



迎春

令和7(2025)年 新年のごあいさつ

新年おめでとございます
本年も宜しくお願いします



七つのご利益

- 1) 大会参加で脳の働きが活発化します
- 2) 認知症の予防になることが昨年わかりました
- 3) 有酸素運動によるダイエット、健脚が約束できます
- 4) 連絡網として利用するSNSに自然と詳しくなります
- 5) 書類のやり取りなどパソコンに詳しくなります
- 6) 大会参加や、大会マップ作製で、地図に詳しくなります
- 7) ただの長命でなく、健康で長命な生活を保障いたします



入会し、大会参加することで
七つのご利益を用意しております。

特定非営利活動法人
日本サーチウォーク協会
会長 金江 宏

サーチウォークは認知症予防に最適な運動！

ある生命保険会社の調査で、“なりたくない病
気”に認知症をあげ、その数はガンの1.5倍！！し
かし認知症の患者数は年々増加し、高齢者数がピー
クとなる2040年には、65歳以上の高齢者層の半数近
くが認知症になると推計されています。いわば、老
化に伴う病とも言え、かつ決定的な治療方法も今の
ところはないというのが現状です。結局のところ、
日常生活の中で気を付けていくしかないようです。

ところで、認知症の初期段階で、“海馬や嗅内野に
部分的に異常たんぱく質が蓄積すると、短期記憶の
低減や方向感覚が衰えてくるなどの影響がでます。
しかも予防は脳神経の破壊が進行していない最初期
の段階でしかできないのです。異常たんぱく質の蓄
積は、40歳代から始まっていると考えられている
ので、できるだけ早くからの予防措置が必要となり
ます。

予防措置としては、①栄養②運動③睡眠/休養を適
切にしっかり習慣化することです。その中で運動面
では、コグニサイズ※の有酸素運動がポイントになり
ますが、現状としてコグニサイズは、難しい、長続
きしないなどの声も聞かれます。

『サーチウォーク』は、
楽しくしっかりと、コグニ
サイズの運動ができる最適
な方法です。

原則毎月第三日曜日に体
験会を行っておりますので、
ぜひ参加し認知症の予防を
考えてみては・・・
(協会理事：小山)

※コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知
課題を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。



エンジョイ・サーチウォーク あれこれ レポート



11月17日(日) SAKAESTAフェ
スタ2024にてサーチウォーク体験会
を開催、10時の開始とともに大勢の
家族連れを中心に入場されにぎやか
なフェスタとなりました。

サーチウォークは栄区が発祥の地
ということもあり、メンバー一同ア
ピールに余念がありません。サーチ
ウォークを知らない方に向け、電柱
番号の仕組みの説明し、机上で行う
「机上サーチウォーク」を中心に楽しんでいただきました。小学校高学年生にもなると番号の仕組みをすぐに理解され、競って机上サーチを楽しまれている様子を見ると嬉しくなりました。今後が楽しみです(*^_^*)

12月15日(日)..... 大船でチャレンジ・サーチウォークを開催



今回はコース取りに苦勞
させました。東海道・横
須賀線に南北に分断され、
おまけに高得点のポイント
は遠くに分散配置されて、
行ったり来たりでとても一
筆書きに回ることができな
かったようです。

初体験3位の中3の学生は問題を探したにも関わらず答
えの記入ミスで、ミスがなければ2位となったのにねえ～
～残念！

同じく初参加のご夫婦は1歳のお子様をベビーカーに乗
せ大奮戦！時間をあと30分フルに使って歩いたら2位を
狙えたのにと、これも残念！事前に
ホームページにてサーチウォークを
研究されての参加でした・・・



次の大会にもぜひ参加していただいてリベンジをしても
らいたいなあ～～(*^_^*)

今後の大会&行事案内

参加者募集!!



2/15 (土)



エンジョイ・サーチウォーク 座間

座間市主催”エンジョイ・サーチウォーク座間”を開催
座間市スポーツ推進委員会が中心となってエンジョイ・サーチウォーク
が開催されます

開催日時: 2025年2月15日(土)9:30~12:00
開催場所: 座間市役所1階市民サロン (問合わせ) あねがわ
参加費: 無料 090-9136-9367
多くの方の参加をお待ちしています
詳しくはホームページにて <http://www.search-walk.com>

1/19 (日)

エンジョイ・サーチウォーク辻堂海浜公園

開催場所: 辻堂砂山市民の家
開催時間: 9:00~12:00
集合場所: 辻堂砂山市民の家
参加費: 500円(会員400円) ※資料代・保険料込み

3/16 (日)

エンジョイ・サーチウォーク鎌倉

開催場所: 未定
開催時間: 9:00~12:00
集合場所: 未定
参加費: 500円(会員400円) ※資料代・保険料込み

いずれの大会も対象者は小学生以上
(ただし小学生は保護者同伴でお願いします)
持参物: 筆記具・時計・飲み物・歩きやすい服装で

体験会同時開催

初めての方大歓迎!!
会員が懇切丁寧にサポート



大会のお申込み



会員になって
楽しさ倍増!!

私たちと一緒にサーチウォーク
を楽しんでみませんか?

サーチウォーク 会員募集

新規会員募集

会員特典 大会参加費
20%Off

年会費 1,200円
お問合せは
総務担当: 姉川まで
090-9136-9367
info@search-walk.com

サポーター募集中

一緒にサーチウォークを楽しんでいただける方・サーチ
ウォークの楽しさを広く仲間などに伝えていただける方
(サポーター)を募集しています

特典: 大会案内や広報紙をメールにて差し上げます。

サーチウォークとは

横浜で誕生したスポーツで、町なかにある電柱を使いウォーキング!
あっという間に4~5kmを歩いてしまうおもしろさ!!

NTTの番号



町中にある電柱を見上げると左図のような
「謎の番号」が貼られていることに気づきま
す

「NTTの番号」は、その電柱が起点から何番
目の位置にあるかを示す、いわば「電柱の住
所表示札」のようなものです。この電柱番号
の仕組みを利用し、目的とする電柱を探し出
し、探し出した電柱の答えとして「東京電力
の番号」を記入します

サーチウォークはこの両方の番号札を使った
ウォーキングです

東京電力の番号

詳しくはこちらのQRコードから
サーチウォーク協会のHPへ



ホームページ



サーチウォーク
紹介動画

サーチウォーク

*** 楽しみかたはいろいろ ***

- 電柱の位置を地図上で考える楽しさ
- 考えたところにあるか歩きながら探し出すワクワク感
- 地図を読む面白さ
- 制限時間との闘いの中で、どの問題を狙い、どれを捨て
てるか駆け引きのスリル

そして何といても、電柱を探し出すのにあっという間に
時間が過ぎ、終わった後の達成感と爽快感がたまりません





私が SW をするようになったのは、①走らなくてよいから、②多色刷りのオリエンテーリング地図の印刷原稿も描いたくらい地図と地形が好きだから、③さらに活用されている電柱には「町の成り立ちが分る」などいろいろな秘密が隠されているからなのです。

課題の電柱の位置を解き、初めての道を歩き、町の秘密が理解できる。楽しい!自分なりのゲームの方法で楽しんで
います。(藤野和子)

編集後記

新年はいつも丹沢: 塔ノ岳でのご来光から始まりま
す。房総半島からあがる初日とピンクに染まる紅富
士が気持ちを新たにしてくれます。

今年は新年早々座間市でサーチウォークを開催する
ことになりました。1月にスポーツ推進委員を対象
に講習会、2月には市民を対象にした本番です。12
月はその準備として路線図作成やコース設定のため
に4回も現地調査を行い、やっとコース図も完成し
ました。当日参加者の笑顔を見られるのが楽しみで
いまからワクワクしています(*^_^*) (M・A)

サーチウォーク通信第34号

発行日 令和7(2025)年1月1日
発行 特定非営利活動法人 日本サーチウォーク協会
編集責任者 姉川 護
事務局 横浜市栄区鍛冶ヶ谷一丁目1-1-10