◇通年ウオーキング基地◇

基地名	〒	住所	TEL	最寄駅
日本歩け歩け協会	101	東京都千代田区三崎町2-20-7水道橋西口会館	03-3221-1323	JR水道橋1分
高野山ユースホステル	648-02	和歌山県高野山628	0736-56-3889	高野山
弁天湯	111	台東区浅草橋1-33-2	03-3864-7100	JR浅草橋駅
浴場熱海	112	文京区音羽1-26-14	03-3941-2883	有楽町線江戸川橋駅
竹の湯	106	港区南麻布1-15-12	03-3453-1446	日比谷線広尾駅
万才湯	108	港区芝5-23-16	03-3451-3648	JR田町駅
外手湯	130	墨田区本所1-7-8	03-3623-2661	JR両国駅
大黒湯	120	足立区千住寿町32-6	03-3881-3001	JR北千住駅
一平湯	121	足立区青井6-21-3	03-3887-4564	東武梅島駅
世界湯	169	新宿区高田馬場3-8-31	03-3371-2409	JR高田馬場駅
第三玉の湯	162	新宿区白銀町1-4	03-3260-9326	JR飯田橋駅
改良湯	150	渋谷区東2-19-9	03-3400-5782	JR恵比寿駅
昭和湯	165	中野区野方1-21-1	03-3385-3886	JR高円寺駅
第二石原浴場	168	杉並区宮前4-6-13	03-3334-8402	井の頭線富士見ケ丘駅
金春湯	142	品川区中延3-13-16	03-3781-0543	東急大井町線中延駅
天神湯	140	品川区北品川2-23-9	03-3471-3562	京浜急行しんばんば駅
旭湯	153	目黒区下目黒2-16-13	03-3491-4266	東急目蒲線不動前駅
松の湯	114	北区田端4-3-9	03-3823-2203	JR駒込駅
初音湯	175	板橋区成増3-41-16	03-3930-8668	東武東上線成増駅
朝日湯	173	板橋区本町13-13	03-3961-7232	都営板橋本町駅
松の湯	183	府中市新町3-6-5	0423-65-0204	西武線東伏見駅
妙法湯	202	保谷市東伏見3-5-20	0424-61-3789	武蔵野線北府中駅
福の湯	192	八王子市本町3-6	0426-23-4963	京王線八王子駅

◇通年ウオーキングの手引き◇

まず10㌔歩こうという気持をもって、ご希望の基地に電話で開設時間を確認して下さい（日歩協は日曜休みで9時～15時、高野山は休日不定で9時～15時、東京の21の銭湯は休日週1回で12時～20時です。それぞれ10㌔歩いて帰ってこれる時間帯を考え、銭湯の場合、遅くても15時に出て18時までに帰ることを基準にしています）。そして、

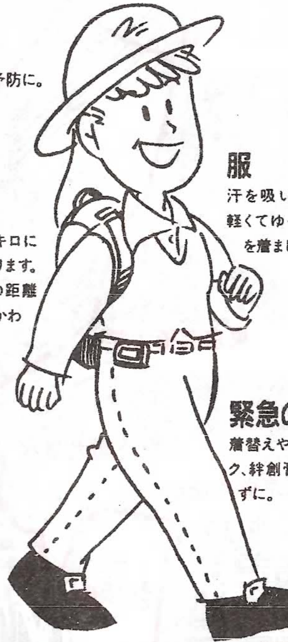
①基地をたずねて、コース地図と参加記録証等をもらい、自分のペースで10㌔を歩いて下さい。速度は自由ですし、より道も途中での食事も休息も全く自由です。

②歩き終ったら基地に戻り、2百円（コース地図、資料、認定料）を払って日本市民スポーツ連盟パスポートに認定印を押してもらって下さい（パスポートはご請求下さい）。

③パスポートがスタンプで満杯になったら、日本市民スポーツ連盟に送って、世界共通の記録認定と新しいパスポートをもらって下さい。すてきなハットピン、ワッペン等がもらえます。（送料とも千円です）

快適なウオーキングの身仕度

快適なウオーキングのためには、それなりの準備が必要です。以下のことを参考に、十分チェックしてください。



帽子

日射病・日焼け予防に。

歩数計

何歩あるくと何キロになるか目安になります。日頃どれくらいの距離を歩いているのかわかります。

服

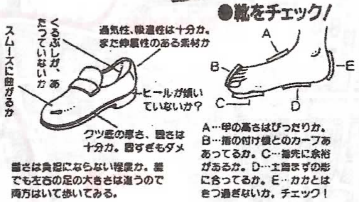
汗を吸い、熱を放つ、軽くてゆったりした服を着ましょう。

緊急の用意

着替えやタオル、ドリンク、絆創膏なども忘れずに。

靴

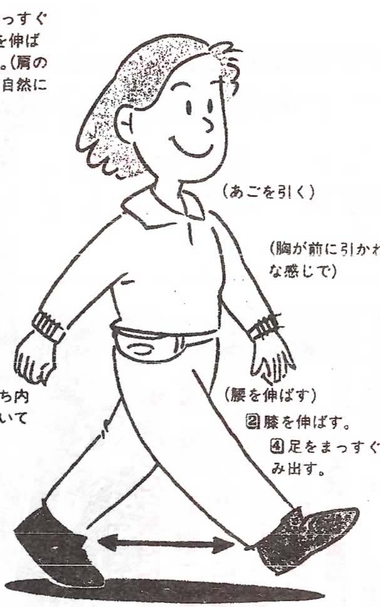
ランニングで体重の3～4倍、ウオーキングで1.25倍の重量が足にかかります。足首を十分曲げることのできる、かかとのクッション、通気性の良いものをはくようにしましょう。


●靴をチェック！
スムーズに曲がるか
くるぶしが、あたっていないか
通気性、吸湿性は十分か。また伸縮性のある素材か
ヒールが傾いていないか？
クツ底の厚さ、固さは十分か。固すぎもダメ
A
B
C
D
E

重さは負担にならない程度か。誰でも左右の足の大きさは違うので両方はいて歩いてみる。

A…甲の高さはぴったりか。B…指の付け根とのカーブがあってるか。C…指先に余裕があるか。D…土踏まずの形に合ってるか。E…カカとはきつ過ぎないか。チェック！

（一本の糸によって、上体がつり下げられたような感じです）



①上体はまっすぐに。背すじを伸ばし胸を張る。（肩の力をぬいて自然にさげる）

（あごを引く）

（胸が前に引かれるような感じで）

⑤腕は心もち内側に力を抜いて振る。

（腰を伸ばす）

②膝を伸ばす。

④足をまっすぐ前に踏み出す。

（足は後からついてくる感じ）

③かかとから着地。体重をかかとから足先になめらかに移動させ足指でける。

YAMASA

Walking is A Wiseman's Sport

山佐はウォーカーの健康をサポートします。

電源ON/OFF
ビッグな表示と省エネが決め手。
歩数 10万歩　電源 ON⇔OFF
デジ・ウォーカー。BIG
EM-280 2,500円
カラー　ホワイト(W)・ブラック(B)
●大きく見やすい表示●電源ON-OFF切換スイッチ付●消費カロリー早見表付

バックライト付
今日からナイトウォーカーの仲間いり。
歩数 10万歩　バックライト　感度
デジ・ウォーカー。BL
EM-270 2,500円
カラー　ホワイト(W)・ブラック(B)
●夜間や暗い所でも液晶表示がハッキリ見えるバックライト付●消費カロリー早見表付

おしゃれ感覚
ファッショナブルなウォーキングツール。
歩数 10万歩
デジ・ウォーカー。
EM-180 1,800円
カラー　ホワイト/ピンク(WP)・ホワイト/グリーン(WG)・ブラック(B)
●見やすい表示●簡単操作

山佐時計計器は［歩け歩け運動］に協賛しています。
日本を歩こう
●万歩計。、デジ・ウォーカー。は山佐時計計器株式会社の登録商標です。

山佐時計計器株式会社　本社：東京都目黒区中央町1-5-7 〒152 TEL.03-3792
ウオーキング基地で会員価格で販売しています。