JBAH ヒューストン日本商工会 Japan Business Association of Houston

ガルフ号外版

バーチャルウォーキング大会

途中経過報告　第二弾！　5/17/21

バーチャルウォーキング大会も折り返し点を過ぎ、いよいよ後半戦突入です。どうやったら歩数が伸びるかお悩みの方も多いと思いますが、今回、編集部では個人戦上位の方に緊急アンケートを実施。歩数アップの秘訣を探りました。さらに首位快走中のみずほコズミックブルーからもご寄稿をいただきました。ライバルチームの一層の奮起を期待しつつ、今後の展開にも大いに注目です。

また第 1 弾配信に引き続き、投稿フォームに集まった写真やエピソードを公開しています。投稿フォームではまだまだみなさんの写真・コメントを募集中ですので、イベント期間中どしどしご応募ください。

トップランキングチャート

＜35 チーム 349 人参加登録（5 月 1 日キックオフ時点）＞

＜チーム戦＞

順位	5月16日 5pm チーム名	平均歩数	順位変動
1	みずほコズミックブルー	18,752	→ -
2	Kaneka たくさん歩き隊	18,108	→ -
3	ウォークプラス	17,237	↑3
4	Mitsui Mulligans	15,892	↓1
5	歩き人	15,340	→ -
6	Largest 歩み：2 points	14,710	↓2
7	JERA Hunters A	13,897	→ -
8	アストロズ	13,465	→ -
9	補習校チーム．Vamonos	13,049	↑2
10	歩け！Gastros	11,624	↓1

＜個人戦＞

順位	5月16日 5pm ユーザー名	チーム名	合計歩数	順位変動
1	K80	みずほコズミックブルー	727,944	→ -
2	Yoshiki X	Kaneka たくさん歩き隊	689,880	→ -
3	Akito	ウォークプラス	565,422	→ -
4	Zmuasher	歩き人	450,799	↑6
5	Cosmo	Kaneka マイペースで歩き隊	447,126	↑14
6	Kaz.S	みずほコズミックブルー	446,046	↓2
7	Erika.T	JERA Hunters B	434,224	↑1
8	Ticktak	Osaka Takoxans	424,015	↑3
9	damashi	Kaneka たくさん歩き隊	422,741	↑13
10	Principal	補習校チーム．Vamonos	407,688	↑10

事務局からのお知らせ

・イベント広報について

商工会 HP より、最新号のガルフストリーム 5 月号や更新されたイベント特設ページをご閲覧ください。

・参加費のお支払いについて

参加費（一人 5 ドル）を未納のチームは、キャプテンがお取り纏めの上、5 月 31 日までに小切手もしくは Zelle にてお支払いください。

小切手宛先：Japan Business Association of Houston
送付先：1880 S. Dairy Ashford Rd, Suite 170,
Houston, TX 77077
Zelle：sansuikai@jbahouston.org

・イベントの開催時間について

イベントで使用しております RenoBody が日本のアプリのためイベント案内(HP)とアプリ上の表示時間が異なります。

アプリ上の表示時間及び歩数集計時間　⇒
日本時間(5 月 2 日 0:00～5 月 31 日 23:59)

商工会としてイベント案内　⇒
ヒューストン時間(5 月 1 日 10:00～5 月 31 日 9:59)

・大会賞品について

協賛企業のご厚意により、個人戦の賞品対象者が増えました。トップに届かないとあきらめずに自分のペースで、いつもより少しだけでも多く歩いてはいかがでしょうか。

大会も折り返し点を過ぎました、無理なくお気をつけてイベントを楽しんでください。

個人戦トップ3に聞きました！

皆様からトップを走る方たちの驚異的な歩数について秘訣を教えて欲しいといった声が多く寄せられています。
そこでトップ3の方に緊急アンケートで秘訣を聞いてみました。

①一日 4 万歩前後の驚異的歩数の秘密は何なのでしょう。どんなライフスタイルなのでしょうか？

普段通り+α というのが正直なところです。私自身、コロナ前まではランニングは一切せずジムでスイミングをしてました。コロナでジムの閉鎖やプールエリアの閉鎖もあり止む無くランニングに切り替えました。スイミングで消費していたカロリーと同じ分消費するのに必要なランニングをしているので結果的にそれなりの歩数になってます。

K80 さん

②今回、商工会が初めて企画しましたバーチャルウォーキング大会についてのコメントお願いします。

日々のルーティーンの延長線として楽しませていただいてます。この企画が今後も続くとなると中々大変でしょうが、コロナ禍における運動不足解消というコンセプトでヒューストン日系コミュニティを盛り上げてくださった商工会メンバーの皆様には大変感謝しております。

ひたすらアパートのジムのトレッドミルで走ってます。外で走る方が好きで、トレッドミルは全く使っていなかったのですが、これを機会に使い始めました。
朝 5 時台に起きてすぐに 1 時間走り、昼休みは会社の近くをジョギング、夜は夕食前後にそれぞれ 1 時間ずつというのが平日のパターンです。1 時間走れば丁度 10,000 歩になります。膝や筋肉を痛めたら意味がないので、無理をしすぎないようにしています。
それから、Ubiquinol を毎日 200mg ずつ飲んでます！ って、これは会社の宣伝になってしまいますが、このおかげか元気に継続できています。トップアスリートの方も結構飲まれているようですので、ご興味があれば是非。

Yoshiki X さん

赴任後は、普通にしていると一日 2,000 歩も歩いていない時があり、からだが完全になまっていました。この企画に参加して、マラソンが走れそうなからだになってきたので、ありがたいです。
ただ、私が言うのも何ですが、こういう形式だとどうしても意地になって無理をしてしまい、本来の目的から少し外れるような気もするので、チーム戦だけの方が良いかもしれません。

体重三桁のおじさんです。ストレス解消とダイエットの為に歩いています。朝2～3 時間、昼 30 分、夜 2～3 時間、頭の中が空っぽになるまでゆっくり歩きます。怪我するので、走らずとにかくゆっくり散歩を楽しんでいます。

Akito さん

若くないですし、かなり太っているので、走るのでは続きません。ウォーキングというのが非常に良かったです。これだけ歩けるという事はストレスが溜まっていたのかも知れませんが、大変良い助けになりました。

③歩数を増やす工夫やコツのアドバイスをお願いします。雨天時にはどうされていますか。

歩いて行ける所は極力歩いて行くようにしてます(片道 3～4Mil 程度)。あと、これを機にポケモン GO を始めました。雨天時でも余程の大雨でなければ普段通りです。

K80 さん

④おすすめのトレイルなどありましたら、教えてください。

Memorial Park のゴルフコース周辺が一番好きです。ランナーやウォーカーが多く、平日夕方も良いですが週末の朝一はとても気持ち良いです。

自分のからだに合わせて、丁度良い計画をたて、それをルーティーン化して続けることかと思います。コンプレッションタイツを必ず着用して筋肉を痛めないようにしています。時々、眠る時にも着用して筋肉を回復させています。雨の日対策というよりも、天気がよくて下がドロドロじゃない時に、気持ちの良い道を走るという感じですね。

Yoshiki X さん

今の季節は、日陰がないと走れないので、日陰のあるところを紹介します。
会社の近くの Red Bluff Road 沿いのトレイル：日陰があって昼間でも走れます。
Challenger Seven Memorial Park：林の中のトレイルが気持ちよいです。

増やすコツは分かりませんが、とにかく歩数を増やすよりも、歩いてアメリカの街や人を楽しんでいます。雨の日は傘を持って歩いてます。時々トレッドミルでも歩いてますが、つい走ってしまい、怪我しそうになるので出来るだけ外を歩くようにしています。

Akito さん

住んでいるウッドランズは散歩には最高です。是非お越しください。

バーチャル ウォーキング大会

ANAkind Skywalker

ANAkind Skywalkerは、空港と市内、整備、運航・旅客・貨物、総務・営業と、それぞれ職場も職種も異なる、ANA駐在員とその家族で構成されております。
これからの空港ランプ（飛行機周り）は夏の太陽の照り返しも強く暑くなってきますので安全第一に、そして体調に気をつけて歩いてゆきたいと思います。
「安全で自由に世界を旅行できる日が早く来ますこと願い、地域皆様への日頃の感謝（Kind)の気持ちを込めて、国境のない空を飛ぶよう(Skywalk)にチームで楽しく歩きます。
Captain ANAkind Skywalker （キャプテン）

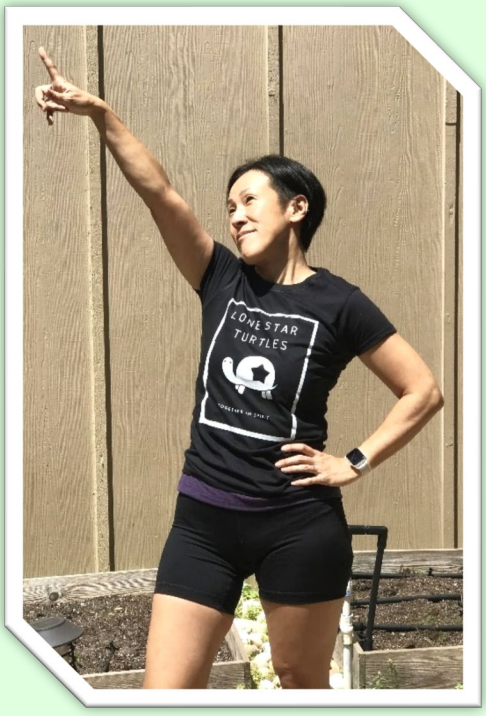
Go, Lone Star Turtles!

タートルズはヒューストン北部、北西部在住の日本人を主に横につないでいった口コミ団体「サイプレス会」と、Facebook でジワジワと存在感を広げている「ヒューストン在住日本人」がオンラインで募って結成したお友達連合チームです。

直接は顔合わせた事がない人もいる中、結束を深めるためにZoom での Kick-Off ミーティングを実施。各々の抱負を語り、ゴール設定をしました。

また、チームTシャツも作り、更に一体感を深めました！コロナが終わったら、チームで集まって打ち上げができればいいなあ。

(Lone Star Turtles キャプテン)



みずほコズミックブルー

楽しくやりましょう～と軽い気持ちでスタートしたのに、初日からまさかのトップ集団に。その後はエース K80（5 月 14 日時点で個人ランキング 1 位）を筆頭に体を動かすことが大好きな 3 名がチーム全体を引っ張ってきましたが、それに触発された残り 4 名のペースもここにきてあがってきております。

ここでは、チームの努力や秘策を少し紹介させていただきます。

努力・・・ひたすら歩く、走る。どんなに暑くても、雨が降っても。車で 5 分が徒歩 30 分に

モデルケースを紹介します（決してお勧めするものではありません）。朝は、1 時間程度ランニング or ウォーキングをしてから仕事に取り掛かります。出社組みは昼食後にオフィスのあるギャレリア内を歩き、この時点で 1 万～1 万 5 千歩に到達します。仕事が終わると、そのまま Memorial Park までランニング（5 キロ）、1 周走り（5 キロ）、オフィスに戻り（5 キロ）、帰宅します。気分転換にハーマンパークに行くことも（さすがに車を使います）。夕食後も活動を怠りません。

もちろん雨の日はトレッドミルにお世話になります。ゴルフでもカートは使わず歩くことを心掛けています。車社会のアメリカヒューストンに住んでいるにも関らず、車で 5 分のスーパーに歩いていくこともしばしば。ただし帰りは本当にきつく腕の筋肉がやられますので、スーパーに歩いていくことは本当にお勧めしません。

秘策・・・家事手伝い

夫婦で参加しているメンバーからのコメントです。妻のウォーキング時間を確保するため、5 月から朝食＆夕食の後片付けや家の掃除は夫がすることに。一緒に歩くことで夫婦間の会話も増えているようです。そういったご夫婦も増えているのでは？

5 月から生活のリズムが大きく変わった方も多いかと思います。我がチームは、常に後ろを気にしながら、夜 10 時や 11 時に歩くことも当たり前。そんな生活が健康的なのかと自問自答する日々が続いておりますが、このイベントを誰よりも楽しんでいるのもこれもまた事実です。このイベントのおかげで社員同士の結束がより強いものになったことも実感しています。すでにガス欠気味ですが、チーム一丸となって歩き（走り）抜きます！

追伸：今この記事を書き終えたのは夜 10 時。この時点で 25 千歩しか歩いていないことに気づき、外に出かけようと考えています…

JERA Hunters

ウォーキングイベントが始まって、早 2 週間が過ぎました。イベントのランキングをチェックすることが、日課になりつつある今日この頃。皆さんのしっかり歩かれていらっしゃる様子に毎日とても刺激されています。コロナ禍での在宅勤務が始まり、運動不足にならないようにと毎朝夕愛犬を連れて小一時間ほど歩いていましたので、上位入賞間違いなしじゃない？と娘たちと盛り上がっていました。ところがどっこい、いざイベントが始まってみると、私たちの思惑とは裏腹に、皆さんの歩かれている歩数の多いこと！！最初の数日は、目指せベスト 10！と闘志を燃やしていたのですが、上位の皆さんの桁違いに増えていく歩数に追いついていけず、早々に自分たちのペースで頑張りつつ、家族内への対決で！と目標修正しました。皆さん、一体どんな運動をされていらっしゃるのでしょう？ 興味津々です。

マイペースでと言ってみたものの、少し散歩をさぼってしまうとあっという間に順位も下がってしまうので、それはそれで気が抜けません。「継続は力」という言葉をしみじみ感じています。高校で結構歩いていると自負していた下の娘は、通学しているだけでは歩数が稼げないことを早々に気づき、夕方涼しくなってから父をボディーガードにして毎日せっせと散歩に行くようになりました。長女は、もうおじいちゃんになってたくさん歩けない我が家の愛犬（ロク）を連れて、こまめに散歩（歩数稼ぎ？）に連れて行ってくれるようになりました。また、イベントの前から私と長女は、天気の良い週末には少し足を延ばしてトレッキングに行っていたのですが、今までは一緒に行こうとしなかった下の娘もついてくるようになりました。これは間違いなくイベント効果です！（笑）ありがとうございます！イベントのおかげで、家族の中にも良い変化が起きていることが実感できてとても嬉しいです。そして、家族と散歩に行く楽しさに加えて、イベントのランキングを通して、会社の同僚や、ソフトのメンバーや、ヒューストンの皆さんと一緒にイベントに参加できている様子を感じることができることもとても楽しいです。イベント期間も残すところ後 2 週間なので、これからも気を抜かずに楽しみながら頑張ります！

＜トレイル紹介＞

Mercer Botanical Gardens　～キャプテンはつらいよ編～

みなさん、こんにちは。某チームのキャプテンです。現在グループ順位が下位低迷中につきチーム名の紹介は差し控えさせていただきますが、編集部が記事のために捏造した架空の存在ではなく、実在チームの実在キャプテンであることはあらかじめお断りしておきます。このイベントの場をお借りして駄文にお付き合いいただきます。

キャプテンとは何なのか

キャプテンと聞いてみなさん、どんなイメージを持たれますか？　チームの先頭に立ってみんなをぐいぐい引っ張っていく存在、あるいはしんがりについて脱落者が出ないよう、しっかりケアする存在。そんな感じのリーダーシップに満ちたイメージが思い浮かぶのではないでしょうか。実際、今回のウォーキング大会に出場する35チームの中にはそのような「俺についてこい」タイプのキャプテンさんもたくさんいらっしゃると思います。

でもね、みんながみんな、そんなわけでもないと思うんです。中にはくじ引きで選ばれたとか、メンバーの中で最年長だったとか、ジャンケンで負けちゃったとか、**本人の意思とは関係ないところでキャプテンになっちゃった人**もいると思うんです。かくいう私がキャプテンに選ばれた経緯については皆様のご想像にお任せしますが、自分から立候補したわけではないということだけ申し添えておきます。

そんな不本意、じゃなかった、運命のいたずらによってキャプテンになった者にとって、このキャプテンという地位は実に居心地が悪かったりします。「キャプテン！」と呼ばれたりしようものなら、こそばゆくてジンマシンが出ちゃいそうになります。

と言ってもキャプテンの仕事が大変という訳ではありません。ご存じない方も多いと思うのでウォーキング大会のチームキャプテンがどんなことをしているかご紹介すると、

①申込書（EXCELファイル）にメンバーの情報を入力して提出する（メールでポチッと）
②大会前に開催されるZOOMのキャプテン会議に出席する（ご拝聴ご拝聴）
③事務局から送付される連絡メールの内容をメンバーに連絡（転送よーしっ！）
④参加費を集めて事務局に届ける（ひったくりにご注意！）

というわけで、特別なスキルが必要な仕事は何一つありません。②のキャプテン会議も事務局の説明を聞くだけで、大会の運営方針を巡って侃々諤々の議論を交わすわけでもなく、賞品の分配方法を巡って迫真の頭脳戦を繰り広げるわけでもありません。ソフトボール大会と異なり予選のリーグ分け抽選もありませんので、**運の良さすら必要とされません**。

じゃあ何が問題かと言えば歩数です。もちろん、キャプテンがチーム内で1位である必要はありません。エースで4番がキャプテンとは限らないのです。6番レフトかもしれないし、8番キャッチャーかもしれません。そもそもキャプテンがスタメンとは限りません。だから私がU.M.さんやI.H.さんに負けているのは全然おかしなことじゃないんです。ですよね？　ね？

でもね、そうは言っても世の中には加減ってものがあるんです。いくら一番じゃなくて良いと言っても、カウチポテトを決め込んで毎日数百歩の生活を続けるわけにはいきません。**キャプテンとして恥ずかしくない程度に歩数を稼がないといけない**、これが地味にキツいんです。ていうかこの大会、意味不明にレベル高くないですか？　トップの歩数とか、怪物を通り越して最早もののけの類いですよ。趣味が読書でコロナ禍の巣ごもり生活でも全く不自由を感じなかったというインドア人間のこの私に何をどうしろと。

こんな時に限って

とまぁ、愚痴ばかり言っても仕方がありません。できることからコツコツと。歯を磨くときも食器洗いをするときもスマホは手放しません。服を着替えるときですら、スマホをどこのポケットに入れてどの順番で着替えれば歩数のロスを防げるか、入念な研究が欠かせません。カウントされなかったら歩かなかったのと同じです。一歩も無駄にはできません。

てなことに血のにじむような努力をしているときに限って、ワクチン接種（モデルナ）の2回目がやってきたりします。これもね、薬局で受けたり病院で受けたりすればちょっとは歩くでしょう。大きな病院だったら駐車場から入り口までだってそこそこあるかもしれません。薬局が徒歩圏内の場合、あえて車を使わずに歩数を稼ぐ手もあるでしょう。

でもね、**ドライブスルー方式だったりする**んですよね。これはもう、一歩も動きません。いやぁ、凄いですよね。ものすごく快適、ものすごく楽ちん。ビバ、アメリカ。車社会最高！

んでもって翌日は副反応ですよ。腕は痛むは熱は出るは、とてもウォーキングどころじゃありません。晴れた土曜日という歩数を稼ぐ絶好の機会を横目にソファに寝転んでると、驚くべきスピードで順位が落ちていきます。ドングリころころなんていう可愛らしいレベルじゃありません。ウォータースライダーです、ジェットコースターです、フリーフォールです。気分はもうバンジージャンプ。

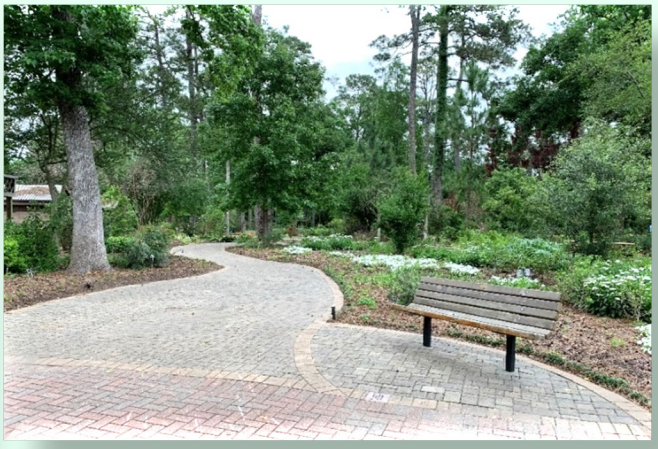
そして本題へ

てなわけで随分と前置きが長くなってしまいましたが、いやそうです、今までは前置きです。すっかりお忘れかもしれませんがタイトルの上の方にちっちゃな字で(トレイル紹介)と書いていたのを思い出してください。ヒューストンにある素敵なトレイルを紹介しようというのがこの文章の趣旨でして、今まではあくまでも前置きです。え、今まで読んだ時間を返せ？　こんな駄文を読んでる暇があったらもう 500 歩は歩けたのに？　そうです。それこそが他チームの足を引っ張ってでも這い上がろうという下位低迷中チームキャプテンの策略なのです。

が、ここまで駄文に耐え忍んでくださった読者諸賢への感謝の気持ちを込めて、歩数を稼げる場所へご案内します。

ワクチン副反応で失った歩数を取り戻すべく仕事帰りに立ち寄れるトレイルコースを探していると、ちょうど良いのが見つかりました。ヒューストン北部、ブッシュ空港の近くにある Mercer Botanical Gardens という素敵な庭園です。

仕事帰り、普段と逆方向に 10 分ほど車を走らせて到着。門をくぐると早速、素敵なお庭が迎えてくれます。入り口近くには親切そうなオバちゃんの銅像が。この方こそ、この庭園の名前の元になったマーサーさんだそうです。足下に猫がいるところを見ると猫好きだったのでしょう。実に親近感が湧いてきます。

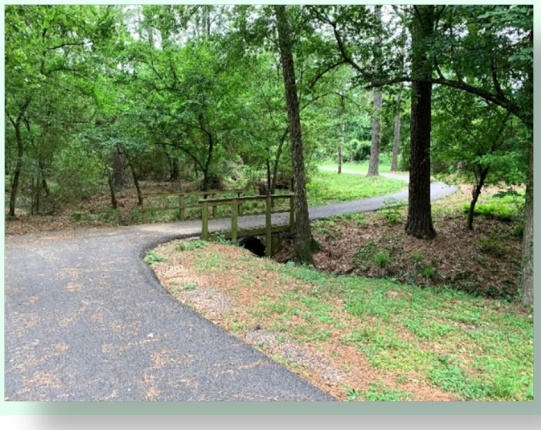


で、お庭をブラブラしていると結婚式みたいな豪華なドレスを着た娘さんたちが次々にやってきてはパシャパシャと写真をとっていきます。何なんだろうなと不思議に思っていたのですが、中にはドレスじゃなくローブというんでしょうか、欧米の卒業式で卒業生が着てるような服にてっぺんが平らな帽子を着て写真を撮っている人もいてピンときました。これから卒業式のシーズンですが、その記念に写真を撮っているのでしょう。このことからも分かるように実にインスタ映えしそうな場所なのです。

が、本日の目的から言うとメインディッシュはこの後です。この公園は Aldine Westfield Rd という道路を挟んで東西に広がっており、東側(Botanical Gardens)が写真撮影向きの花壇・植物園となっているのに対し、西側(Arboretum)がトレイルになっているのです。道路の下をくぐり抜けてトレイルの方にいくと高い木々に囲まれくねくねと道が延びています。上の方からは野鳥の鳴き声が聞こえ、地面を見ると野ウサギの姿も見えます。こんな素敵な場所が職場のすく近くにあったのに今まで気づかなかったなんて、とこれまでの 2 年間、損していたような気持ちにもなります。

しかし仕事帰りに寄るのがベストかどうかは考え物ですね。私、諸般の事情で常にノートパソコンを 2 台持って自宅と職場を往復してるのですが、大事なパソコンを車に置き去りにできるわけがありません。バックパックに収納してトレイルに挑んだのですが、歩いているうちにノートパソコンの重みが肩に食い込むこと食い込むこと。さらに虫除けも忘れてたので蚊に襲われる羽目に。これは一体何のトレーニングだ？

ということで、仕事帰りではなく休日、きちんと虫除けスプレーを用意して訪れることをおすすめします。



協賛企業

＜アルファベット順＞

以下の会員企業より賞品の一部をご提供頂きました。
ご支援いただき、ありがとうございました。

ANA Inspiration of JAPAN

DAIKIN

JERA Energy for a New Era

Kaneka Kaneka North America LLC

kuraray

MITSUBISHI HEAVY INDUSTRIES

Mitsubishi International Corporation

MITSUI & CO.

MIZUHO

MOL

NIPPON STEEL

Sumitomo Corporation of Americas
Enriching lives and the world