

# 12月例会報告 ハーフマラソンコースウォーキング

12月4日(日) 参加者 21名(一般参加者5名)

歩行距離 約 23 km

toto

会報 No.52

1月

アヒダ

総合型スポーツクラブ・歩きニスト

石垣市ウォーキングクラブ

平成24年1月1日

昨年までのコースに比べ、走る人には楽なコースかも……………!

だらだらと続く連日の雨にうんざりしている中での晴れ間、日報には「参加者募集」の記事が掲載されたが、八重山毎日には掲載されなかった。でも21名が参加した。

今年から、バナ公園内を通るコースを変更し、名蔵・石糖前交差点でフルマラソンコースと一緒に23kmに。ストレッチ後スタート。福祉センターでは、福祉祭りが開催されており大勢の人たちが、ラジオ体操の最中だ。

バナ公園南口には八重守の塔(碑文に「トとして」の一節がある)、神田橋のもとには大田原遺跡がある。

屋良部半島やぶざま岳の稜線を眺めながら名蔵大橋の海岸で昼食。

一緒に歩き出すが、距離が離れ、列が長くなってしまふ。所々で休憩を兼ねながら後続を待ち、新川公園からゴールを目指す。新川公園から運動公園のゴールまでは一直線だが、予想以上に距離があり、時間がかかってしまった。

キャリアアンドル



## 1月例会

### マラソンコースウォーキング

日時: 1月8日(日) 午前5時30分時集合

場所: 総合体育館入口前

注意

集合場所を運動公園から総合体育館前に変更

★ フルマラソンコース(42.195km)を大会に先がけ踏破を。2年ぶりの挑戦ですよ! ……

備考: 雨天中止(確認は下記へ)

TEL 090-1948-7377(太田)

弁当、飲物持参

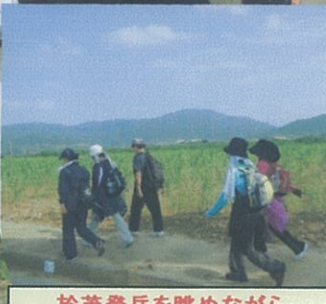
※ 伴走車を出します



出発前



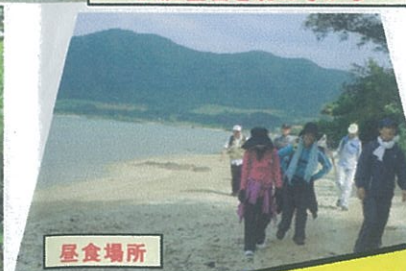
石垣永将の墓を訪ねて



於茂登岳を眺めながら



大田原遺跡



昼食場所



平成24年 謹賀新年  
今年もよろしくお願ひします



トウツルモドキ

名蔵湾沿いの県道側で

## ママチャリサイクリング&ペタンク大会

雨天中止

12月11日(日)に、開催を予定していた「ママチャリサイクリング&ペタンク大会」は、連日続く雨のため中止しました。雨が止むことを願ひながら自転車の整備をした後眠り、朝目覚め外を見ると無情にも雨。参加予定者からの問い合わせに、中止の返事をする。今回は、チラシも作り配布したのに……年明けの開催を目指します。





.....体脂肪を燃やし減量効果抜群.....  
**ノルディックウォーキング教室(1月開催日)**

日時:11日、18日、25日  
 ※ 毎週水曜日 午後8時~9時半  
 場所:真栄里公園 東側駐車場  
 ※ 集合後、公園外へも出ます(時間厳守)  
 ※ 雨天中止。問い合わせ下さい。

参加者募集

**初・中級トレッキング教室**

...第10回 初心者トレッキング教室...

**夜間の山の歩き方(御来光登山)**

日程:1月1日(日)午前5時集合

参加費用:¥ 500 (ぜんざい代)

※ 参加申込期限 12月28日(水)までに

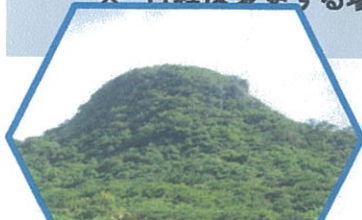
...第6回 中級トレッキング教室...

**急な斜面の登り方(金武(キンブ)岳登山)**

日程:1月15日(日)午前9時

集合場所:玉取展望台駐車場

※ 日程は変更する場合があります



金武岳(標高201.6m)

空の下でザイル  
 ロープを使って  
 登りの訓練を

高所登山 中高年に人気  
 体脂肪減に効果も!

雄大な景色にストレスも吹っ  
 飛び、高所では、寝ているだけ  
 で体脂肪が減り、血中脂質が減  
 少するそうです(11/21の新聞)

於茂登岳からの初日の出

**ウォーキング教室**

今後の例会予定

2月例会:

**絆寒桜鑑賞ウォーキング**

日時:2月5日(日)

午前9時集合

場所:米原キャンプ場

3月例会:

**市街地清掃ウォーキング**

日時:3月25日(日)

午前10時集合

場所:真栄里公園駐車場

.....ふるって参加して下さい.....

**第9回初級トレッキング教室**

日時:12月18日(日)

場所:屋良部海岸



亀川さん



宮良さん



秦さん

11月入会:西里 幸江さん・4月生まれ

**新会員紹介**

12月入会:小林 智恵子さん・9月生まれ

会員募集のポスターで岩登りをしている写真のモデル

上江洲 郁美さん

宮良在住の会員。ノルディックウォーキング部会員

湯浅 さとえさん

**会員紹介**

中村 雄二氏

副会長・例会では何時も最後尾で会員の安全確認

新下院・帽子とサングラスそして長靴で自己主張

山城 生次氏

運営委員・看護師。多くの新会員加入に尽力

廣町 智子さん

亀川 則子さん

新会員・看護師。何時も笑顔が、友人と一緒に参加

お誕生日おめでとうございます

**1月生まれの会員**

下地 武茂氏

渡り鳥会員・冬季石垣をご主人(朝洋氏)と満喫

新会員・空手にマラソン等々アクティブで元気一杯

下條 利恵さん

**会員からの便り(下條 利恵さん)**

.....12月の山旅・雪の百里ヶ岳.....  
 京都府と福井県の境界近くの山「百里ヶ岳」へ。山頂は40~50cmの積雪。下山後には、靴下はびしょびしょに濡れ冷たかった。2月~4月に石垣滞在します。今年もよろしくお願いします。

