

## はぎの香り

NO. 012

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

## 東京ウォーク 《都庁や明治神宮を訪ねる》

8月7日(土) 猛暑の中、参加者38名全員完歩!

例年になく暑い夏の日、青春18きっぷを利用して東京ウォークを行った。早朝、高萩駅を発ち新宿駅下車。早速都庁に向かい、展望台からの眺望を楽しむ。スカイツリーが霞んで見えた。新宿中央公園での朝会后明治神宮へ。神宮では挙式を終えたばかりの花嫁花婿に会い、ウン十年前に思いを馳せた人も・・・。全員参拝を済ませ、代々木公園で昼食を摂る。昼食後は、6キロコースは原宿駅でゴール。ゴール後は大半が巣鴨の“とげ抜き地蔵”をお参りした。



10キロコースは、原宿から表参道、青山を経て神宮外苑へ。聖徳記念絵画館前の「あるけあるけ」の碑を訪ねた後、千駄ヶ谷駅でゴール。両コースとも暑さの中を全員完歩。無事高萩に帰着した。

※ 因みに「あるけあるけ」の碑は平成16年に、日本ウォーキング協会が運動発足40周年を記念して、八田一朗初代会長による機関紙の題字「ある

けあるけ」を掲げ、ウォーキング運動発祥記念碑としたものである。

＜ 松井、間下 記 ＞

## 【10月11月12月の例会ウォークのご案内】

## \* 10/17(日) いわきシーサイドウォーク

＜ポイント＞ 青い空と青い海、勿来の関・勿来海岸を歩く

＜コース＞ 勿来海水浴場市営駐車場 → 勿来の関自然公園 → 駐車場 → 勿来海岸 → 関田須賀児童公園 → 勿来海岸 → 駐車場

＜距離＞ 約10km 【認定】 IVV <昼食> 持参

＜集合場所と時間＞ JR高萩駅 8時15分 下り8時27分に乗車

[ 勿来海水浴場市営駐車場 9時30分 ] <出発＞ 10時00分

＜解散場所と時間＞ 勿来海水浴場市営駐車場 13時～14時 【備考】 福島民報社主催

## \* 11/12(金) 紅葉の花貫溪谷クリーンウォーク

＜ポイント＞ 紅葉シーズンの花貫溪谷をクリーンアップ

＜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 【認定】 IVV <昼食> 持参

＜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

## \* 11/23(火) 雨情・天心を偲ぶみち(500選、1800北茨城大会)

＜ポイント＞ 秋空の下、五浦・磯原を歩き、北茨城市ゆかりの先人天心、雨情を偲ぶ

＜コース＞ 大津港駅前 → 風船爆弾放流地跡 → 天心記念五浦美術館 → 五浦岬公園 → 大津魚港 → よう・そろー → [ A:大津港駅前 ] [ B:磯原海岸 → 野口雨情生家 → 磯原駅前 ]

＜距離＞ A:約10km B:約13km <昼食> 持参 「よう・そろー」の食堂も利用可

【認定】 IVV 500選(茨城-04) 1800(北茨城市)

＜集合時間と場所＞ JR高萩駅8時15分 下り8時27分に乗車

[ 大津港駅前9時30分 ] <出発＞ 大津港駅前 10時00分

＜解散場所と時間＞ A:大津港駅前 14時 B:磯原駅前 15時

## \* 12/8(水) 納会ウォーク(水沼ダムを歩こう) &amp; 懇親会

＜ポイント＞ 水沼ダムを歩き、海の見える高原《マウントあかね》での懇親会

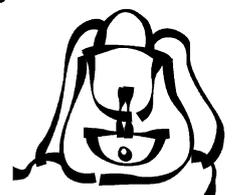
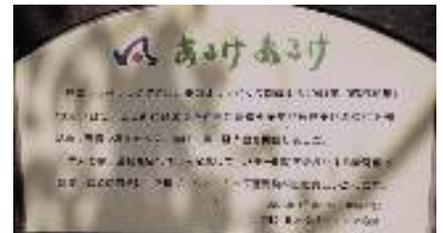
＜コース＞ 水沼ダム駐車場 → マウントあかね (高萩からの往復はバスによる送迎)

＜距離＞ 約5km 【認定】 なし <昼食> 不要

＜集合場所と時間＞ 高萩総合福祉センター 8時50分 <出発＞ バスは9時00分発

＜解散場所と時間＞ 高萩総合福祉センター 16時頃

※ 備考 ☞ 会費など詳細は別紙の通り、参加者を募集しています。奮ってご参加を!



## ウォーキング指導員について

みなさんも資格を取ってみませんか!?

ウォーキングは、生活習慣病を予防し、地球温暖化防止に寄与するスポーツとして、そして“いつでも、どこでも、誰でも”できるみんなのスポーツとして、世代を越えて、その人気が高まっています。このような時代の要請に応じて、ウォーキング効果の解説や実践指導などの社会的活動を通して、ウォーキングの更なる普及に取り組むのがウォーキング指導員です。

TWCには12名のウォーキング指導員が居りますが、このうち3名が今年5月に、東京国際スリーデーマーチ会場で行われた公認ウォーキング指導員研修を受け、“公認指導員”の資格を取得いたしました。

【公認指導員】 高野英雄 田中義正 間下 彰

【認定指導員】 安藤誠一 濱村 守 堀内 豊 松井紀代司 青木秀明 遠藤和子 大和田弘子  
田口和子 福島喜美

皆さんもウォーキング指導員の資格を取りませんか。一定条件を満たす会員にはTWCで費用の一部を補助いたします。取得希望者は事務局まで申し出てください。

### 【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】

◎1800 ☆500選  
M茨城県マスターウォーカー

月	日	曜日	行 事 名	認 定	主催・主管
10	10	日	小川芋銭を訪ねるみち(1800牛久市)	◎	茨城県WA
10	27	水	西金ウォーク(1800大子町)	◎	水戸歩
10	31	日	いわきふれあいウォークキング大会	☆	いわき健歩
11	10	水	土浦ウォーク(1800土浦市)	◎	水戸歩
11	13	土	取手の歴史・自然探索ウォーク(1800取手市)	◎ M	取手歩
11	13	土	みずウォーク・いわき大会(1800いわき市)	☆(◎)	福島民友新聞社
11	21	日	ウォーク日本1800桜川市大会(1800桜川市)	◎	茨城県WA
11	21	日	磐城三十三観音めぐり(⑱ 沼の内・⑲ 下大越・⑳ 瀧澤)	—	いわき健歩
11	24	水	茨城町酒沼ウォーク(1800茨城町)	◎	水戸歩
11	28	日	小林一茶・布川宿地蔵尊ウォーク(1800利根町)	◎ M	利根歩
11	28	日	水郡線ウォーク・パート3大子町ウォーク(1800大子町)	◎	常陸太田W
12	5	日	龍ヶ崎ウォーク(1800龍ヶ崎)	◎	茨城県WA
12	5	日	協和の史跡と小栗判官ウォーク(1800筑西市)	◎ M	筑西W

< 問い合わせ先 : TWC事務局 間下 彰 22-4809 >



東京ウォーク H22. 8. 7

### < ウォーク de ハイク >

大 都 青 松 選

秀逸	ウォーキング小蔭で休む蟬の声	大部佳彦
佳作	日盛りに「あるけあるけ」の碑を訪ね	歩人(あると)
〃	蟬時雨友と楽しむウォーキング	さくら
〃	蟬しぐれ灼熱の森和ませる	徳
〃	蟬しぐれ皆と楽しくウォーキング	大部 はつ江
選者	東京にタワーが二つ雲の峰	青 松

☞ 9人から計17句の応募がありました。すばらしい作品に出会えて感動しています。

これからもよろしく。

☞☞☞☞ 大 都 青 松