

TWCだより

はぎの香り

NO.010

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

TWCから第1日目に11名参加

友好都市“飯能新緑ツアーマーチ”に参加



5月22日(土)、友好都市・飯能市が主催するウォーキング大会に、高萩市民として参加しました。今回が第8回目ですが、“ウォーク日本1800”や“JVA”認定大会でもあり、全国から多数のウォーカーが集うことでも知られています。

今回は「笑顔のウォーカー 緑と清流ひとつになって」をスローガンとして開催され、TWC関係から11名の方が参加されました。

新緑あふれる自然の中、見学とウォーカー同志の触れ合いを通して、歴史と

文化に理解を深めるとともに、伝統ある中学生ボランティアや、地元のみなさんの人情に癒され、楽しいウォークを体験することができました。これからの更なる友好都市としての絆を強く確認してまいりました。

飯能市のみなさんに感謝を込めて一句 “ウォーキング 飯能水で エネルギー” =松井紀代司= (青木記)

【 6月 7月 8月の例会ウォークのご案内 】

*6/18(金) 花貫溪谷クリーンウォーク・・・《アルコロジーin高萩》

- <ポイント> 新緑の花貫溪谷をクリーンアップし、郷土の自然環境美化をお手伝い
 <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 【認定】IVV
 <集合場所と時間> 花貫ふるさと自然公園 9時40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

*7/15(木) 太平洋はだしウォーク・・・童心に帰って砂の感触を味わおう

- <ポイント> 伊師浜海岸で砂と戯れ、鶺鴒の岬を訪ねる
 <コース> サテイ西側駐車場 ⇨ 稲村神社 ⇨ 伊師浜海岸 ⇨ 鶺鴒の岬 ⇨ ①十王駅
 ②愛宕神社 ⇨ 加幸沢 ⇨ 石滝 ⇨ サテイ駐車場
 <距離> ①約7km ②約10km 【認定】IVV
 <集合場所と時間> サテイ西側駐車場 9時30分 <出発> 10時00分
 <解散場所と時間> ①十王駅13時30分 ②サテイ駐車場14時30分 <昼食> 持参

*8/7(土) 東京ウォーク = 7/25を変更 = 都庁と明治神宮・神宮外苑を巡る

- <ポイント> 都庁展望台からの眺望を楽しみ、明治神宮参拝後、代々木公園、明治神宮外苑を巡る
 <コース> 新宿駅 ⇨ 都庁 ⇨ 明治神宮 ⇨ 代々木公園 ⇨ 原宿 ⇨ 表参道 ⇨ 神宮外苑 ⇨ 千駄ヶ谷駅
 <距離> 約10km 【認定】IVV
 <集合場所と時間> JR高萩駅 5時00分 上り5時12分発の電車に乗車
 <解散場所> 千駄ヶ谷駅 <昼食> 持参

備考 青春18きっぷ使用 詳細は7月上旬に別途文書で連絡し、参加者を募ります。

4月に入会された会員の方々を紹介します！

17名入会、現在会員数は151名

<順不同 敬称略>



岩間 秀子 (有明町) 下山田 典子 (安良川) 増田 洋 (安良川)
 福田 則彦 (北茨城) 福田 敬子 (北茨城) 安井 節子 (日立)
 小林 八重子 (石滝) 関野 新一 (上手綱) 関野 よし子 (上手綱)
 沼田 恵子 (安良川) 関 朋子 (赤浜) 村山 敏子 (赤浜)
 藤田 京子 (北茨城) 八巻 マサ子 (安良川) 岩泉 佐和子 (有明町)
 飯田 幸子 (秋山) 篠崎 純子 (秋山)

どうぞよろしくお願ひします！

【 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	6	13	木	鹿島・潮来500選ウォーク ☆◎	11
	6	23	火	ひたちなか新ヘルスロードウォーク ◎	
	7	7	水	常陸太田500選ウォーク ☆◎	
②水戸ウォーキングクラブ	7	10	土	鶉の岬周遊ウォーク	12
③東海・ひたちなか健歩の会	6	19	土	伊能忠敬地図展見学と千波湖・備前堀巡りウォーク	14
④常陸太田ウォーキングクラブ	7	17	土	緒川の里ウォーク (常陸大宮) ◎	15
	7	31	土	里美ウォーク	10
⑤筑西ウォーキングクラブ連合会	6	27	日	下妻市の史跡花園鑑賞ウォーク ◎	7/12
⑥利根町歩く会	6	20	日	ユニセフラブ・ウォーク in 守谷ビール工場 ◎	7/13
⑦いわき市健康歩く会	6	20	日	磐城三十三観音めぐり⑨ (14・笛が森、15・柳澤)	12
	6	24	木	ウォーキング to 工場見学 (日産いわき工場)	12
	7	19	月	海の記念日 はだしウォーク	

< 問い合わせ先 >

- ①川上 清会長 029-251-3246
- ③三好義章会長 029-262-2428
- ⑤鳥生厚夫会長 0296-20-3386
- ⑦山田卓男会長 0246-32-3726

- ②菅原利満会長 029-257-2001
- ④武藤健司会長 0294-78-0402
- ⑥田中正一会長 0297-68-5051

<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 ⑦ 《フォームのチェックについて》

安全かつ効果的なノルディック・ウォーク (ポール・ウォーク) を楽しみましょう。はじめのうちは、1日15分、週2~3回の軽いペースで無理せず、慣れてきたら徐々に時間とペースを増やしていきましょう。フォームのチェックポイントは

- 1、両肩の力を抜いてリラックスして、顔は顎を引いて視線は前方15~20m先を見ます。
- 2、背中をスッと伸ばし、おへその辺りから脚が伸びているイメージを描きます。
- 3、ポールは強く握らず、親指と中指、薬指の3本で軽くグリップを握ります。
- 4、足を前に出す。歩幅は通常より半歩広く、かかと付近に反対側のポールをついて重心を移すようにします。

今回で7回にわたり連載してきた“ノルディック・ウォーキング”を終了します。今後、ポール・ウォーキングを実際にやってみたい方は、(武田)までご連絡ください。

(社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員 武田政男 ☎22-1120

