



TWCだより
はぎの香り

No.036
発行2014年6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



6月 ~ 7月 の例会のご案内



- ・開催日 平成26年6月11日(水)
- ・行事名 花貫溪谷クリーンウォーク (アルコロジー in 高萩)
- ・距離・認定 約10km (IVV)
- ・集合 花貫ふるさと自然公園 9時30分 ・スタート 10時
 [高萩市秋山2989-14 Tel:0293-24-2331
 高萩駅から約8.5km バス等公共交通機関はありません]
- ・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(昼食)《往復》
- ・解散 花貫ふるさと自然公園 14時頃 ・昼食 持参(食堂も利用できます)
- ・ポイント 新緑の花貫溪谷をクリーンアップ 環境美化のお手伝いをします。
 ☆電車で来られる方は高萩駅から送迎致します。青木(0293-23-1651)まで連絡ください。



- ・開催日 平成26年6月24日(火)
- ・行事名 ウォーキング教室 (さくら宇宙公園)
- ・距離・認定 約10km (IVV)
- ・集合 高萩市文化会館前(高萩市高萩6 Tel.0293-23-7411) 9時00分
- ・スタート 9時30分 ↳→(高萩駅 約1km 徒歩12分)
- ・コース 文化会館前⇒新花貫橋⇒びんずる坂⇒さくら宇宙公園
(W教室)⇒花貫橋⇒高萩イオン⇒文化会館前
- ・解散 文化会館前 14時頃 ・昼食 持参
- ・ポイント さくら宇宙公園の緑陰で、ウォーキングの基本を学び楽しいウォーキングを続け、歩友の仲間づくりをしましょう。



- ・開催日 平成26年7月26日(土)
- ・行事名 滝川溪谷ウォーク (バス利用)
- ・距離・認定 約11km (IVV) おおぬかり
- ・集合 滝川溪谷第1駐車場(矢祭町大字大塚字滝平) 8時40分
(高萩市文化会館前 7時20分 バス出発 7時30分)
- ・スタート 滝川溪谷第1駐車場 9時00分
- ・コース 第1駐車場⇒滝川神社⇒(滝川溪谷 48滝)⇒第2駐車場
⇒(林道大塚線⇒R349)⇒第1駐車場
- ・解散 第1駐車場 14時30分頃 (高萩市文化会館前 15時30分頃)
- ・昼食 持参(第2駐車場にそば・うどんの店「滝川の里」もあります)
- ・見どころ 東北最南端の秘境「滝川溪谷」に連続する48滝と溪谷美を楽しみます。
- ・備考 追って参加者を募集いたします。



鋸歯の滝



TWC 会員情報 [新入会員紹介、JWA、IWA各種記録認定など]

☼ 目指そう！地球一周4万キロ(JWA)

49,000km <田中義正> 19,000km <増田 洋>



☼ 国際市民スポーツ連盟「IVV」記録(JWA)

・回数記録認定 30回<割ヶ谷小夜子> ・距離記録認定 49,000km <田中義正>

☼ ヘルスロード365(IWA)

・100コース<割ヶ谷小夜子>

★ 受賞者の皆さん おめでとうございます。(漏れている方は間下まで申し出てください。)

(ウォーキングライフ 26/5・6月号 及び IWAニュース 26/5月号、6月号掲載分 敬称略)



みんなの広場



TWC 文芸(俳句)

- ・目を閉じて 芽吹く香に酔ふ 古河の桃 葉月 (会員No.220 R.S.)
- ・五月晴れ 自然宝庫の 小木津山 //
- ・薫風や 歩幅を広げ 胸広げ //
- ・散る花を 肩に 勿来の 歌碑めぐり 歩人 (会員No.43 A.M.)



ウォーキング Q & A



◆これから夏に向かってどんどん気温が上がっていきます。よく、水分補給が大切だといわれますが、なぜ水分補給が必要なのですか？ いつ、どれくらい、何を飲めば良いのですか？



◆運動をすると、体温はだんだん上昇してきます。体温が上がってくると、発汗によって体温を下げようと働き、一定に保つようになっています。その汗となる体内の水分が不足すると体温はどんどん上がってしまいます。そして熱中症を起こす危険があります。

体内の水分が不足すると、血液の粘性が高まりますから、特に高血圧の人は気をつけましょう。

暑い日に安全に歩き続けるためには、水分補給を行うことが、とても大切なことなのです。

歩いた直後に体重が減るのは、脂肪でなく殆どが水分量の変化によるものであることをお忘れなく。

◆では、いつ、どれくらい飲めば良いのでしょうか？

歩き始める直前と歩き終わった後には、コップ1杯程の水分補給を行います。歩いている途中では、のどの乾きを感じる前(15分～20分おきを目安)にできるだけこまめに飲むようにしたら良いでしょう。

◆飲むものは、水やスポーツドリンクが良いでしょう。適度に冷たいほうが飲みやすく効果的です。スポーツドリンクは汗となって失われたミネラルやエネルギーが含まれていて簡単に補給できます。コーヒーなどのカフェインには水分を体外へ排出する働きがあります。失った水分を補給するという意味ではあまり適しているとは言えないでしょう。



◆正しい水分補給の方法を知って、安全なウォーキングを心掛けましょう。

「初心者のためのウォーキング教室 指導者用マニュアル」を参考にさせていただきました。



楽しく歩いて IVVシール(スタンプ)を集めよう



各地のウオーキング大会でゴールするとIVVシールを貰います。このIVVとは何でしょうか？
ここでは、IVVについてその生い立ちから簡単に説明いたします。

IVVとは国際市民スポーツ連盟(Internationaler Volkssport Verband)です。

1968年、ドイツ・スイス・オーストリア・リヒテンシュタインの各クラブ代表が集まり、「競争でなく、時間の制限もない、誰でも参加できる、非強制的な、健康によいウオーキングを奨励する」ことで設立されました。その後、水泳、サイクリング、歩くスキーなど種目が増えております。



パスポート

日本市民スポーツ連盟(JVA=Japanese Volkssport Association)の加盟

IVVの組織を知った日本ウオーキング協会(JWA)は、他の競技団体と共に、1993年、日本市民スポーツ連盟を設立しIVVの認定を受けました。現在、ウオーキングについてはIVVの事務処理(認定等)はJWAで行っております。高萩ウオーキングクラブ(TWC)もJVAの認定を受けておりますので、IVVシールを発行しています。

認定と表彰

参加記録(回数認定)用パスポートと距離記録用パスポートの2種類のパスポートがあり、公認イベントに参加し完歩すると、それぞれのパスポートに認定スタンプを受けます。国内のイベントではスタンプの代わりに認定シールを受け取ることが殆どです。ウオーキングの距離認定は一日10キロ以上が原則です。ただし、複数距離コースがある場合には5キロ以上が認定となります。

【回数表彰】

10回、30回、50回、50回以上600回までは25回毎、600回以上1500回までは50回毎、1500回以上は100回毎に表彰を受けることができます。



100回のワッペン

【距離認定】

500キロ、500キロ以上8000キロまでは500キロ毎、8000キロ以上22000キロまでは500キロ毎、25000キロ以上は5000キロごとに表彰を受けることができます。



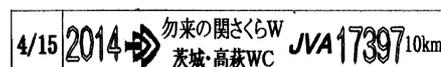
2000キロのワッペン

【認定申請方法】

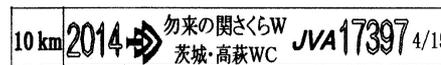
回数表彰、距離認定とも、達成ずみのそれぞれのパスポートに、申請料500円を添えてJVAに申請すると、認定証と新しいパスポートを送ってきます。ワッペンとハットピンがほしい場合はプラス500円になります。

IVVパスポートへのIVVシールの貼り方

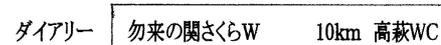
シールは、一般的には参加記録用、距離記録用、ダイアリー用の3枚で1組になっております。各シールを切り離し、参加記録用シール、距離記録用シールは各々のパスポートに、ダイアリー用シールはウオーキングダイアリーに貼ります。ウオーキングダイアリーとはJWAが発行している手帳で、毎日の歩行距離を自分で記録し、1000キロ毎に、地球一周4万キロまでの認定が受けられます。= 地球一周4万キロ歩行記録



参加記録認定用シール



距離記録認定用シール



ダイアリー用シール

みんなで 楽しく歩いて IVVシール(スタンプ)を集めましょう !!



【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
26	6	8	日	いわきふれあいウォーク	○	⑳いわき健歩
	6	11	水	ひたちなか市ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	6	14	土	ヘルスロード365・八千代町	○※	②古河悠歩
	6	14	土	茨城空港周辺散策コース	○※	⑬IWA個人
	6	15	日	馬渡埴輪遺跡と田園風景を歩く	○M※	⑥東ひ健歩
	6	15	日	水戸あじさいまつりウォーク	○☆※	⑫水戸W
	6	22	日	常陸太田歴史探訪ウォーク	○☆M※	⑨常陸太田W
	6	22	日	アルコロジー in いわき(草野駅～いわき駅)	○	⑳いわき健歩
	6	22	日	JVA・水戸七つ洞公園ウォーク	○※	⑪水戸歩
	6	28	土	水戸下市名所と那珂川ウォーク	○※	⑫水戸W
	7	5	土	守谷アサヒビール工場見学ウォーク	○※	⑧取手歩
	7	5	土	山方パークアルカディアウォーク	○	⑨常陸太田W
	7	6	日	緑したたる偕楽園を楽しむウォーク	※	⑪水戸歩
	7	12	土	歴史の里 ヘルスロード巡り(常陸太田)	○※	⑬IWA個人
	7	13	日	常総市ヘルスロード365ウォーク	○※	④筑西W連
	7	13	日	取手ヘルスRウォークと麒麟ビール見学	○※	①牛久W
	7	13	日	山方パークアルカディアの森ウォーク	○※	⑫水戸W
	7	13	日	W教室&那珂湊から大洗HR夕涼みウォーク	○※	⑥東ひ健歩
	7	21	月祝	海の日記念ウォーク(四ツ倉)	○	⑳いわき健歩
	7	23	水	東海村ヘルスロードウォーク	○※	⑪水戸歩
	7	26	土	偕楽園公園緑地ウォーク	○※	⑫水戸W
	7	27	日	さわやかロードクリーンウォーク	○※	④筑西W連

* 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 飯塚 幸雄 会長 029-872-1232 | ⑨ 根本 孝行 会長 0294-72-1940 |
| ② 渡辺 敏夫 事務局長 0280-32-0172 | ⑪ 川上 清 会長 029-251-3246 |
| ④ 鳥生 厚夫 会長 0296-20-3386 | ⑫ 菅原 利満 会長 050-3321-1881 |
| ⑥ 小泉 文男 副会長 029-274-8322 | ⑬ 深見 博 代表 0296-57-4433 |
| ⑧ 二ノ倉 剛 会長 0297-73-6401 | ⑳ 山田 卓男 会長 0246-32-3726 |



幹事会からのお知らせ

6月から例会の下見調査や交通誘導などに割ヶ谷小夜子さんがお手伝いしていただけることになりました。今後も、下見調査などを十分に行うため、協力していただける方を募集しております。宜しくお願いいたします。



※「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、詩歌等なんでも結構です。ご連絡ください。
広報担当 間下 彰・佐藤睦子・菅野谷千恵子