



# NPO 法人 新宿区ウォーキング協会々報

第187号 2020年9月8日発行

## 【例会のご案内】

参加費: 会員無料、一般 400 円

### 第188回例会

#### 「オリパラ関連④」約 10km

日 時: 令和2年 10 月 13(火) 受付8:40~9:00

==== 残念ながら中止になりました。 ====

### 第189回例会

#### 「バス de ウォーク」

日 時: 令和2年 11 月 10(火) 受付8:40~9:00

==== 「バス de ウォーク」は変更予定です。

詳細は次号に掲載します。 =====

## 【レガス健康ウォーキングのご案内】

主 催: 公益財団法人新宿未来創造財団

受 託: NPO 法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 会員 200 円、一般 400 円

### 「新宿スポレク 2020 10,000 歩ウォーク」

#### 4km x 2回

日 時: 令和2年 10 月 11 日(日) 受付: 8:40~9:00

==== 残念ながら中止になりました。 ====

## 「オリパラ関連⑤」約9km

日 時: 令和2年 10 月 21 日(水) 受付: 8:40~9:00

==== 残念ながら中止になりました。 ====

## 「お隣の中野区を歩こう!」約7km

日 時: 令和2年 11 月 18 日(水) 受付: 8:40~9:00

集 合: 氷川公園(西口から徒歩7分)

最寄駅: JR 線、都営大江戸線「東中野駅」

コース: 氷川公園(スタート)→宝仙寺→鍋屋横丁→

本町5丁目ふれあい公園→マロニエ広場→南

台いちよう公園→川島通り→長者橋→成願寺

→中野坂上駅(ゴール)

解 散: 東京メトロ丸の内線「中野坂上駅」

## 【いきいきウォーク新宿のご案内】

共催: 新宿区健康部健康づくり課

NPO法人新宿区ウォーキング協会

参加費: 無料

## 「古地図を片手に四谷の寺町を歩く」約4km

日 時: 令和2年 11 月 27 日(金) 受付: 9:10~9:30

集 合: 集合: 四谷スポーツスクエア

最寄駅: JR 線、東京メトロ丸の内線・南北線

「四ツ谷駅」

コース: 四谷スポーツスクエア(スタート)→西念寺→

須賀神社→西応寺→新宿歴博→四谷スポー

ツスクエア(ゴール)

解 散: 四谷スポーツスクエア

## お知らせ

### WASEDA ウエルネスウォークのお知らせ

集合時間: 9:30~10:00 参加費: 500 円

9月 16 日(水) 「高島平の緑地を歩く」 5.6km

集 合: 徳丸ヶ原公園 (最寄駅: 都営三田線「高島平駅」西口)

ゴール最寄駅: 都営三田線「新高島平駅」

9月 30 日(水)・10月 21 日(水) 「西大井から戸越を経て不動前緑道へ」 5.9km

集 合: 西大井広場公園 (最寄駅: JR 線「西大井駅」)

ゴール最寄駅: 東急目黒線「不動前駅」

### WWN ウエルネス通信(5/21)より抜粋

「ステイホーム」よりは「ウォーキング」の方が、長期的な健康被害をもたらすリスクが低いことも自明である。「ステイホーム」を信仰する方の中には、「室内で運動しているから大丈夫」と思っている方もいるのではないかと思うが、室内で(マシンを使わずに)行ういかなる《運動》よりも、「30分ほどのウォーク」のほうが多くのエネルギー消費を達成できる。

これまでは、「引きこもり」などという言葉で「高齢者の生活の質を低下させる」ということが喧伝されてきたのだが、「ステイホーム」と言い換えることであたかも「命を守る行動」であるかのように価値転換が試みられているような雰囲気がある。でも、そのうち(5年ほどしたら)「ステイホームによる健康被害」を科学的に検証する研究成果が発表されることだろう。

「ウォーキングが危険な活動」であることは否定しないし、「ウイルスに感染しない」という一点だけに限れば「ステイホーム」に一利あるといっても、長期的な健康被害という観点からの「ステイホーム」のリスクが周知されていないのは不思議なことだ。

WASEDA ウエルネスネットワーク会長 中村好男(早稲田大学スポーツ科学部教授)

### 私たちの健康と森林

毎日、都市部のビルでデスクワークをしている社員さんを対象に、お昼休みの15分間でリフレッシュすることを目的に行ったものです。参加者全員で職場付近の緑地に出かけ、わずか5分間のあいだ横になっただけでしたが、「非日常でした」「何か心が和むような感覚がありました」「背中に感じる土のひんやりした感じが気持ちいいなあと仕事と全く関係ないことを感じました」などの感想が数多くあげられました。これは、自然の環境がいかに人々の感情や気持ちに刺激を与えるのかを再認識させられた瞬間でした。

ほんの一例ですが、コロナ禍で室内にこもりがちなのこそ、どのような形であっても、個々の生活に適した森林や自然環境を活用して、日頃から、よりご自身の健康増進に役立ててほしいと願っています。

(公財)森林文化協会「グリーンパワー」2020/9より抜粋  
全国レクリエーション協会 竹内啓恵

発行:NPO 法人新宿区ウォーキング協会

連絡事務所

〒169-0051 新宿区西早稲田1-23-14

けやきハウス内 福本 弘 方

Fax: 03-3208-3531 携帯: 090-3217-4109

発行者: 小林 昌仁 編集責任者: 青木 久仁男