

TWCだより

はぎの香り

NO.008

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

健やか 爽やか “ウオーク日本1800” —— 歩いてニッポンを元気に ——

記念すべき第1回を「常陸の小京都・たつごの里」で・・・3/22



前号の「はぎの香り007号(2/5発行)」で詳しく紹介した“ウオーク日本1800”、TWCとして行う記念すべき第1回のウオークが3月22日、日本渚百選の高戸浜から茨城百景の万葉の道、そして日本の歩きたくなる道500選の常陸の小京都・たつごの里を歩く、約12キロのコースで行われた。

当日は、絶好のウオーク日和に恵まれ、関東一円はもとより遠くは京都や岩手など240名ものウオーカーが参集。想定外の盛況で地図やIVVが不足するという嬉しい悲鳴。県内からも、県ウオーキング協会・堀野会長や川上副会長をはじめ、各地のウオーキングクラブの仲間が多数参加。

爽やかな浜風を頬に受けながら歴史ある万葉の道からお屋敷通り、そして小京都・たつごの里へ。昼食を挟んで県文化財の穂積家へと歩を進めたが、遠方からの多くのウオーカーが、歴史の重みに感動されたもよう。

この大会は高萩駅東口広場で間下事務局長の司会で開会式が進められ、青木会長挨拶後、県ウオーキング協会堀野会長のご挨拶とご祝辞、コース説明と諸注意に続き、ストレッチで準備を整え、いわきの鈴木さん親子の檄により、堀内実行委員先導でスタートを切った。各実行委員の見事な誘導によって、一人のアクシデント者を出すこともなく14時、無事、総合福祉センターに到着した。なお、受付時、TWC会員以外の参加者には、観光パンフレットを配って高萩市のPRに務めた。TWC会員の参加は51名。

【 4月 5月 6月の例会ウオークのご案内 】

* 4/21(水) 平成22年度総会記念ウオーク・・・新たな歴史と伝統がこの日から始まる!

<ポイント> 設立6年目 新たな歩みを記念して我がふるさとの土を踏みしめよう

<コース> 福祉センター ⇒ 市役所 ⇒ 本町通り ⇒ 福祉センター

<距離> 約3km 【認定】 なし

<出発> 総会終了後 <昼食> 不要 <解散場所と時間> 福祉センター到着次第 概ね12時頃

* 5/8(土) 筑西市街(下館)史跡めぐりウオーク

<ポイント> 川風爽やかな五行川沿いの遊歩道と、下館城址など下館の史跡を巡る

<コース> 下館駅 ⇒ 妙西時 ⇒ 八幡神社・下館城址 ⇒ 上羽黒神社 ⇒ 五行川遊歩道 ⇒ 板谷波山生家 ⇒ 羽黒神社 ⇒ 下館駅 <距離> 約10km 【認定】 IVV

<集合場所と時間> JR高萩駅 7時30分 上り7時41分発の電車に乗車 下館駅下車 <昼食> 持参

<出発> 下館駅10時00分 <解散場所と時間> 下館駅14時30分頃 **備考** ときわ路バス利用

* 5/20(木) 陸前浜街道ウオーク・・・湯本 — 内郷 — いわき

<ポイント> 陸前浜街道シリーズ(高萩—いわき)の最終回 白水阿弥陀堂を見学して内郷駅またはいわき駅へ

<コース> 湯本駅 ⇒ ときわ台公園 ⇒ 白水阿弥陀堂 ⇒ 産業遺産 ⇒ A:内郷駅

B:いわき総合高校 ⇒ 尼子橋 ⇒ いわき駅

<集合場所と時間> JR高萩駅 8時55分 下り9時06分発の電車に乗車 湯本駅下車

<出発> 湯本駅 10時00分 <距離> A:約8km B:約13km <昼食> 持参

<解散場所と時間> A:内郷駅14時頃 B:いわき駅15時頃 【認定】 IVV

* 6/6(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 — 歩いてニッポンを元気に! —

◀ 昨年は11月に行われた。今年は歩測大会に併せて6月に開催 ▶

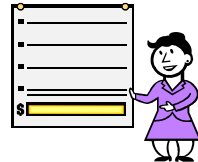
<コース> 市街地巡り A:科学コース B:公園コース C:ショートコース の3コース

<距離> A:20km B:約10km C:5km <昼食> 持参 【認定】 IVV 1800

備考 コースと距離は、は昨年データです。詳細は別途通知し、参加者を募ります。(バス利用)

平成22年度の総会迫る！
 4月21日（水）総合福祉センター 事業計画 役員改選などを審議

平成22年度の総会が、来る4月21日（水）、総合福祉センター多目的ホールで行われます。昨年度の事業や決算報告とその総括、そして新年度の事業計画（案）等について審議していただきますが、特に青春18きっぷを利用した遠征ウォークや500選および1800ウォークなど、新鮮味溢れる魅力的な事業計画が目白押しです。また、2年に1度の役員改選期でもあることから、新役員の選出も行います。さらに、ウォーキングの実務を担当していただく幹事の定数増を提案します。会員の総意で決める大事な総会です。多数の会員のご出席をお願いします。なお、返信用ハガキを同封し、別途案内させていただきます。（事務局）



◆ ウォーキングマナー五カ条 ◆

- 1 やあ！お早う 明るい挨拶 さわやかに
- 2 信号で あわてず あせらず 待つ余裕
- 3 ひろがるな 参加者だけの道じゃない
- 4 自分のゴミ 自分の責任 持ち帰り
- 5 歩かせて いただく土地に 感謝して

歩くとなぜいいか!?

☆ 医学博士 米山公啓 ☆

- ※ 年齢に関係なく、脳が活性化する ※
- ※ 血圧を下げる効果のあるタウリンが増加 ※
- ※ 酸素摂取量が増えて、心肺機能がより高まる ※
- ※ 30分以上歩けば、ダイエットに最も効果的に ※
- ※ セロトニンが活性化し、気持ちがずっと軽くなる ※

【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】 ◎1800 ☆500選

クラブ名	月	日	曜日	行事名	距離
(1) 水戸歩く会	4	8	木	笠間北山～桜名所をはしごして ◎	10
	4	13	火	十王から高萩へ 衛星通信所の桜を訪ねる ◎	11
(2) 水戸ウォーキングクラブ	4	29	木	静峰公園ポタン桜ウォーク	15
(3) 常陸太田ウォーキングクラブ	4	8	木	お花見ウォーク（高萩福祉センター → 十王駅）	11
	4	24	土	常陸太田の自然と史跡を巡るみち ◎☆	10
(4) いわき市健康歩く会	4	7	水	十王パノラマ公園桜ウォーク	10
	4	18	日	磐城三十三観音めぐり⑦（10・出蔵 11・関田）	11

《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 TWC事務局 間下 彰 22-4809

かいせつ ノルディック・ウォーキング ⑥ 《ポールの握り方》

本号では、ノルディック・ウォーキングの《ポールの握り方》について述べます。

- 1、はじめにポールの左右を確かめ、親指と中指、薬指の3本で軽くグリップを握ります。グリップを強く握ると手首でポールを振ることになり、手首や肘に負担がかかり、関節炎や腱鞘炎の原因になるので注意しましょう。また、グリップを強く握り過ぎると、血圧が上昇しやすくなるので、高血圧の人や高齢者は特に注意が必要です。
- 2、ポールは決して強く握らず、手の中でスウィングさせるイメージを持ち、腕の動きを肩の力を抜いてリラックスし、肩関節を中心に動かすイメージでスウィングするようにします。

=== 次回は、ノルディック・ウォーキングの《フォームチェック》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

☆ ※ ☆ ※ ☆ ※ ☆ ※ ☆ ※ ☆ ※ ☆ ※ ☆ ※ ☆ ※ ☆ ※ ☆ ※ ☆ ※ ☆
 < 川 柳 > ☆第57回関東観梅川柳大会（3月6日）佳作 【 課題：灯台 】

灯台がウインク送る順航路 松井紀代司

【解説】人の親に見立てた灯台が、光をあて指し示すことにより、我が子の順路の安全を見守っているという一句。