

はぎの香り

NO. 013

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

こころ洗われる大景観！ 鬼怒川龍王峡ウオーク

9月28・29日(火・水) 一泊遠征ウオークに42名が参加

年に一度の待ちに待った一泊での遠征ウオーク。今年は鬼怒川龍王峡ウオーキング。1日目は生憎の雨。急遽、2日目に予定していた「七福邪鬼めぐり」に変更し、雨の中をスタンプラリー。鬼怒橋岩大吊橋を皮切りに、鬼怒川にかかる6つの橋の袂におかれたスタンプを集め、全員「邪気払いお守り」を受けた。2日目は前日とは打って変わって抜けるような秋晴れに恵まれ、お待ちかねの「龍王峡」へ。その名の通りまるで龍がのたうつ姿を思わせるような迫力のある大景観はまことに素晴らしく、ことに「むささび橋」や「虹見橋」からの眺めは、巨岩と清流とがおりなす自然の芸術品そのものであった。

また、ウオーキングに加えて宿での懇親会も、カラオケや談笑などで大いに盛り上がり、楽しい2日間を過ごし無事高萩へ帰着した。



▲ 虹見橋からの景観

【12月 1月 2月の例会ウオークのご案内】

※ 12/19 (日) 鎌倉歴史探訪ウオーク (JWA主催)

<ポイント> 大船観音亀ヶ谷切通しを歩き、古都・鎌倉を楽しむ

<コース> 本郷台駅・駅前公園 → 横浜自然観察の森 → 大平山 → 明月院 → 亀ヶ谷切通し → 鶴岡八幡宮 → 由比ヶ浜・鎌倉海浜公園

<距離> 約15km 【認定】IVV、500選(神奈川-05)、七切通しNo.4 <昼食> 持参

<集合場所と時間> 高萩駅 5時00分 (高萩発 5時12分に乗車) <スタート> 10時00分

<解散場所と時間> 由比ヶ浜・鎌倉海浜公園 14時頃 【備考】 詳細は別紙申込用紙参照

※ 1/14 (金) 市内初詣ウオーク

<ポイント> 八幡宮で今年も元気で歩けることを祈願する

<コース> 福祉センター → 八幡宮 → 小島橋 → 松岡公民館 →

[A: お屋敷通り → 松岡城跡 → 穂積家 → 福祉センター] [B: 小島団地 → 福祉センター]

<距離> A: 約11km B: 約8キロ 【認定】IVV <昼食> 持参

<集合場所と時間> 福祉センター 9時00分 <スタート> 9時30分

<解散場所と時間> 福祉センター A: 15時頃 B: 14時頃

※ 1/26 (水) 日高・花と海ウオーク

<ポイント> 豊かな自然や歴史遺産が存在する小木津、折笠町付近を探訪する

<コース> 小木津駅前 → 弁天桜通り → 南静公園 → しおさいロード → ゆりの木通り → 日立市役所日高支所 →

[A: 折笠スポーツ広場 → 日立北高 → 艦神社 → 十王駅前] [B: 小木津駅]

<距離> A: 約10km B: 約5km 【認定】IVV <昼食> 持参

<集合時間と場所> 高萩駅 9時15分 (高萩発 9時28分に乗車) <スタート> 小木津駅前 10時00分

<解散場所と時間> A: 小木津駅前 14時30分頃 B: 十王駅前 13時頃

※ 2/6 (日) 鹿島神宮参拝ウオーク

<ポイント> 鹿島神宮を参拝後、鹿島アントラーズの本拠地カシマサッカースタジアムを訪ねる

<コース> 鹿島神宮駅前 → 鹿島神宮 → 神宮樹叢 → 鹿島消防署南 →

[A: ト伝の郷運動公園 → カシマサッカースタジアム → 清真学園脇 → 厨橋 → 鹿島神宮駅前]

[B: 清真学園脇 → 厨橋 → 鹿島神宮駅前]

<距離> A: 約11km B: 約6km 【認定】IVV <昼食> 持参

<集合場所と時間> 高萩駅 7時00分 (高萩発 7時18分に乗車) <スタート> 鹿島神宮駅前 10時00分

<解散場所と時間> 鹿島神宮駅前 A: 14時30分頃 B: 12時頃

11月9日(火)

中央公民館講座「女性学級」でウォーキング指導
中央公民館 ～ 森林公園 往復7キロコース

TWCでは今年も昨年に続き、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注意事項、そして何よりも大事なマナーなどを講義。その後、靴の履き方の指導と準備運動の後、いよいよ実際に公民館から森林公園までウォーキング。森林公園では昼食を摂りながらの休憩の後、美しい歩き方を指導をし、それを実践しながら公民館まで戻った。往復7キロを歩き、ウォーキングの理論と実技の指導を通して、その効用と楽しさを味わっていただいた。

なお、当日は8名の方が参加され、TWCは指導員を中心に7名が指導にあたった。



青空の下 記念撮影



美しく歩く練習風景

女性学級11月学習では、高萩ウォーキングクラブ会員の皆様のご指導で「ウォーキングの理論と実技」を学習いたしました。お天気にも恵まれて、秋の自然を満喫しながらウォーキングを楽しみました。どうもありがとうございました。

中央公民館「女性学級」講座 事務局担当 大和田靖子

米山医学博士の「歩く習慣」をつくるための5カ条 はTWCの活動にピッタリ!

第2条 歩数計を常に身につけ、数字を記録する

※歩数計は歩く意欲を与えてくれる

第2条 ウォーキング仲間をつくる

※仲間がいれば継続できる

第3条 ウエアに気合いを入れる

※「形」があればその気になれる

第4条 ウォーキング貯金をする

第5条 ふたつ目の目標を決める

※わくわくするもう一つの目標を持つ

◇ ウォーキングマナー五ヶ条 ◇

- 1 やあ!おはよ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 広がるな 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

TWC俳壇

《 ウォーク de ハイク! 》

♪ 鬼怒川龍王峡W H22・9・28～29 ♪ いわきシーサイドW H22・10・17

☎ ☎ ☎ **大 都 青 松 選** ☎ ☎ ☎

秀逸	秋空に響く瀬音や龍王峡	歩人
佳作	ときわ路の初秋を歩く関所越え	さくら
"	秋晴れや友と語らうウォーキング	海老沼壽子
"	秋晴れに夫婦追いかけいなごとり	スズキヨーコ

【評】 龍王峡、いわきシーサイドの各ウォークから、12句の出句がありました。
秋を感じながら、友とウォークを楽しんでいる様子が目に浮かびます。

《 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

年	月	日	曜日	行 事 名	認 定	主催・主管
22	12	11	土	間宮林蔵記念館と田園風景を歩く(1800つくばみらい市)	◎	茨城県WA
		12	日	白鳥飛来古徳沼・桜田門外斉藤監物の墓(1800那珂市)	◎	東・ひ健歩
		12	日	金砂郷ウォーク	—	常陸太田WC
		19	日	大洗海岸松風ウォーク(1800水戸市、大洗町)	◎	水戸WC
23	1	6	木	水戸初詣ウォーク	—	水戸歩
		8	土	笠間市寺社巡りウォーク(1800笠間市)	◎☆	水戸WC
		10	月	村松虚空蔵尊ウォーク(1800東海村)	◎	東・ひ健歩
		16	日	水戸吉兆(南部)ウォーク	—	水戸WC
		16	日	日立新バイパスウォーク(1800日立市)	◎	常陸太田WC
		20	木	稲敷市美浦ウォーク(1800稲敷市)	◎	水戸歩
		22	土	ウォーク日本1800阿見町大会(1800阿見町)	◎	茨城県WA
	2	6	日	古のロマンくれふしウォーク	—	水戸WC
		6	日	ひたちなかウォーク(阿字ヶ浦海岸)	—	東・ひ健歩
		6	日	耐寒ウォーク・西金砂マラソンコースを歩く	—	常陸太田WC
		10	木	笠間市岩間ヘルスロードウォーク(1800笠間市)	◎	水戸歩

※ 詳細は、TWC事務局 間下 彰(22-4809)または、各主催者までお問い合わせください。

「ウォーキングダイアリー」の配布について

》》》》 事務局からのお知らせ

今年も、会員の皆様に「ウォーキングダイアリー」をお配りいたします。この手帳は、全国のウォーカーの共通の手帳として日本ウォーキング協会から毎年発行されています。TWCの例会はもちろんのこと、全国各地のウォーキング大会や行事の参加記録として、また、毎日のご自分の歩行記録としてご活用ください。なお、I V Vのシールにダイアリーというシールが付いている場合は、それを貼ってください。また、ウォーキングのみならず、毎日の行事予定など手帳代わりに使用していただいても結構です。是非、ご活用ください。

なお、歩いた累計距離が1000キロ、2000キロ・・・と伸びるたびに歩行記録認定の対象となります。地球一周4万キロを目指して、楽しく歩きましょう。

PRに一役

この《旗》の下に

TWCの旗ができました！



TWCの旗が完成し、10月11日の市民歩く会（小山ダム）で披露しました。図案は中央に高萩市の市章を配し、上部に「茨城県高萩市」、下部に「高萩ウオーキングクラブ」の文字、右上には日本ウオーキング協会のマークを入れました。白地に青を主体に一部赤が入り、シンプルな仕上がりになっております。これからの例会にも使用して、高萩市及び高萩ウオーキングクラブのPRにも一役買ってもらえるものと期待しております。

新入会員紹介 <10月入会>

TWCに次の方が新たに加入されました。よろしくお願ひいたします。

なお、増田祐斗君は小学4年生でTWCでは初めての子ども会員です。

増田祐斗（島名 敬称略） 現在の会員数は153名です。

TWC初の子ども会員ですよ～

TWCに歩育コーチ誕生

私たちTWCの会員である増田洋さんが歩育コーチの資格を取得しました。

また、増田さんは併せて公認ウオーキング指導員の資格も取得しました。

増田さんの歩育に対する意気込みを語っていただきました。



《歩育コーチになって》

「歩育」は歩くことを通じて、子ども達の「生きていく力」を育む活動と言われています。学校の朝礼で真っ直ぐに立ってられない、すぐ疲れたと言って地べたに座るなど、その生き方のひ弱さや心身の異変について警告されておりました。歩育コーチは子ども達が歩くことを通じて、「生きていく力」を取得し、日常生活あるいは学校生活に活かせるよう支援していきます。

私はもともと、子ども達と一緒に歩きたいというのが夢でしたので、今年の6月に歩育コーチの養成講座の案内を見て、早速受講を申し込み9月末に取得いたしました。子ども達は限りない可能性を秘めています。

ちょっとだけ手助けしてやれば、その個性や才能がどんどん伸びると考えております。

高萩ウオーキングクラブには、経験豊かな方々が沢山おられます。その方達と一緒に歩きながらいろんな話をし、困ったことがあったら何でも話してお互い助け合い、人の絆を学ぶ。それこそが歩育の原点ではないかと考えます。

これから会員皆様のご協力を得ながら、一人でも多くの子ども達に参加してもらい、「歩く楽しさ、歩く喜び」を経験し、

楽しいウオーキングが出来ればと思っております。いっしょに歩きましょう！



< 増田 洋 >