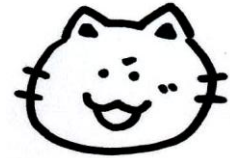




# 岳クラブ通信

## 2011年 10月号



歩きやすい季節になりました♪

# 10月の月例ウォーキング

### ● 月例ウォーキングの日程

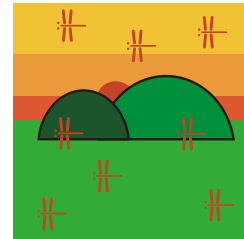
9日(日) ひのき山コース+α (10km)      26日(水) 万葉浪漫コース (7km)

※9日の月例ウォーキングはIVV対象です。

● 参加費      岳クラブ会員200円   一般500円

● 予約      不要

● 当日の日程      9時30分～      受付開始  
10時00分～      ウォーキング開始  
(終了時間はコースによって異なります。)



### ● 持ってくるもの(服装)

動きやすい服装でお越し下さい。汗をかくので、途中で脱いだり羽織ったりできる服の方がいいかも。

水分(スポーツドリンクなど)、タオル、帽子、入浴セット

### ひのき山コース+α (10km)

秋燦爛と～♪ちょっと紅葉の時期には早いかもしれませんが、落ち葉踏んで歩けるといいなあ♪前半上り坂があります！セラピーゾーンに入ってから平坦なコースです。秋にとっておきのコースです☆

### 万葉浪漫コース (7km)

びっくり坂上りますよ～!! 久々のびっくり坂ですよー!! チャレンジです☆  
この坂は休み休みいきましょう。ここさえクリアしちゃえば大丈夫っ(^^)

## 滝W 秋の陣

秋の滝ウォークでーす☆きれいに紅葉した森を通過して遠藤ヶ滝に向かいましょー!!

- 開催日程      10月19日(水)
  - 当日日程      9時30分～      受付開始  
(場所: フォレストパーク第2駐車場)
  - 10時00分      ウォーキング開始
  - 参加費      会員200円      一般500円
  - 予約      不要
  - コース      ・8kmコース      ・12kmコース
- どちらのコースもIVV対象になります。

## フルマラソンを歩こう!!

## 超☆長距離挑戦会

- 開催日程      11月16日(水)
- 距離      30km と 42,195km
- 当日日程      30km……7時30分受付開始  
                    8時00分スタート
- 42km……6時30分受付開始  
                    7時00分スタート
- 予約      予約制
- 参加費      会員200円      一般500円
- 特典      参加記念バッジ、完歩賞、温泉優待券
- 定員      各20名(先着順になります)
- 対象W      IVV、1800(二本松市、大玉村)

前回7月に猛暑の中30kmに挑戦しました。  
次なるステップです!! フルマラソンと同じ距離の42,195kmにチャレンジ!! もちろん30kmにも挑戦します。  
7月に暑くて挑戦できなかった方も是非挑戦して下さい!  
受付は募集開始です☆

## 安達太良山



## トレッキング

- 開催日      10月15日(土)
- 参加費      (ゴンドラ代&保険料込)  
会員2,000円      一般3,000円
- 当日の日程      9時00分～ 富士急レストハウス前 集合  
9時15分～ トレッキング開始
- 持ってくるもの      トレッキング用具・昼食・入浴セット
- 予約      必要  
(10月12日(水)の17時までにお申し込み下さい)
- コース(予定)      ゴンドラ → 山頂駅 → 薬師岳 → 仙女平分岐 → 安達太良山頂 → 牛の背 → 峰の辻 → くろがね小屋 → 奥岳自然遊歩道  
……の約4時間コース



途中でお昼休憩を挟みますので、昼食と飲み物を忘れずに!!  
例年ですと10月10日前後が紅葉の見ごろになりますが……  
1週間たつと自然遊歩道や勢至平周辺が見ごろになってきます。  
紅葉の安達太良山を歩きましょう!! (※ゴンドラ運休の場合は約5時間のコースになります。)

# てくてく、こころでいこう!

ウォーキング

## セーフティーW講習会

「今」は楽に歩ける。しかし、10年後、20年後は……どうでしょう??60年前の日本人の平均寿命は男性58歳、女性62歳でした。現在は男性が79歳、(+21歳)女性が86歳(+24歳)となっています。この寿命の急激な伸びに対して歩行寿命がついていかなくなっています。

つまり、「余命」より先に「歩行寿命」が尽きて、寝たきりになってしまうということです。

「いつまでも元気に、いつまでも歩けるからだをつくる」セルフ・コンディショニング、この歩き方がセーフティーウォーキングです!

どのスポーツでもウォーキングが基本運動ですが、ただ歩くだけではなく、歩くためのいろいろな条件を整えることが大切なのです。健康作りで歩いている方、その歩き方大丈夫ですか?

間違った歩き方で頑張るのは大変危険ですよ!

膝や腰が痛くなったことはありませんか?歩行寿命が尽きるのは膝・腰が機能しなくなった時です。

負担をかけない歩き方を一緒に学びましょう!!

- 開催日程 11月10日(木)
- 当日日程 10時~15時(予定) (お昼休憩あり)
- 会場 岳温泉
- 予約 予約制になります。岳クラブ事務局までお申し込み下さい。
- 定員 100名
- 参加費 岳クラブ会員 500円 一般 1,000円  
(岳クラブ会員の方は希望があれば1000ポイント利用で参加料に代えさせていただきます)
- 講師 アスレチックトレーナー。健康運動指導士。  
医療法人貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所  
副所長 土井 龍雄 先生

当日の会場がまだ決まっていません。決まり次第ご連絡致します。

講習会の内容はセーフティーウォーキングの講習、実技、筋力トレーニング、マッサージなど。詳しくは講習会に聞きにきてね!

### お申込み・お問い合わせ

〒964-0074

福島県二本松市岳温泉1-16 岳温泉観光協会内 岳クラブ

TEL 0243-24-2310 FAX 0243-24-2911

