



No.027

発行2013年4月5日

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

広報担当者 高木 實

安 幸子

『観梅ウォーク(国営ひたち海浜公園)』

3月13日、TWC恒例の観梅ウォークが開催されました。例年ですと偕楽園での観梅ですが、今年は趣向を変えて「ひたち海浜公園」に変更しウォーキングを行いました。総勢71名(会員外31名)勝田駅に集合しストレッチ体操後、海浜公園目指して出発しました。出発直後より強い風が吹き出し、日本一美味しい干し芋の産地だけに収穫後の広大な畑から前方が見えなくなるほどの砂嵐で、花粉症の人には多量の花粉も飛散し大変なウォーキングでした。海浜公園に入ると白梅、紅梅、菜の花、水仙が満開で、とても綺麗でした。特にこの時期水仙は1haに100万本もの花が咲き誇り驚きの一言でした。昼食はあいにく休憩所が小さいため、各自風除けを探し、分散して済ませました。



(海浜公園内をウォーク)

昼食後はAグループ(10kmコース)、Bグループ(16kmコース)に分れ、Aグループはウォーキングはここで終わり、バスにて勝田駅に向かいました。Bグループは公園から勝田駅までウォーキングしましたが、風は吹き続け、皆、目や鼻を覆いながら急いで駅に向かいました。勝田駅に着くと、Aグループがホームで帰りの電車を待っていたのには驚きでした。突風の影響で電車が90分前後遅れていたため、全員が一緒の電車で高萩に戻りました。時にはこのような大変なウォーキングも年に1、2回あり思い出に残る事と思います。



(咲き誇る水仙)



4月 5月 の例会のご案内



5月2回目以降の予定は、総会后にご連絡いたします。



- ・開催日 平成25年4月11日(木)
- ・行事名 日立さくらウォーク
- ・コース 日立新都市広場 ⇒ 平和通り ⇒ 熊野神社 ⇒ 諏訪台(桜塚) ⇒ 共楽館(現武道館) ⇒ かみね公園 ⇒ あんず通り ⇒ 平和通り ⇒ 日立駅
- ・ポイント 115本のソメイヨシノが咲き誇る平和通りの見事な桜トンネルと、1,000本の桜が植えられたかみね公園は、日本さくら名所100選に選定されています。
- ・歩行距離 約12km
- ・集合 日立新都市広場(シビックセンター前) 9時30分
(高萩駅 8時50分集合 上り 9時02分に乗車)
- ・スタート 9時50分
- ・ゴール 日立駅 14時30分頃
- ・認定 IVV、ヘルスR No.35、36
- ・昼食 持参



高萩ウォーキングクラブ



- ・開催日 平成25年4月24日(水)
- ・行事名 **TWC総会記念ウォーク**
- ・コース 総合福祉センター ⇒ 見晴らし坂 ⇒ 県道111号 ⇒ 小島橋 ⇒ 小島団地 ⇒ 総合福祉センター
- ・ポイント 見晴らし坂から ヘルスロード No.188を歩く
- ・歩行距離 約4.5km
- ・集合 高萩市総合福祉センター 総会終了後
- ・スタート 11時頃
- ・ゴール 高萩市総合福祉センター 12時頃
- ・昼食 不要
- ・認定 ヘルスR No.188



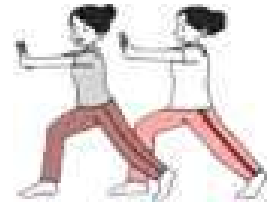
- ・開催日 平成25年5月12日(日)
- ・行事名 **雨情・天心を偲ぶみちを歩く**
- ・コース 大津港駅前 ⇒ 天心記念五浦美術館 ⇒ 五浦岬公園 ⇒ 大津漁港 ⇒ ようそろー ⇒ (A=大津港駅前)
(B=雨情記念館 ⇒ 雨情生家 ⇒ 磯原駅前)
- ・ポイント 陽春の五浦、磯原を歩き、北茨城市ゆかりの先人天心、雨情を偲ぶ
- ・歩行距離 (A)約10km (B)約13km
- ・集合 大津港駅前 9時30分 ・スタート 10時00分
(高萩駅 8時00分集合 上り 8時16分に乗車)
- ・ゴール (A)大津港駅前 14時頃 (B)磯原駅前 15時頃
- ・昼食 持参
- ・認定 I V V、500選08-04、ヘルスR No.43、44



効果的なストレッチ体操をしましょう

ストレッチ体操で体を守りましょう

ストレッチ体操をする事で筋や筋肉、および、関節を伸縮させ、体を柔らかくし、また、温めることで、転倒などを未然に予防しましょう。ストレッチ体操の**ポイント**は



- ① **呼吸は止めないで**
ストレッチで筋肉を伸ばそうとしている時に呼吸を止めてしまうと、筋肉は緊張状態のまま十分に伸びません。呼吸はリラックスして自然にしましょう。
- ② **伸ばしている筋肉を意識するように**
ストレッチをしながら、今どの部分の筋肉を伸ばしているのかを理解し、意識して伸ばすようにしましょう。
- ③ **反動はつけないように**
筋肉は急に伸ばすと緊張してしまい、余り伸びません。反動をつけると筋肉に急激に負荷がかかるので危険です。どんなストレッチも反動をつけずにゆっくり筋肉を伸ばしましょう。
- ④ **気持ち良いところで止める**
ストレッチは、心地良く伸びていると感じるところ、「イタッ、痛い」という手前で止めます。無理なストレッチは逆効果であるだけでなく、筋肉や腱を傷めてしまいます



健やか 爽やか「ウォーク日本1800」歩いてニッポンを元気に 茨城県44ウォーク 表彰者

2009年からスタートした「ウォーク日本1800」は昨年9月で終了いたしました。過日完歩者の発表がありましたので報告いたします。県内全体では65名の方が完歩いたしました。

- ① 44市町村完歩(44市町村全コース) 18名 記念バッジ・表彰状授与
- ② 33市町村完歩(33市町村コース以上) 27名 記念バッジ授与
- ③ 22市町村完歩(22市町村コース以上) 20名 記念バッジ授与

高萩ウォーキングクラブからの受賞者は次の通りです(敬称略)。おめでとうございます。

- ① 44市町村完歩(2名) 田中義正 間下 彰
- ② 33市町村完歩(7名) 青木秀明 大部和紀 大部はつ江 大部佳彦
佐藤睦子 花園節夫 福島喜美
- ③ 22市町村完歩(3名) 堀内 豊 海老沼壽子 木村正秀

表彰は平成25年度茨城県WA総会(5月19日)の席上で行われる予定です。



「いばらきヘルスロード365」 50コース完歩者の紹介

「ウォーク日本1800」は昨年9月で終了いたしました。昨年の10月からは、「いばらきヘルスロード365」がスタートしております。これは、県内のヘルスロード(2012/3月現在225コース)を活用して毎日歩きましょうというものですが、2月末現在、県内全体で4名の方が50コースを完歩いたしました。高萩ウォーキングクラブからの完歩者は次の通りです。

- ◎ 50コース完歩(1名) 菅野谷千恵子さん おめでとうございます。

50、100、150、… コースを完歩された方はパスポートをIWA事務所(下記)に郵送するか、青木、間下まで提出してください。表紙の左枠に「祝〇〇コース完歩賞」と押印して返送されます。

※ IWA事務所 〒300-0812 土浦市下高津 3-4-8 岡野テナント 殿岡哲雄(事務局次長)



田中義正さん「地球一周4万キロ」達成

当クラブの田中義正さんが「地球一周4万キロ」を達成されました。おめでとうございます。田中義正さんは、内外の例大会への参加は勿論のこと、ほぼ毎日、早朝3時から7時までの4時間、約25kmを歩き、5年3ヶ月で4万kmの偉業を達成いたしました。今後も身体に気をつけて記録を伸ばしてください。

「地球一周4万キロ」とは、JWA会員 および JWA加盟団体に所属する会員が

- (1) JWAおよび加盟団体が実施する大会、例会に参加して完歩した距離
- (2) 内外のウォーキング大会、例会に参加して完歩証明を受けた距離
- (3) 個人またはグループで自然に親しみ、健康・体力の維持増進等の目的を持って歩いた距離(朝夕の散歩も含まれます)

を、ウォーキングダイアリーに記録し、所定の距離ごとにJWAに申請し認定を受けるものです。





【近隣クラブの自由参加ウォークのご案内】

○ IVV ☆500選 Mマスターウォーカー ※ヘルスロード(IWAニュース等記載分のみ)

年	月	日	曜日	行事名	認定	主催・主管
25	4	6	土	ふれあいの森から文教の小径ウォーク	M※	⑥東ひ健歩
	4	7	日	土浦花見ウォーク	○M※	⑤土浦WC
	4	7	日	観桜・総会ウォーク	○※	②古河悠歩
	4	7	日	交通安全ウォーク	※	⑪水戸歩く会
	4	10	水	日立助川市民の森ヘルスロードウォーク	○	⑪水戸歩く会
	4	11	木	桜と歴史の道 常総コース	○※	⑬IWA個人
	4	13	土	日立市・桜百選ヘルスロードウォーク	※	⑥東ひ健歩
	4	14	日	梨の花祭りウォーク	○※	④筑西W連
	4	20	土	総会ウォーク〈戸頭駅～取手緑地運動公園〉	○※	⑧取手WC
	4	21	土	梵天山久慈川菜の花ウォーク	○	⑨常陸太田W
	4	25	木	平日ウォーク 第12回郵便局めぐり	○	⑳いわき健歩
	5	6	月	那珂湊駅から名平洞・平磯海岸を巡るウォーク	○※	⑥東ひ健歩
	5	9	木	工都日立・神峰公園散策コース	○※	⑬IWA個人
	5	18	土	牛久大仏&牛久かっぱの小径ウォーキング	○M※	①牛久WC

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

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ① 古宇田光夫 会長 029-873-0116 | ② 渡辺 敏夫 事務局長 0280-32-0172 |
| ④ 鳥生 厚夫 会長 0296-20-3386 | ⑤ 小坂 博 会長 029-821-0458 |
| ⑥ 小泉 文男 副会長 029-274-8322 | ⑧ 二ノ倉 剛 会長 0297-73-6401 |
| ⑨ 武藤 健司 会長 0294-78-0402 | ⑪ 川上 清 会長 029-251-3246 |
| ⑬ 深見 博 代表 0296-57-4433 | ⑳ 山田 卓男 会長 0246-32-3726 |



平成25年度 高萩ウォーキングクラブ総会のご案内

日時 平成25年4月24日(水) 午前9時30分(受付:9時00分～)

場所 高萩市総合福祉センター 2階 研修室

※ 総会終了後、記念ウォーキングを行います(p.2 参照)。

詳細は同封の案内書をご覧ください。

☆ 新入会員募集

総会当日、会場で新入会員を受け付けます。一緒に楽しく歩きませんか。

会費：入会費 1,000円 年会費 2,000円(中学生以下は年会費免除)

おくやみ
私たちの仲間である
高松光男さんが三月二十七日
お亡くなりになりました。
謹んでご冥福を
お祈り申し上げます。

***** お知らせ *****

2年間にわたり「はぎの香り」を担当してきました広報担当の高木 實、安 幸子の
両名が都合により退任することになりました。永い間ありがとうございました。

※ 今後、「はぎの香り」の編集等に協力していただける方を募集いたします。
※ 従来同様、「はぎの香り」に掲載する内容を、会員の皆様よりお待ちしております。

例会時の感想、近況報告 等なんでも結構です。ご連絡ください。

会長 青木秀明・事務局 間下 彰