

福井県JAウォーキング  
グループ連絡会ロゴマーク  
「おにぎりマン」

# ぽ ぽ 歩っ歩ウォーキングだより Vol. 1

平成21年11月



## 「第4回福井県JAグループウォーキング大会」開催

平成21年10月4日（日）第4回福井県JAグループウォーキング大会」を敦賀市気比の松原にて開催しました。

県内各JAより240名の方に参加していただき、これまでで最長8kmのコースでしたが、天候にも恵まれ松林の木漏れ日の中、海風をうけながら心地良くウォーキングできました。

## 情報紙の発刊にあたり

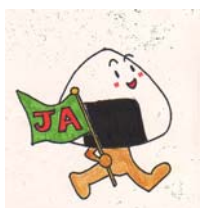


福井県JAウォーキング  
グループ連絡会  
会長 野村 ますい

近年、健康指向の高揚により県下のJA各地に二十四のウォーキンググループが結成され、それぞれのグループで活発に展開されております。年一回の福井県JAグループウォーキング大会も年々参加者が増え、盛大に開催されているところであります。

こうした状況の中、多くの関係者、会員より情報紙発刊の機運が盛り上がって、この度、創刊号を皆様にお届けさせていただきました。今後は年一回の発行を予定しております。

皆様の情報交換の場となりますよう願っています。



## 第三回JA福井市ウォーキング大会開催！

JA福井市主催の第三回ウォーキング大会を七月五日に美山の上味見地区で開催しました。今年で三回目となる同大会は、家族連れなど約一五〇名が参加されました。今回は、旧JA越前美山との合併一年目ということで美山支店管内でのウォーキングとなりました。

往復九kmと少し長めの距離でしたが、美山の自然とのふれあいや仲間との楽しいおしゃべりであったという間の完歩でした。当日はとても天候が良く、暑い日となったので熱中症等の心配もありましたが、きちんとスポーツドリンクで水分を摂ってもらい何事もなく終えることができました。

ゴール地点では、おにぎりとスイカを配付し、テント内で疲れを癒してもらいました。また、越のルビーのドレッシング等が当たるガラガラ抽選会も開催し、参加者の方に大いに喜んでいただきました。



# ウォーキンググループ活動紹介

## むつみ会(JA花咲ふくい)



むつみ会の誕生は昭和63年に集落センターが完成した時、女性部にも是非利用して欲しいと言われ、「63」を「むつみ」と読み替えて命名し活動を始めました。

最初は希望の多い内容や家の光を利用して月1回の料理が主でした。ユニホック大会に参加するようになってゲーム中のスタミナ切れに気づき、体力づくりをしなければと思い、お金もかからず手軽に出来て効果の出るものは何かと考えた結果、集落周辺を夜1時間程度歩き始めました。

会員の方達は考え方も色々で、運動だけでなく農閑期には料理、家の光を参考にハンドメイド・干支づくり・パッチワーク・ジーパンや着物のリサイクル等を組み入れ、作り物をしながら世間話をして親睦を図っています。

ウォーキンググループとして登録してからは、年1回昼の行事も組み入れ、運動不足になる冬期に厚生連の指導で筋力トレーニングも行い、近くで開催される体力づくりの行事に誘い合って沢山参加するようにしています。

## ウォーキングこぼれ話

体重  
1kg = 腹囲  
1cm = 7000  
kcal

これは、腹囲1cmは約1kgの内臓脂肪、7000kcalのエネルギー量に相当するという意味で、腹囲を1cm減らしたい場合は1kg減量(7000kcalを消費)する必要があるということです。

例えば体重60kgの花子さんが約45分のウォーキング(速歩)で1日に100kcal分の消費エネルギーを増やしたとすると、70日で腹囲を1cm減らすことができます。

これを参考に、ウォーキングを継続し内臓脂肪を減らしましょう。

## レッグ・スイング



壁などにつかまって片足を胸の方に引き上げてから後方に振り上げます。片足を引き上げる時は、もう一方の足はつま先立ちにします。もう一方の足も同様に行います。片足 5~10 回

## 片足スクワット



手すりなどにつかまって片足でスクワットをします。もう一方の足も同様に行います。片足 10~20 回

筋力アップ運動をプラスしよう

筋力アップ運動の実施により、歩幅が広がり、以前より速く歩けるようになります！！

## 編集後記

福井県内においても新型コロナウイルスエンザが流行していますが、皆さんは感染予防に努めていますか？

予防策としては、「頻繁な手洗い」「うがい励行」「マスク着用」などがありますが、季節性のインフルエンザも含め、抵抗力をつけることも大切です。そのためには運動・食事・休養がポイントになります。

これからの季節、ウォーキングに出掛けるのを迷うような気温の時もあると思いますが、ウォーキングを継続し、インフルエンザに負けないような体力づくりを行い、規則正しい生活で体調管理をしましょう。もちろん、ウォーキング終了後には手洗いとうがいは必須です。

発行人

福井県JAウォーキンググループ連絡会  
事務局

福井県厚生農業協同組合連合会