

はぎの香り

NO. 014

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

《 会長年頭の挨拶 》

社会貢献型活動へ向けて

会長 青木秀明

会員の皆様、明けましておめでとうございます。

当会も設立後、はや今年で7年目を迎えることができました。これも偏にスタッフをはじめとする会員皆様のご協力のお陰と深く感謝申し上げます。昨今のウォーキング活動は「内部活動型」から「社会貢献型」の活動へと大きく変化しており、その表れが、皆様にご参加いただいている「健やか 爽やか ウォーク日本1800 歩いてニッポンを元気に」をスローガンに、県内44市町村を歩く事業の展開であります。縦、横の繋がりこそが、更なるウォーキングの向上に導くものと考えております。昨年は猛暑の中でのウォークを体験しましたが、皆様それぞれの健康管理のお陰で、何のトラブルもなく終了することができましたことに感謝しております。また、懸案であった会のシンボル〈旗〉も完成、昨年の市民歩く会でお披露目、今後は例会等で活用し、会の活動を一層盛り上げて行く所存です。

さて、輝かしき平成23年の歩き初めは、好天に恵まれた小正月の14日、「元気に歩こう祈願 市内初詣ウォーク」でスタート、恒例の由緒ある高萩市の守り神・八幡宮本殿でお祓いを受けました。当日は近隣のウォーキングクラブの「いわき市健康歩く会」「常陸太田ウォーキングクラブ」「東海・ひたちなか健歩の会」「水戸歩く会」の皆様も参加され、健康での活動を誓い、初詣ウォークの雰囲気を一層盛り上げてくださいました。合計参加者数は88名。

平成22年度後半も、大きな大会が計画されています。会員の皆様、尚一層のご協力とご支援を、よろしくお願い申し上げます。さあ皆さん、今年も笑顔で、ゆっくり一歩一歩、楽しく元気に歩きましょう！

【 2月 3月 4月の例会ウォークのご案内 】

※ 2/24 (木) 十王から高萩ウォーク

<ポイント> (独) 森林総合研究所林木育種センターを訪ねる。

<コース> 十王駅 → 林木育種センター → [A: 加幸沢 → 高萩サテイ → 総合福祉センター]
[B: サンライズCC → 秋山南 → 高萩サテイ → 総合福祉センター]

<距離> A: 約8km B: 約11km 【認定】 IVV <昼食> 持参

<集合場所と時間> 高萩駅 9時15分 (高萩発 9時28分に乗車) <出発> 10時00分

<解散場所と時間> 高萩市総合福祉センター A: 13時30分頃 B: 14時30分頃

※ 3/5 (土) 水戸観梅ウォーク (IWA 水戸WVC主催)

<ポイント> 香り高い偕楽園の梅花を始め、水戸藩時代からの名所旧跡をまわる。

<コース> 水戸市内 (三の丸庁舎広場～偕楽園) <距離> A: 8km B: 15km

【認定】 IVV 500選(08-01) 1800(水戸市) 茨城県マスターウォーカー

<集合場所と時間> 高萩駅 7時30分 (高萩発 7時41分に乗車) <出発> 9時30分

<解散場所と時間> A: 偕楽園 12時00分頃 B: 三の丸庁舎広場 15時00分頃 <昼食> 持参

【備考】 文書にて参加者を募集します。⇒ <2月24日締め切り>

※ 3/12 (土) 早春の『たつごの里』ウォーク

<ポイント> 常陸の小京都「たつごの里」と日本渚百選の一つ・高戸小浜を歩く。

<コース> 総合福祉センター → 穂積家 → 松岡城跡 → [A: たつご通り → 総合福祉センター]
[B: 万葉の道 → 高戸小浜 → 総合福祉センター]

<距離> A: 約9km B: 約13km <昼食> 持参

【認定】 IVV 500選(08-10) 1800(高萩市) 茨城県マスターウォーカー

<集合場所と時間> 高萩市総合福祉センター 9時30分 <出発> 10時00分

<解散場所と時間> 高萩市総合福祉センター A: 14時00分頃 B: 15時00分頃

※ 4/2 (土) 春爛漫の高尾山ウォーク

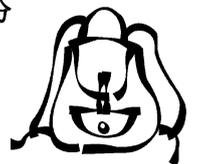
<ポイント> 新緑の高尾山を楽しむ。桜も満開か。展望地からは新宿の高層ビル群が見渡せる。

<コース> 高尾山口駅 → (1号路) → 葉王院 → 山頂 → 一丁平 → 山頂 → (4号路) → 吊り橋
→ (2号路 → 1号路) → 高尾山口駅 → 高尾駅

<距離> 約10km 【認定】 IVV <昼食> 持参

<集合場所と時間> 高萩駅 4時40分 (高萩発 4時54分に乗車) <出発> 高尾山口駅前 10時頃

【備考】 青春18きっぷ使用。後日、説明会を実施し、参加者を募集します。



【近隣クラブの自由参加ウオークのご案内】

◎：1800 ☆：500選 M：茨城県マスターウオーカー

年	月	日	曜日	行 事 名	認 定	主催・主管
23	2	10	木	下妻市・八千代町ウオーク（1800下妻市・八千代町）	◎	茨城県WA
		19	土	大洗鹿島線に乗ってぶらりウオーク2011 【大洗鹿島線を育てる沿線市町会議】		
		20	日	水郡線ウオーク・パート4	—	常陸太田WC
		20	日	イヤーランドコースを歩こう	—	いわき健歩
		23	水	ウオーク日本1800大会（1800かすみがうら市・行方市）	◎	水戸歩
		26	土	土浦の雛めぐりと霞ヶ浦湖畔を歩く（1800土浦市）	◎	茨城県WA
		27	日	石と蔵の街真壁ひな祭りウオーク（1800桜川市）	◎☆	筑西WC連
	3	2	水	春一番ひなまつりウオーク	—	いわき健歩
		5	土	観梅ウオーク①水戸市内	◎☆M	IWA、水戸WC
		6	日	観梅ウオーク②水戸～大洗	◎☆M	IWA、水戸WC
		6	日	鹿島神宮からカシマスタジアムを巡る（1800鹿島市）	◎	東ひ健歩
		19	土	ウオーク日本1800小美玉市大会（1800小美玉市）	◎	茨城県WA
		20	日	平成・三十三観音めぐり（21・22・23・24）	—	いわき健歩
		23	水	五霞町ヘルスロードウオーク（1800五霞町）	◎	水戸歩
	24	木	平日ウオーク	—	いわき健歩	
	26	土	古河まくらがの里花桃ウオーク①（1800古河市）	◎☆M	JWA、古河悠歩	
	27	日	古河まくらがの里花桃ウオーク②（1800古河市）	◎☆M	JWA、古河悠歩	

※ 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。

→ → → **ウオーキング Q & A** >>>>>>

Q：どうして1日1万歩なのですか？

健康づくりや生活習慣病の予防には「1日1万歩を目標に歩く」といわれますが、その根拠は？

A：何もせず、じっとしていても、寝転んでいても、内臓を活動させたり、筋肉の緊張を保つために体はエネルギーを消費しています。この生命維持に必要な内臓や筋肉などで消費するエネルギー量のことを基礎代謝量と呼びます。基礎代謝量は、周囲の温度や環境などにより影響があり個人差もありますが、体重1kgにつき約25kcalに相当します。仮にいま、体重56kgの男性の場合を考えますと、

基礎代謝量は $25 \text{ kcal} / \text{kg} \times 56 \text{ kg} = 1,400 \text{ kcal}$ となります。

この男性がデスクワーク中心の仕事であるとすれば、1日当たりのエネルギー消費量は、400kcal程度です。したがって、

1日のエネルギー総消費量は $1,400 \text{ kcal} + 400 \text{ kcal} = 1,800 \text{ kcal}$ となります。

一方、食事からの1日のエネルギー摂取量は、平均的な日本人の場合、2,100kcalであると言われています。そこで、身体に蓄積された余分なエネルギーは、

$2,100 \text{ kcal} - 1,800 \text{ kcal} = 300 \text{ kcal}$ となります。

また、ウオーキングにより消費されるエネルギーは、30歩で約1kcalですので、この余分なエネルギー300kcalを消費するには

$30 \text{ 歩} \times 300 \text{ kcal} = 9,000 \text{ 歩}$ つまり、約10,000歩 となります。

これが「1日1万歩」の根拠です。ただし、基礎代謝量や消費エネルギーおよびエネルギー摂取量には個人差があるため、自分のペースを考えて臨機応変に加減することが必要です。