

全国ウォーキング協議会ニュース

発行責任者
全国ウォーキング協議会
 理事長 松本和信
 所在地〒170-0013
 東京都豊島区東池袋2-39-2大住ビル402
 TEL(03)3986-5401
 E-mail:njsf-walk@tt.main.jp
 HP http://njsf-walk.main.jp/

理事長 挨拶

コロナ禍、手探りの活動 全国の仲間とのウォーキングを楽しみに!

全国ウォーキング協議会の皆さん、2020年は新型コロナウイルスの世界的なパンデミックで日常生活も多くの制約があり、第1回目の緊急事態宣言の時は、ウォーキングも出来る生活ではありませんでした。その中でも協議会としては書面による総会を行い、手探りの状態で活動をして来ました。

スポーツ祭典は、箱根ウォーキングを1年延期すると直ぐに決定しました。しかし、延期した箱根ウォーキングも、今年2月に中止の決定をしました。

全国の仲間とのウォーキングを楽しみにしていた方もたくさんいますが、コロナ

ナ収束の兆しが見えたら改めて最善の方向を検討しましょう。

各クラブは自分たちのウォーキングスタイルを模索して例会を行う努力している事と認めます。それを応援できるように今年度の分担金は、昨年の約68%に減額しました。(全国連盟は、例年の80%の措置)

5月23日(日)には、オンラインで「英国運河の旅」を開催します。コロナ禍でも全国のウォーキング仲間と繋がる事を大切にしていきたいです。

コロナの早期ワクチン接種に期待しながら感染予防をして楽しいウォーキングをしましょう。

松本 和信

各地より いきなり活動報告!

みなさん、お元気でですか? どうしていますか? 「知恵と工夫のウォーキング」各地から報告です。

あしがる会 菊地 剛輔
 震災・コロナ禍に負けないで頑張ろう!
 あしがる会はコロナ禍の影響で昨年の4・5月は例会を中止。更に定期総会も文書による総会としました。

その後は、三密を避けるため貸切バス

の例会の中止や遠出・人出の多い場所を避けるなどしながら例会を実施してきました。最近では、仙台市近郊でコースを組み、昼食の密を避けるため午前中で終了できるようにし、会員各々が自由に豪華な昼食?を取れるようにしています。

今年2月の例会は、17日(水)江戸時代仙台市内を流れる広瀬川から取水して生活・農業用水として利用してきた、七郷堀沿いを37名で歩きました。実は、例会前の13日深夜震度5強の地震で新幹線や在来線が運休になるなど影響がありました。地下鉄・バスは通常通り運行の為特に問題なく実施す



あしがる会
愛染明王堂にて

イラスト by 星操



ることが出来ました。コース途中、駄菓子のお店「石橋屋」(明治18年創業)では、会員の強い要望で買い物時間を取り、「愛染明王堂」では、近くに住むおじさんから、七郷堀の説明を聞いてほしいとの申し出があり時間を取りました。昭和30年代まで染物の「のり落とし」に七郷堀が利用されてきたことから、染師たちの信仰が厚かった神社との説明。ゴールの国分寺跡(現国分寺薬師堂)に12時30分前に到着し解散。

宮城では、10年前の東日本大震災復興工事、一昨年の台風、2月13日の地震被害、そしてコロナ禍の対応と、困難のある中でも例会を続け、頑張っています。

盛岡ウォーキングクラブ 櫻庭 和男
 思い通りの例会開催は難しい一年でした。毎年続けてきた被災地訪問の企画などは長時間のバス移動でリスクが高いため見送りました。

8月の定期総会は約40人の参加でしたが、密を避けるため100人規模の会場で開催。事前に議案書やアンケートを配布し記入してもらい1時間程度で終える工夫をしました。

例会開催も9月からは体温チェックを導入、おやつとの交換なども禁止し、繰り返し感染防止を強調して行ってきました。

しかし感染者ゼロだった岩手でも8月頃から広がり、身近なところにも濃厚接触者がでるなど一気



に警戒感が高まりました。毎年楽しみにしていた新年会会場の公民館も飲食は禁止、人数も制限され、雪のウォーキングと野鳥を見学できるネイチャーセンターも人数や時間が制約される状況となったため、12月、2月はやむなく例会を中止しました。こうした中、クラブでは会長名で「感染しない、させない生活で、免疫力を高めましょう」と訴えを出し、コロナ禍という制約の中でもアクティブな過ごし方を工夫してクラブの活動再開めざし、個々に出来る努力をしようと呼びかけ、「おたより」では「あうんの呼吸で夫婦が一緒に歩く」など、会員の様子を紹介し励まし合っていました。3月から

して例会を再開する予定で準備しています。

東京ウォーキングクラブ 青嶋繁太郎

昨年3月14日の例会から今年3月まで新型コロナウイルス禍のため31回中22回の中止をせざるをえませんでした。この間、Zoomを利用した一人であるリモートでミーティングや「オンラインおしゃべりひろば」などを合わせて8回開催、クラブ員同士のつながりをなんとか保持する活動をしてきました。運営委員会はすべてリモートです。「距離は離れていても心はつながろう」のコロナ禍のもとでの苦肉の策で乗りきってきました。リモートへの反応は、さまざまですが、リモートの良さを実感し、アカウン役を練習中の会員も出てきました。運営委員会では情報格差がないように「全員がインストール」との普及に努力してきました。今のところインターネット環境のある26人中18人

がZoomソフトをインストールしています。

神奈川ウォーキングクラブ 高橋 文雄

2020年4月、2021年1月まで計61回の企画で、コロナ禍(30回)中止・延期を余儀なくされました。なかでも4月・5月、12月・1月は活動休止状態、よしんば活動してい

るときも何か恐るおそる、間隔を空けての物静かな歩き等で、元気のない状態でした。そんな背景もあり何とか会員に元気を出し、体力維持を図って貰おうと次のようなことを行ってきました。

まず一つは“お元

まず一つは“お元氣確認”と称し、伝助という手段を用いる。①混雑していない地域②午前中で終わる距離③23区からのアクセス時間が短いこと④体調のすぐれない人は参加を見合わせてもらう⑤もしも感染状況が第4波になり拡大しているときは中止にする。リアルウォーキングとともに、関東ブロックと全国ウォーキング協議会のオンラインウォーキング行事に参加していくことを併用することにしました。



Zoomで海外へGO！

パソコン等で会員同士が情報のやり取りをするものです。何処へ行ったとか、こんな面白い、楽しい思いをしたとか、互いの近況報告により無事を確認しあいました。次いで“ZoomのZoomみんなでリモート”と題し、

各人が伝助に作った自分のコースを一人で歩き、後日Zoomで集まり報告・懇談します。過去8回開催しました。結構皆さん一人歩きを楽しんでいます。

また、平塚市地域

では近隣の会員のみで公共交通機関を使わず所定の場所に集まり、10km程度歩のウォーキングを毎月1回8人位で開催しています。日光の下で、体力維持出来るなど好評です。もう一つ、21年1月には“ヨセミテ日帰り弾丸ツアー”と題してZoomで海外旅行をしました。あたかもアメリカの大自らのように、コロナ禍無料でみんなに楽しいツアーに参加できて良かった”等々の声が上がりました。(スポーツのひろば4・5月号参照)今後も工夫しながらこの様な方法を継続し、ストレス解消しつつ何とかこの苦境を乗り越えていこうと励んでいる今日です。

千葉県ウォーキング協議会 日野 正生



千葉 竪穴式住居にて

2クラブの協議会です。月一回ですが例会を続けています。ところが3月に「お花見ウォーキング」を実施して以来、コロナ感染拡大のため中止が続きました。6月に千葉公園ウォーキング「実施しよう」としたら雨天中止。やっと再開しようとしたらまた緊急事態宣言。今度こそと実施したのが9月「加曾利貝塚公園ウォーキング」10月佐倉城址・佐倉ふるさと公園ウォーキング「またまたコロナ感染拡大のため中止のまま現在に至っています。このような状態のなかで、幸運にも他の活動ができなくて物足らなくなっている方を中心に新しい

会員を4名増やすことができました。特に例会は飲食が伴うので離れてお弁当を食べるなど、全ての人に気を配ることはできないので困りました。ついしゃべったり、距離が密になったりすることが懸念されました。

移動も自動車では

移動も自動車ではなく、電車を使用しましたが、通勤時間と重なり逆に密になるなど苦労しました。これからは自動車を利用しないで歩いて行ける場所を考えたいと思います。

遠州ウォーキングクラブ 松本 和信

例会は、4月、5月は、中止しました。6月から静岡西部、中部の近場に例会の



遠州 皆で歩ける喜びを実感

場所を替えて行っています。再開した例会にはクラブ員の大半が参加してくれました。みんなで歩ける喜びに溢れた例会でした。

クラブとしては昼休みの食事は密にならない、食べ物の交換はしない、等々の対策を決めてクラブ員に協力をもとめました。参加者もコロナの前と比べても減っていません。

新型コロナウイルスで人とのふれあいが減ったのでウォーキングクラブの例会でみんなと歩ける事が楽しみな人も多いと思われました。新しく会員になった人が友人を誘ってくれて会員増加になりました。

例会変更の為の下見を新たに行う事が運営委員の負担にはなっています。ですから過去に行われた例会を参考にしてみても車で行くなど工夫もしています。

9月に行われた川越循環と養老橋ウォーキングも何年も前のコースを少し変更して行いました。「スポーツのひろば」12月号に掲載されたのは是非見てください。

11月には箱根の代わりに地区連盟と共同で寸又峡温泉の夢のつり橋ウォーキングを1泊で行う事もできました。

2021年の例会は、県外には行かず、近場で計画をしています。まだまだ新型コロナウイルス禍でのウォーキングになると思いますが、感染予防して例会はやりたいと思います。

富山ウォーキングクラブ 寺山 秀行



富山 米騒動発祥モニュメント前にて

わがクラブはこじんまりとしています。が、今年の方針は、①原則月2回の例会②なかまとの交流③輪を広げる、としてきました。そこに緊急事態宣言が出され、4月と5月の企画は中止しました。(当初新型コロナウイルス

スについて、情報不足と未知のものへの強い不安のため)

6月以降は、マスクの着用、手洗いと咳エチケットの励行と3密の回避(移動中の車内での会話をしない等)をし慎重な判断により例会を実施してきました。

8月には立山黒部アルペンルートを利用して黒部湖往復と弥陀ヶ原ウォーク、9月には北陸3県ウォーキングクラブ交流の集いへの参加。(いずれも「スポーツのひろば」に掲載)等毎月実施してきました。

例年1月の恒例初詣ウォークが記録的な大雪のため2回中止となりましたが、3月に「しんきろうロードを歩く」として「蜷気楼の見える町、たてもん祭り、米騒動発祥の地の魚津」で実施しました。

まだまだ、新型コロナウイルスについては安心できませんが、今年度もコロナ対策の警戒ステージに応じて感染予防の「まずずし」を徹底し、例会を実施したいと考えています。

愛知ウォーキングクラブ 岡本 好子

愛知県知多半島の「モンマルシェ」という大きなスーパーが廃業したので、この辺の人達は「買い物難民」になってしまいました。知多市や東海市の「コミュニティバス」が運行するようになったそうです。(私たちの身に降りかかってもおかしくない話ですね。)

梅の名所、佐布里池の周回コースに分け入ったのですが、途中で行き止まり。残念。「水の科学館」へ。若い梅の木が植えられ、「水の科学館」が見当たりません。以前、遠足で訪れた時に一緒にサツカーをして楽しんだ懐かしい草っ原がなくなり、ちよつと寂しい。休憩も取らずに歩いたので、休憩を。甘い。コロナ禍でした。



愛知 梅の木の成長が楽しみ

中では休憩できません。水の行方を調べたり、探求心があれば楽しめます。デモ：入口の「水琴窟」の微かな音が、心地いい。ベンチがあった。でも、風が冷たい。お茶だけで暖かさ求めて屋台を指す私たち。ああ、大変。「スマホ」の電源切れちゃった。息子達を連れて探し回った懐かしい「オリエンテーリング」のポイントが2つも残っていました。うち捨てられて。

4人は「コミュニティバス」で朝倉へ。私たち3人はそれぞれの目的地へと別れたのでした。佐布里池まで約9000歩でした。

三重ウォーキングクラブ 井岡 大義

当クラブは基本的に月4回の例会(2回は県内、2回は県外)と年1回の一泊遠出企画を計画してきました。3月までは計画どおり例会ができましたが、4月に緊急事態宣言が発令され、不要不急の外出自粛要請がされた為、4月の例会と、楽しみにしていた5

月(日)今日は、和歌山ウォーキングクラブでは、梅ウォークとして「和歌浦天満宮」にウォーキングに行ってきました。2月としては昨日、今日と大変暖かく歩いてると汗ばむくらいでした。2021年に入っても新型コロナウイルスが蔓延し、日常生活に支障をきたしています。ウォーキングクラ



三重 美杉 よい笑顔!

運営委員会で検討した結果、○県外はやめる○公共交通機関利用はできるだけやめる○県内でも人出の町中は避けるという方針で例会は続けようということになりました。

至急5月以降の例会予定地を組み直しましたが、中々大変でした。なにせ県外と、県内の街中の予定は20あまりあり、それをすべて県内の人ごみの少ないコースに変えるのですから。四苦八苦して計画しましたが、必然的に山(低い山ですが)が増えウォーキングクラブがハイキングクラブかわからない有様です。それでも感染に気を付け

ながら例会をこなしてきましたが、全国交流ウォークも中止になり、忘年会もあきらめて寂しい2020年でした。

和歌山ウォーキングクラブ 上野 幹生

全国の仲間のおさまでお過ごしでしょうか?2月21日(日)今日は、和歌山ウォーキングクラブでは、梅ウォークとして「和歌浦天満宮」にウォーキングに行ってきました。2月としては昨日、今日と大変暖かく歩いてると汗ばむくらいでした。2021年に入っても新型コロナウイルスが蔓延し、日常生活に支障をきたしています。ウォーキングクラ



和歌浦天満宮 狛牛もコロナ対策?

ブも新型コロナウイルス感染症予防の為にウォーキング当口は朝各自体温を測定の上、37度以上の時は参加を見合わせる。また和歌山県外へのウォークは見合わせる、県内の中でも近場を選んで、マスクを必ず着用してのウォークを行い、昼までに終わる(昼食は皆で食べない)ウォークと制約のあるウォーキングを楽しんでいます。

びわこテッククラブ

長友 善勝

ウォーキングを楽しむクラブで2006年に結成され、今年で16年目に入ります。当クラブも新型コロナウイルスの影響を受け活動を見合わせていましたが、昨年10月からやっと再開する事が出来ました。再開にあたり、当面のコロナ対策として、①1コース10人程度の参加人数とする。②集合場所への移動距離を短くするため、コースを大津在住者と大津以外在住者に分ける。③人の密集する地域へのウォーキングは避ける、以上の3点を確認しま



抜粋 by 星操 イラスト 100号 テックニュース

加率の向上④地域の歴史や地図の見方などに強くなる⑤会員の多様なニーズに応える 以上です。よろしくお願いします。

大阪ウォーキングクラブ

三木 正弘

した。これらの確認事項のもとに、10月以降、なぎさ公園、琵琶湖博物館、湖南二山(常楽寺、長壽寺)、坂本西教寺、草津本陣、大津長等神社、堅田浮御堂・米アザナをウォーキングしてきました。これらのウォーキングの様子については、3か月に一回発行する「テックニュース」に写真入りの感想文を掲載しています。なかには、文章を書くのはどうも、という人もいますが、無理強いせず気楽に感想や希望を出し合えるように心がけていきたいと思っています。最後に、当クラブの今後の課題を紹介します。①若い会員を増やす②リーダーの養成③例会参

加率の向上④地域の歴史や地図の見方などに強くなる⑤会員の多様なニーズに応える 以上です。よろしくお願いします。

大阪ウォーキングクラブ 三木 正弘



大阪 垂仁天皇陵そばのあぜ道にて

な皆と会える楽しみを期待し、10月「西ノ京をウォーク」・「高槻・茨木2つの継体天皇陵を訪ねて」、11月は「山の辺の道をウォーク」・「大阪の熊野古道を歩く」が行われそれぞれ15名ほどの会員が参加し、楽しいウォークを行いました。その中で3名の方がクラブに加入しました。ただ12月ごろからコロナが増大し、1月末まで中止せざるをえませんでした。その後1月13日緊急事態宣言が発令され、3月末までの例会の中止が決定されました。しかし3月7日を待たず大阪は2月28日に緊急事態宣言が一部解除されました。

2021年度4月からウォーキングを中心としたコースを作成しました。コロナも結構な低い水準で推移した10月からは、元気で出来なかったウォークを中心に作成しました。コロナも結構な低い水準で推移した10月からは、元気で出来なかったウォークを中心に作成しました。

入れ、2021年度はよりいっそうコロナ感染防止・安全、安心を心がけたクラブ活動を目指します。福岡県ウォーキング協議会 築城さとこ



福岡県ウォーキング協議会 築城さとこ

今年雨の中歩くこともあり、7月企画の秋芳洞(しゅうほうどう)は、梅雨時期。前も見えないくらいの大雨の中を車で突き進み、現地に着くと小降り。鍾乳洞の中も増水。日頃の行いの良さか今まで降っていた雨も屋外に出ると小降り。また、長崎街道ウォークは、距離も長く、雨、直線で歩けばと思うくらい疲れました。

ハイ、カンパニー! 中塚久子

編集後記 コロナ禍 ライフスタイルが一変してしまいましたが、慣れないですが、心の何処かにストレスが少しづつ溜まってきている感じがします。こんな時でも、元気に、明るく、楽しくがんばりましょう! (ピギン がんばれ節より) 若輩者ではありますがひとこと言わせてもらいます みんなが元気になるようにがんばれ節を唄います がんばれよ がんばれよ

ましたよ」といった会話も。6月の弥生時代の遺跡・樹齢300年以上の大楠の見学後のレストランはおすすぬ。コンサート付きバイキング。「歩けん!」と言うくらいデザートもお代わりしても料金はシニア(ほぼ全員)価格。通常より300円近くの割引で寂しい懐には嬉しかった。

急がば回れですね。子どもの参加もあり、生き物に対しての思いやりを教えてもらう一場面も。人と顔を合わせ、話をする、自然に触れあうなど人間として必要ですね。コロナ禍でも適度な付き合い方を工夫しながら歩ければよいと考えます。