

TWCだより

はぎの香り

高萩ウォーキングクラブ

発行責任者 青木秀明

編集責任者 間下彰

NO.003

TWCの5周年を祝し 結成当時の思い出を

顧問 大高智衛

^{およ}凡そ10年ほど前、「太平洋潮騒コース」と「大型店を結ぶ6キロコース」が、県の100か所コースの健康マップに登録された。この頃からウォーキング時代を迎え平成16年3月、「いばらきヘルスロードマップ」が新たに作成され、「常陸の小京都たつごの里」が115コースの一つに選ばれた。市担当課でもウォーキングの普及に本腰を入れ、スポーツ指導員・田畑由紀子氏の講演会を開くなどして盛り上げを図った。

既に県西南地方にWCが活動中で、“県北にも是非と県、保健所から要請がある”と、M補佐からクラブ結成を懇願された。二つ返事で応諾、結成すべく先進WCの調査、或いは水戸WCの川上会長（現・水戸歩く会会長）から資料やアドバイスを頂き、先ず、発起人5人（沼田 松本 宮田 大藤 広瀬）を選び、訪問して趣旨説明し了解を得て今後の協力を願った。会設立に向けての準備は、会則、役員構成、事業計画、予算、保険問題、道路使用許可等、実に多岐に亘る諸課題を日夜に及んで検討し、慎重審議を重ねたすえ大筋で結論に達した。

^{ときあたか}時 恰もアテネオリンピックを控え、しかも競歩種目に本県から出場の川崎真裕美選手を称え、平成16年8月24日を設立日とすることを決定し、8月19日の設立準備打ち合わせで総てを完結した。役員を含む151名の会員で、予定通り8月24日に来賓多数の祝辞を賜り、目出度くTWC設立を実現することができた。設立後は横断幕を掲げて市街地を一巡するウォークを実施。心に残る一日だった。

【 8月・9月・10月の例会ウォークのご案内 】

☀ 8/24 (月) 更なる健康増進と連携強化を・・・ウォーキング教室&ばーべきゅー

<ポイント> TWC設立5周年記念事業として、毎日のウォークが楽しく快適であるための基礎を学ぶ
 <コース> 花貫ふるさと自然公園とその周辺
 <距離> 約4km 【集合場所と時間】花貫ふるさと自然公園 9時40分・・・開始は10時
 <屋食> おにぎり等持参 <解散> 14時頃 【認定】 なし

☀ 9/6 (日) 砂浜と潮騒の心地よさを・・・太平洋潮騒ウォーク

<ポイント> いばらき元気ウォークの日に、わが町・高萩の海岸をクリーンアップ
 <コース> 福祉センター ⇨ 高浜運動広場 ⇨ 稲村橋 ⇨ 高浜海岸 ⇨ ①有明海岸 ⇨ 福祉センター
 ②有明海岸 ⇨ 高戸海岸 ⇨ 高戸小浜 ⇨ 福祉センター
 <距離> ① 約6km ② 約10km 【集合場所と時間】福祉センター 8時30分
 <屋食> 不要 <解散> ① 11時頃 ② 12時頃 【認定】 I V V

☀ 9/29 (火) 30 (水) 裏磐梯の大自然と癒しの温泉・・・楽しさ一杯 会津遠征ウォーク

<ポイント> 色づく裏磐梯の大自然を歩き、癒しの温泉で懇親を深め、翌日は柳津、大内宿を巡る
 <コース> 1日目：五色沼 桧原湖周辺を歩く 2日目：柳津を歩き、大内宿を自由散策
 <距離> 2日間で約15km 【集合場所と時間】福祉センター 6時25分 出発は6時40分
 <屋食> 1日目は持参 <解散> 9/30 18時頃 福祉センター 【認定】 I V V
 <詳細> 参加予定者には、別途詳細を連絡します。

☀ 10/12 (月) 市の行事に参加・・・湖面に映える色づく木々を見ながら小山ダムを歩く

<ポイント> 澄みきった青空の下、県内最大規模の小山ダムを歩く <コース> 小山ダム一周
 <距離> 約7,5km 【集合場所】小山ダム管理事務所前 【認定】 なし
 <詳細> 集合時間や屋食など詳細は後日発行される市のチラシを参照ください

第11回 IVVオリンピアド2009 ウォーキング国際大会in富士五湖

「ビューティフル フジヤマ」 TWCから6名が参加

平成21年5月14日(木)～17日(日)までの4日間、富士山の麓、富士五湖という日本を代表する雄大な自然の中でこの大会は行われた。加盟国の枠を超えて世界中の人々が参加でき、親睦と交流を楽しむことができる国際市民スポーツ連盟(IVV)主催の国際大会である。IVVの歴史は古く1968年にヨーロッパで設立され、いまや50か国が加盟するまでに発展している。

大会は2年に一度、加盟国の持ち回りで行われているが、今年初めてヨーロッパを離れてアジアで開催され、しかも日本で行われるという歴史的な大会であった。参加者は世界23か国、国内合わせて延べ26400人に及び、TWCからも武田 田中 高野 間下 花園 松井の6名が参加した。

残雪の美しさや逞しい雄姿の富士山と静寂な水面の富士五湖を眺めながらのウォークは、全身が爽快感に包まれ、身も心も洗われるような心地良さを満喫した。海外のウォーカーたちは口々に「ビューティフル フジヤマ」を連発、日本の美しい原風景をしっかりと胸に刻み込んで頂いたことは言うまでもありません。筆舌に尽くし難い素晴らしいウォーキングができたことに感謝・感激である。

最後にこの感激を一句。 < 富士山を真正面にウォーキング > (松井紀代司記)

【 近隣クラブの自由参加ウォークのご案内 】

クラブ名	月	日	曜日	行事名	距離(km)
水戸歩く会 ①	8	27	木	東海村	——
	9	12	土	萩の水戸(500選)	——
	9	24	木	日立助川山	——
	10	4	日	水戸下市	——
水戸WC ②	8	22	土	袋田の滝緑陰ウォーク	10
	9	13	日	偕楽園萩まつりウォーク	12
	10	4	日	茨城県庁眺望ウォーク	15/8
常陸大田WC ③	9	20	日	水戸八景ウォーク③水戸	11
	10	8	木	東海村ウォーク	10
いわき市 健康歩く会 ④	8	23	日	県民の日記念ウォーク	10
	9	2	水	くつの日ウォーク	13
	9	13	日	磐城三十三観音めぐり④	——
	10	4	日	いわきシーサイドウォーク	——

参加希望者は詳細を各クラブに問い合わせるか、事務局(間下☎22-4809)までご連絡を

〈問い合わせ先〉 ① 川上 清会長☎029-251-3246 ② 菅原利満会長☎029-257-2001
③ 武藤健司会長☎0294-78-0402 ④ 山田卓男会長☎0246-32-3726

か い せ つ ノルディック・ウォーキング ①

ノルディック・ウォーキングとは、2本のポールを持ってクロスカントリーのように行うウォーキングで、北欧フィンランドが発祥の地です。健康づくりのための運動と健康管理の要素の高さが魅力となり、日本でもブームになり、取り入れられるようになりました。ヨーロッパではウォーキングと言えばノルディック・ウォーキングのことを指します。次回以降、ノルディックの歩行と効果をシリーズで掲載いたします。

JWAノルディック・ウォーク公認指導員 武田 政 男