27日(日)に兵庫県の姫路城を会場に開催されます。

石川・富山のウォーキングクラブからも貸切バスを利用して一泊二日の予定で参加します。クラブ員、連盟員以外の参加も歓迎します。一緒に新しくなった姫路城を見てきましょう。

参加費は、交流会費、交通費、宿泊費等で3万円程になります。参加してみようかな、または詳しい話を聞きたいと思われる方は下記へ電話ください。

★問合せ先：林 憲彦（富山ウォーキングクラブ） ☎0766-82-6035

各クラブの予定

富山ハイキングクラブ

9月3日(土)～4日(日)	白馬岳
9月11日(日)	真川遡行
9月17日(土)	鍬崎山
9月24日(土)	大日ヶ岳
10月2日(日)	福地山トレッキング

三島野スポーツクラブ

9月4日(日)	僧ヶ岳
9月17日(土)～19日(月・祝)	穂高連峰縦走
9月24日(土)～25日(日)	朝日岳

富山ウォーキングクラブ

9月18日(日)	石動～福野(旧加越線跡を歩く)
----------	-----------------

富山パークゴルフクラブ

9月8日(木) 12時30分集合	富山健康パーク(パークゴルフ交流会)
------------------	--------------------

「研修会 & いたち川歴史散策会」に参加を

●日時:10月23日(日) 9時30分～16時

●場所:研修会会場は富山市消防署(富山市大泉191-1)研修室

いたち川歴史散策は、浮田家から大櫓と馬頭観音のある地点を経て松川との合流点まで

●内容

午前の部

《研修会》9時30分～12時30分

救急救命講習を基本に、登山時の怪我や体調異変への対応処置を加えて現場経験の豊かな消防署の人から、日常生活や登山時のアクシデントにもパニックにならないよう適切な処置が行えるよう実技指導してもらいます。

午後の部

《いたち川歴史散策会》13時30分～16時

昭和20年8月1日深夜から翌未明にかけて富山市を襲った174機の B29 の焼夷弾爆撃により市街地域の99.5%が焼失し、3000人余りの人が亡くなった。桂書房の『ルメイ・最後の空襲・米軍資料に見る富山大空襲』(著者中山伊佐男)には米軍の作戦任務報告書等の資料が掲載されている。作戦遂行者側、攻撃されて死傷する側、その無慈悲と不条理が胸に迫ってくる。戦争の見えない実相・隠れた一面が現実味を持って感じられる。いたち川筋では最南端で大泉中町辺りまで火炎焼失した。それは70年前の出来事。その場所も歩きながら確認してみましよう。佐々成政の生きた戦国期から江戸、明治、大正、昭和と様々な時代の様相をいたち川という小さい舞台で何があったのかタイムトラベルをしましょう。蛭といたち川との関わりも探ってみましよう。昔の地図や写真のコピー資料を用意しています。ぜひ参加を!

●参加費:無料

●申込先:〒939-0322 射水市上野465 荒井英治まで

●申込み締切り:10月10日(月)

※午後の歴史散策会に参加の場合は弁当と雨具を持参してください。

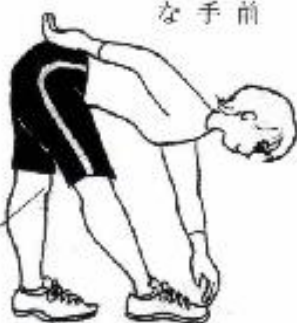
2016研修会 & いたち川歴史散策会参加申込書

氏名	住所	連絡先 電話番号	参加区分	
			研修会の み参加	研修会と散 策会に参加

※参加区分欄には、参加の場合は○を記入。

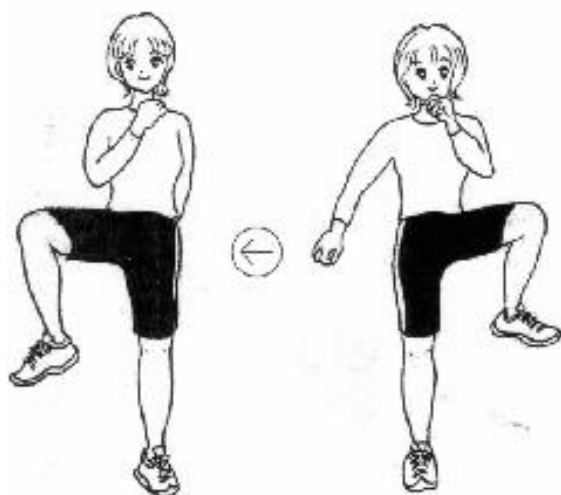
4 つま先タッチ

小さな歩幅で歩きながら、前に出したつま先を反対側の手でタッチします。膝は曲げないように。



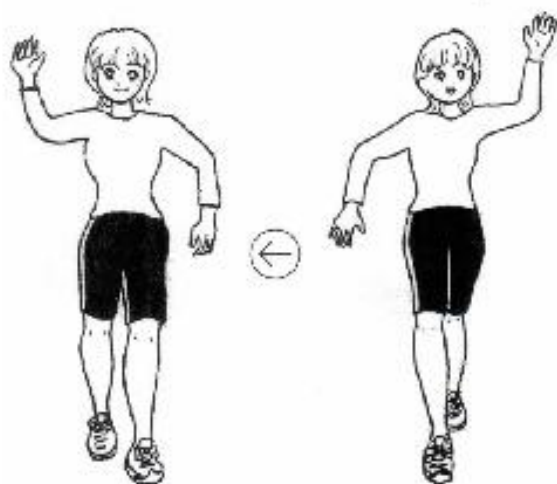
5 股関節回し

歩きながら膝をあげて足を回します。左右交互に大きく回します。外回し・内回しの両方とも行います。



6 肩回し

歩きながら、肘を肩の高さにして前腕を上下に動かして、肩を回します。左右は上下反対側に回します。左右反対の回旋を続けます。



ダイナミック ストレッチの特徴

1 リズミカルに体を動かして、有酸素運動で体を温めながら(ウォームアップ)ストレッチを行います。

2 伸ばそうとする筋肉(主導筋)とは反対側の筋肉(拮抗筋)を収縮させ、それによって主導筋を伸ばします。

3 バリステティックのように反動をつけたリ、スタティックのように10〜30秒伸ばした状態で保持したりはしません。