

TWCだより

はぎの香り

NO.006

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

「岡倉天心ゆかりの五浦を歩く(500選大会)」

好天の10月18日 成功裡に終える

天候に恵まれた秋空の下、「日本の美しい歩きたくなるみち500選」の一つである五浦海岸を歩いた。コースは大津港駅から大津漁港、五浦岬公園、天心記念五浦美術館をまわり大津港駅でゴール。途中の五浦岬公園から六角堂を眺め、昼食場所の五浦美術館の庭からは、遠く小名浜や塩屋崎を望み、その景観に“素晴らしい”の声があがった。また、帰りは風船爆弾放流地跡の「わすれじ平和の碑」を見学し、二度とこのような戦争がないことを祈念しつつ大津港駅に向かった。

参加者は会員48名、会員外65名、合計113名で、遠くは横須賀や横浜からの参加者もあった。

【12月 1月 2月の例会ウォークのご案内】

* 12/20(日) 鎌倉歴史探訪ウォーク(日本ウオーキング協会主催)

<ポイント> 1年の締め括りに、鎌倉幕府が切り開いた七切通しの一つ、鎌倉アルプス巨福呂切通しを歩き、古都・鎌倉を楽しむ。<青春18きっぷ使用>

<コース> 大船モノレール広場⇒散在ヶ池森林公園⇒巨福呂切通し⇒鶴岡八幡宮⇒由比ヶ浜・鎌倉海浜公園

<距離> 約12km 【認定】 I V V 500選 七切通しパスポート

<集合場所と時間> 高萩駅 5時30分(上り5時46分発の電車に乗車)

<解散場所と時間> 高萩駅 19時~20時頃 <昼食> 持参

【説明会】 12月11日(金)午前9時30分、中央公民館に於いて参加受けと事前説明会を行います。

* 1/15(金) 元気に歩こう祈願 市内初詣ウォーク

<ポイント> 初ウォークで、今年も元気で安全に歩けることを八幡宮に祈願する

<コース> 福祉センター⇒八幡宮⇒小島橋⇒松岡公民館⇒アプローチ広場⇒穂積家⇒能仁寺⇒福祉センター

※Bコース 小島橋⇒サンスポーツランド⇒小島団地⇒福祉センター

<距離> Aコース 約12km Bコース 約7km 【認定】 I V V

<集合場所と時間> 福祉センター 9時15分 <出発> 9時40分

<解散場所と時間> 福祉センター 15時頃 (Bコースは14時頃) <昼食> 持参

* 1/25(月) 噴水のダムと360度の展望 十王パノラマ公園ウォーク

<ポイント> 最高吹上高50mの噴水がある十王ダム、360度展望のパノラマ公園と城の丘を歩く

<コース> 十王駅⇒十王川沿い⇒十王ダム⇒パノラマ公園⇒城の丘⇒十王駅

<距離> 約10km 【認定】 I V V

<集合場所と時間> 高萩駅 9時50分(上り10時01分発に乗車) <出発> 十王駅10時30分

<解散場所と時間> 十王駅 14時10分頃 <昼食> 持参

* 2/7(日) 耐寒ウォーク 南中郷から高萩への赤浜路ウォーク

<ポイント> 「いばらき元気ウォークの日」冬の赤浜路を歩く

<コース> 南中郷駅⇒長原⇒アプローチ広場⇒関根橋⇒小島橋⇒見晴らし坂⇒福祉センター

<距離> 約10km 【認定】 I V V

<集合場所と時間> 高萩駅 8時50分(下り9時06分に乗車) <出発> 南中郷駅 9時40分

<解散場所と時間> 福祉センター 13時30分頃 <昼食> 持参

中央公民館講座「女性学級」でウォーキングを指導

実技は公民館から森林公園の往復ウォークで実践



TWCは去る11月10日(火)、中央公民館講座「女性学級」の要請によりウォーキングの理論と実技を指導した。

冒頭、青木会長からTWCの活動概要を紹介し、続いて間下事務局長からウォーキングの効用やマナーなどを講義。その受講態度は真摯そのもの。

実技は、靴の履き方から正しい歩き方までの基本事項を。そして準備運動の後、いよいよ実際に公民館から森林公園までの往復約7キロを歩き、ウォーキングの理論と実技を指導し、その効用と楽し

さを味わっていただいた。なお、当日は13名の方が参加され、TWCは役員&指導員9名が指導にあたった。

ウォーキング体験記



座学で基礎を学び、身支度を整えた後ストレッチを教わって出発しました。歩きだしてしばらくすると四季桜を見つけました。普段、車ばかり利用して歩いて歩く機会が少ない私にとってとても新鮮でした。歩くことでその場所、場所の自然を目で見たり、肌で感じるができるんだと、実感しました。行きも帰りも怪我人や気分が悪くなった方もおらず、むしろ参加された方々の顔から笑みがこぼれ、おしゃべりを交えながら楽しく歩いている姿を見て、

“今日のウォーキング講座は成功したな!”と思い、嬉しくなりました。また、このように無事ウォーキング講習会ができたのも、TWCの会長はじめ、多くのクラブ員の方たちの協力があったからこそと、深く感謝しております。ありがとうございました。これからは、今日のことを思い出しながら、歩くことを少しずつ始めていきたいと思えます。

中央公民館「女性学級」講座 事務局担当 石塚里香

【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
(1) 水戸歩く会	12	10	木	忘年ウォーク	
	1	3	日	借楽園千波湖ウォーク	
	1	6	水	初詣ウォーク	
	2	7	日	大塚池ウォーク	
(2) 水戸ウォーキングクラブ	12	20	日	波の華散る大洗ウォーク	14
	1	10	日	水戸新春吉祥ウォーク	10
	1	23	土	石切山脈見学ウォーク	13
(3) 常陸太田ウォーキングクラブ	2	7	日	耐寒ウォーク 春友彫刻の森	20/10
(4) 東海ひたちなか健歩の会	1	10	日	村松虚空蔵村ウォーク	
	2	7	日	ひたちなかウォーク<武田館>	

(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 <問い合わせ先> TWC事務局 間下 彰 22-4809

新しい仲間 <新入会員紹介> 現在の会員数は合計168名です

【10月入会者】 吉田京子 (高萩) 【11月入会者】 高木 實 (高萩) (敬称略)

かいせつ ノルディック・ウォーキング ④

本号でも前号に続き、ノルディック・ウォーキングの効果について述べます。

- 5、手術後のリハビリテーション中の人や、足腰に不安のある人でも、無理なくウォーキングを楽しんでもらえ、ウォーキングスタイルとして理想的といえます。また、ポールが杖の役目をし、転倒防止にも効果的であります。
- 6、ノルディック・ウォーキングは、有酸素能力(酸素を体内にどれだけ取り入れることができるかという能力。有酸素能力が高いほど、長く力強い運動を行うことができる)、筋肉、柔軟性と3つの要素をバランスよく向上させることができます。 === 次回は、ノルディックのポールの選び方等について述べます。 ===

<一部ノルディック教本より抜粋致しました> JWAノルディック・ウォーク公認指導員 武田政男