

投稿

稲葉 英樹

テオティワカン（神々の座所と言う意味）遺跡を訪ねて！

行って来ました！ 登ってきました！

夢にまで見たメキシコの世界遺産であり古代、紀元前2世紀頃建設された遺跡です。さすがに此処までくると日本人は少なく、ほとんど見ませんでした。

（月のピラミッド、太陽のピラミッド）等と建物 いずれも非常に精密でこれらを建てた人達の高度な技術に圧倒されました。

私と友人は太陽のピラミッドに昇りました。約800段の急な階段を両手を使いそれぞれ、はいつくばって昇りました。

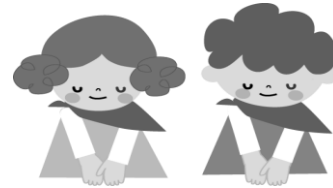


新会員紹介コーナー

本年の2月・3月に入会された新会員の皆さんをご紹介します。皆さん一緒に楽しく歩きましょう。

※敬称略

会員番号	お名前	住所
2月 293	今野 武士	富士宮市城北町
3月 294	小野田 裕子	富士宮市大中里
295	中野 静子	富士宮市富士見ヶ丘
296	佐野 律子	富士宮市沼久保
297	鈴木 敬子	富士市今泉



皆さん宜しく

お知らせ

日本海ヒスイ海岸と塩の道起点一泊ウォーク

受付開始 5月1日(月)より 事務所において下さい ※詳細は次号に掲載いたします。

ウォーキング健康で楽しく歩く！

ウォーキング法 §3

楽しく歩くためにはどのような歩き方が良いのかを述べてきました。しかし、ウォーキングの時だけフォームを正せばいいというものではなく普段の歩き方を心がける必要があります。

それでは、基本となる日常の歩き方を考えてみましょう。

普段の歩き方をチェックしてみましょう。

① 靴の減り方が不均等

下半身のバランスが悪い証拠です。ヒザ、足首のどれかがひずんでいるか、それぞれの連動がうまくいっていないため、ヒョコヒョコ歩いているように見えます。お友達同士で互いに確認してみましょう。但し、靴の減り方は多少であれば効き足側が多いのが普通なので心配はありません。極端に不均等の場合は骨盤の歪が原因である場合もありますので、専門医に診ていただきましょう。 ※次号につづく

理想的な歩き方



伊豆急全線十六駅ウォーク

(第一ステーション) 佐野 和彦

都市化せる伊東の駅や春帽子
ゆったりと緋鯉の泳ぐ春の川
春昼のホームはるかに川奈駅



声揃ひ春爛漫の花を見て
腰痛に苦しむウォーク春開ける

北鎌倉・江ノ電ウォーク

佐野 和彦

熱海まで直通電車花の雨
鎌倉は路地裏多し花椿
花冷えや洞窟内で銭洗ひ
大仏は美男に御座す花の雨



久々のラッシュに遭ふや花の旅

5月の事務所休業日

3日(水) 7日(日) 10日(水)
17日(水) 21日(日) 24日(水)
27日(土) 28日(日) 31日(水)
事務所の開設時間は 9:00~16:00
土・日は 10:00~16:00