

TWCだより

はぎの香り

NO.001

高萩ウオーキングクラブ	
発行責任者	青木秀明
編集責任者	間下彰

<TWCだより>の創刊にあたって

会員の皆様には健やかにウオーキングライフをお楽しみのことと存じます。TWCが20004年8月に設立して早や5年目に入りました。

昨年度は念願の県ウオーキング協会に入会、また、日本市民スポーツ連盟にも加盟して、活動範囲を広げました。TWCの目的達成のためにも情報の公開や伝達、そして会員相互の連携強化が必要であり、この度、「はぎの香り」の名称で広報紙を発行することにしました。

会長 青木秀明

今年度も活動方針に沿って、定例会はもとより、近隣クラブへの参加や県及び自治体等への協力事業など、諸活動を精力的に進めてまいります。明るく元気にウオーキングに取り組み、健康で爽やかな高萩創りのために、この広報紙を大いに活用し、会員相互の架け橋として育てていただきたく思います。

会員皆様のご支援とご協力をお願い申し上げますと共に、ますますのご健勝を祈念し、創刊にあたってのご挨拶といたします。

総会迫る！

4/22(水) 福祉センターで

<20年度の活動経過報告>

20年度は、草津温泉遠征ウオーク、国民文化祭の赤水ウオークや、2回のウオーキング教室などを含め、25回の例会を行うなかで、延べ1400名超の参加を得ました。TWCも設立以来5年目に入っており、発展的变化があります。そのうちの主なものに触れながら総会の資といたく下記します。

◎ IWA および JVA への加入

茨城県ウオーキング協会(IWA)と日本市民スポーツ連盟(JVA)に加入。これによって県内の他のクラブとの交流を深めることができ、また、IVVスタンプの発行などウオーキングの励みを増幅させる一助ともなり、幅広い活動が可能となった。

◎ウオーキング指導員(WL)資格の取得

心身の健康増進策としてのウオーキングの高まりとも相俟って、より実利的・科学的な活動とするため、ウオーキングの効果の解説や実践指導などができる人が必要だとして、19年度は6名、20年度は女性4名を含む5名が資格を取得。活躍が期待される。

◎ 実行委員会の設置

事業計画の立案、コースの下見調査等をきめ細かく行い、ウオーカーにとって楽しくて安全なコース設定となるよう、WLを中心に10名からなる実行委

員会を設けた。

◎ウオーキング教室の開催

20年度は、8月と2月の2回にわたって、WLによるウオーキング教室を開催した。参加者は延べ108名。「安全で楽しいウオーキング術が学べて非常に有意義」との評価を得た。今後も定期的に関催する予定。

<21年度の活動のポイント>

21年度の主な特徴点を下記します。総会では事業内容を補完するような前向きな討論を期待します。

◆ 参加しやすい距離設定

“最近の例会は距離が長くて参加しづらい”などの声を聞く。21年度はこうした声に応えるべく、10キロ以上のコースについては可能な限り、5~7キロ程度の短いコースも設けて、多くの人に参加していただくよう工夫したコース設定を心掛ける。

◆ パスポートと年間完歩賞の導入

TWC独自のパスポートを作り、例会の2/3以上の出席者には「年間完歩賞」を授与する。これにともない現在の皆勤完歩賞は20年度をもって終了とする。

◆ 広報誌「はぎの香り」の発行

2か月に1回(原則として偶数月)、月初めの5日頃に発行する。当面、A4判表裏の2ページものとし、会員への報告・連絡事項、特に例会の詳細案内。さらにウオーキング大会参加報告や近隣クラブの大会案内、会員からの投稿などなど。必読を切望します。

【 4月・5月・6月の例会ウォークのご案内 】

21年度の例会ウォークのうち、近々のウォークは下記の通りです。新緑に囲まれた爽やかな空気を、胸いっぱい吸って颯爽と歩きましょう。どのコースも指導員（WL）が綿密に計画し、下見調査したベストコースです。さあ、ウォーキングプラスを！！

★ 4/25（土）新緑のたつこの里ウォーク・・・爽やかな新緑を歩く

＜ポイント＞ 日本の渚百選の一つ高戸小浜と常陸の小京都たつこの里を巡り、穂積家を訪れる

＜コース＞ 福祉センター — 高戸小浜 — 松岡城跡 — 穂積家 — 福祉センター

＜距離＞ 約12km ＜集合場所＞ 福祉センター ＜集合時間＞ 午前9時30分

＜昼食＞ 持参してください。飲み物もね！ [認定] IV、500選（08-10）

★ 5/8（金）関根川・万葉の道ウォーク・・・絶景の小名浜を望む

＜ポイント＞ 高戸小浜と万葉の道から遙か遠く小名浜を望む

＜コース＞ 福祉センター — 高戸小浜 — 万葉の道 — 関根川 — 福祉センター

＜距離＞ 約8km ＜集合場所＞ 福祉センター ＜集合時間＞ 午前9時30分

＜昼食＞ 不要 但し、飲み物は忘れずにね。

★ 5/27（金）陸前浜街道ウォーク・・・16kmと7kmの2コース

＜ポイント＞ 常磐共同火力の見学と小名浜サンマリーナを訪ねる

＜コース＞ ☆16kmコース：勿来—錦町—鮫川橋—火力発電所（見学）—小名浜—泉

☆7kmコース：勿来—錦町—鮫川橋—火力発電所（見学）—植田

＜乗車時間＞ JR高萩駅（下り）午前8時27分発 — 勿来駅下車

＜昼食＞ どちらのコースも昼食を持参してください。 [認定] IV

★ 6/11（木）花貫溪谷ウォーク・・・新緑の溪谷美・花貫

＜ポイント＞ ゴミのないわが街高萩を！クリーンウォーク

＜コース＞ 花貫ふるさと自然公園 — 汐見橋 — 小滝沢 — 花貫物産センター（往復）

＜距離＞ 約10km ＜集合場所＞ 花貫ふるさと自然公園 ＜集合時間＞ 午前9時30分

＜昼食＞ 持参してください。 [認定] IV

【 近隣クラブの自由参加ウォークのご案内 】

大会名	常陸太田500選ウォーク	笠間市岩間花見ウォーク	磐城33観音巡りウォーク
実施日	4月11日（土）	4月11日（土）	4月12日（日）
主催	水戸歩く会	水戸ウォーキングクラブ	いわき市健康歩く会
コース	常陸太田市内12km	天狗伝説の愛宕山10km	いわき—内郷駅 11km
集合場所	常陸太田市役所	JR岩間駅	平大工町公園*
集合時間	午前9時45分	午前8時59分	午前8時40分
参加費	300円	300円	300円
申込み	当日（現地）	事前*	当日（現地）
備考		*菅原利満会長 0292-57-2001	*いわき駅徒歩5分

※ 近隣クラブのイベントは新聞各紙の次のページを参照してください。

・読売新聞 Saturday いばらき（土） ・よみうりタウンニュース（木） ・茨城朝日（水）

・朝日新聞 茨城マリオン アウトドア（金） ・毎日新聞 茨城情報カタログ ・まいいばらき（木）

*その他より多くの情報や詳細を知りたい方は、事務局（間下、安藤）までお尋ねください。