

TWCだより
はぎの香り

NO.004

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

前期行事を終えて 会長 青木秀明

今年は設立5周年を迎えた節目の年ですが、会員皆様の積極的なご参加を頂き、順調に前期行事が消化できたことに感謝申し上げ、以下の2つの行事についてご報告し、前期の総括とします。

●皇居一周ウオーク 8月1日(土) 45名参加

青春特符を利用した初めての試み。早朝、高萩駅を出発して東京駅下車。和田倉噴水公園で朝会后、心の昂ぶりを抑えてスタート。坂下門から皇居の表玄関へ。玉砂利を踏みしめつつ歩を進めると昂揚感はピークとなり、万感の思いが胸に迫る。広々とした芝生に栄える黒松の見事なまでの美しさに感嘆しきり。半世紀ぶりに訪れたという会員の、時の流れと無常を感じたらしき姿は印象的。“東京だよおっ母さん”の歌詞のごとく、二重橋でパチリ。皇居東御苑を自由歩行とし、昼食は北の丸公園。千鳥が淵戦没者墓地から国会議事堂前を経由して日比谷公園へ。園内でクールダウンストレッチングで皇居一周ウオークを締め括った。心地よい疲労感と共に、満足達成感に満ちた顔！顔！顔！互いに労い称えあって有楽町で散会した。（裏面に続く）

【10月 11月 12月の例会ウオークのご案内】

☆ 10/12(月) 体育の日<市主催行事に参加>・・・色づく木々が湖面に映える小山ダムを歩く

<距離> 7,4km こやま湖周回コース ※ 詳細は市発行のチラシをよ〜くご覧ください！

<TWCの集合・受付け> 午前9時00分 ダム管理事務所前

☆ 10/18(日) 岡倉天心ゆかりの五浦路を歩く・・・<500選大会>

<ポイント> 澄みきった秋空の下「美しい日本の歩きたくなる道500選」のひとつ五浦を歩く

<コース> 大津港駅前 — 大津漁港 — 五浦岬公園 — 天心記念五浦美術館 — 大津港駅前

<距離> 約10km <集合場所と時間> 大津港駅前 9時30分

<昼食> 持参 <解散場所と時間> 大津港駅前 14時30分頃

【認定】 IVV、500選(茨城 — 04)

☆ 11/8(日) つくば国際ウオーク (茨城県ウオーキング協会主催)

<ポイント> 健やか、爽やか、ウオーク日本1800 — 歩いて日本を元気に —

<コース> 市街地巡り・公園コース(団体歩行) <距離> 10km <昼食> 持参

【認定】 IVV (茨城マスターウオーカー、ウオーク日本1800)

<詳細> 別途案内して参加者を募集します。(バス利用)

☆ 11/18(水) 錦秋の花貫溪谷ウオーク <ふるさとクリーン作戦>

<ポイント> 紅葉シーズンの花貫溪谷を綺麗にして訪れた人々に喜んでいただく

<コース> 花貫ふるさと自然公園 — 名馬里ヶ淵 — 不動滝・乙女滝 — 汐見橋吊り橋 — 小滝沢キャンプ場 — 花貫物産センター(往復) <距離> 約10km

<集合場所と時間> 花貫ふるさと自然公園 9時30分 <出発> 10時00分

<解散場所と時間> 花貫ふるさと自然公園 14時頃 <昼食> 持参 【認定】 IVV

☆ 12/8(火) 里美を歩いて今年を締め括る納会ウオーク&懇親会

<ポイント> マイナスイオンを吸って健康を保ち、湯ったり体を癒して親睦を深める ㊦㊦㊦

<コース> 里美・折橋周辺を歩く <距離> 6~8km 【認定】 なし

<詳細> 別途案内して参加者を募集します。 ※ 懇親会は横川温泉・中野屋を予定(送迎あり)



②ウオーキング教室 &バーベキュー大会 8月24日 花貫ふるさと自然公園 63名参加 (1面の続き)

設立記念日に合わせてこの日に設定し、基本の再確認と実践指導を行い、終了後バーベキューで舌鼓を打った。

＜ウオーキング教室の進め方＞ 3グループに編成し、1グループに3名の指導員を配置して学習

＜カリキュラムの内容＞ ① ウオーキングマナー ② 美しく快適に歩くための10のポイント
③ ストレッチ全般 ④ 実戦での訓練・遊歩道での試行



＜ウオーキング教室終了後＞ 63名の大バーベキュー大会を実施

ウオーキング教室は、忘れかけた基本を再確認すべく、基本中の基本であるマナーから始まり、準備運動や快適な歩行法、疲れを残さないクールダウンなどについて、理論と実践をじっくり学習する機会となった。

引き続いて行われた63名の大バーベキュー大会は、花貫の大自然の中で心地よい汗をかいた充実感とも相俟って、格別な味に舌鼓を打った。併せて会員相互の絆を深めあうことにも役立ち、かつ、普段は見ることができない姿や行動も垣間見られ、なにかと有意義な行事となった。後期に繋げるステップアップになることを誓いつつ散会したが、みんなで過した真夏の楽しいひとときに感謝！感謝！である。

【近隣クラブの自由参加ウオーキングのご案内】

クラブ名	月	日	曜日	行事名	距離
・水戸歩く会	10	31	土	菊の笠間を探索しよう(500選)	10
	11	26	木	晩秋の水戸	
	12	6	日	水戸イヤーランドコース	
②水戸ウオーキングクラブ	10	17	土	水戸黄門さま漫遊ウオーク⑤	10/27
	11	3	火	友部から歩く笠間菊祭りウオーク	15
	12	6	日	水戸駅南・下町人情ウオーク	10
③常陸太田 ウオーキングクラブ	10	24	土	歴史ウオーク・太田の坂めぐり	10
	11	22	日	金砂ウオーク・こめ工房周辺ウオーク	10
	12	6	日	水戸八景ウオーク④(水戸)	10
④東海ひたちなか健歩の会	10	18	日	偕楽園萩まつり・史跡を巡るウオーク	14
⑤いわき市健康歩く会	10	18	日	いわきふれあいウオーク(500選)	11/15/30
	10	31	土	ウオーキングフェスティバル in いわき	6/10
	11	14	土	みずウオークいわき大会	
	11	22	日	磐城三十三観音めぐり⑤	

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

④三好義章会長 029-262-2428 ⑤山田卓男会長 0246-32-3726 <TWC事務局 間下 彰 22-4809>

か い せ つ ノルディック・ウオーキング ②

本号では、ノルディック・ウオーキングの効果について述べます。前号で述べたようにノルディック・ウオーキングでは2本のポールを持って歩きますが、これによりいろいろな効果が期待されます。

- 1、ポールを使うことによって、身体全体の約90%の筋肉を使う全身運動になり、通常のウオーキングと比べ運動効果を20%前後アップすることができます。そのためダイエット効果が高く、メタボリックシンドロームの予防と改善が期待されます。
- 2、上半身の筋肉を活動させるとともに、適正な(身長に合った)長さのポールを持つことにより背筋が伸び、歩幅が広がり理想的なウオーキングフォームが身につきます。また通常のウオーキングの約1.2倍のエネルギーを消費することができます。

<一部ノルディック指導教本より抜粋しました>

(次号でもNO.3以降を掲載します) JWAノルディック・ウオーキング公認指導員 武田 政 男