



TWCだより
はぎの香り

No.044
発行2015年8月5日
高萩ウォーキングクラブ
発行責任者 堀内 豊彰
編集責任者 間下 彰



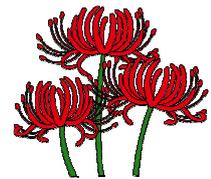
8月～10月の例会のご案内



- ・開催日 平成27年8月23日(日)
- ・行事名 太平洋はだしウォーク
- ・距離・認定 A:約7km B:約11km (IVV、HRNo.172,239,258)
- ・集合 高萩市総合福祉センター 8時00分 ・スタート 8時30分
- ・コース 福祉センター⇒高浜海岸⇒有明海岸⇒高戸前浜⇒
[Aコース 緑のみち⇒福祉センター]
[Bコース 高戸小浜⇒万葉の道⇒荒崎橋⇒石河原⇒福祉センター]
- ・解散 福祉センター A:11時頃 B:12時頃
- ・昼食 不要
- ・見どころ 高萩の白砂の海岸をはだしで歩く。はだしはイヤという人は堤防を歩きましょう。
- ・備考 ポリ袋(靴入れ)、タオル、手袋、サンダルなどがあると良いでしょう。



- ・開催日 平成27年9月3日(木)
- ・行事名 高萩の里山原風景を歩く
- ・距離・認定 約10km (IVV、HRNo.271) HRはありません。
- ・集合 高萩市文化会館前 9時30分 ・スタート 10時00分
- ・コース 文化会館前⇒後谷⇒大高寺奥の院⇒穂積家住宅
⇒サンスポーツランド⇒小島団地⇒文化会館前
- ・解散 高萩市文化会館前 14時30分頃
- ・昼食 持参
- ・見どころ 晩夏の高萩里山原風景を歩く。



- ・開催日 平成27年9月26日(土)
- ・行事名 取手ビール工場見学ウォーク (ときわ路パス利用)
- ・見どころ 残暑厳しい?中、ビール工場を見学し試飲を楽しむ。
- ・備考 詳細は追って連絡し、参加者を募集いたします。



- ・開催日 平成27年10月12日(月祝)
- ・行事名 市民歩く会
(高萩市の行事に参加予定です)
- ・備考 詳細は次号にてお知らせいたします。





TWC 会員情報 [新入会員紹介、JWA、IWA各種記録認定など]

<新入会員紹介> (敬称略)

6月10日から、次の2名の方が私達の仲間になりました。よろしくお願い致します。

○ 新入会員: 鵜沼信男(いわき市)、鵜沼信子(いわき市) 7月30日現在、会員数は78名です。

<各種記録認定> (敬称略)

※ 目指そう! 地球一周4万キロ(JWA) ・24,000km <増田 洋>

※ 国際市民スポーツ連盟「IVV」記録(JWA)

・回数記録認定 900回<鵜沼信子> 600回<間下 彰> 30回<橋本紀子>

・距離記録認定 13,000km<鵜沼信子> 6,000km<堀内 豊>



★ 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 27/7・8月号 及び IWAニュース 27/7月号、8月号掲載分)



みんなの広場



TWC 文芸(俳句)

- ・ 地図開き つばめに問ふも 一人旅 葉月 (会員No.220 R.S.)
- ・ 食べて寝て 老いの父の日 恙(つつが)なく //
- ・ さりげなく 額紫陽花(がくあじさい)は 雨を待つ //



東京ウォーク(浅草・浜離宮)

上野駅の入谷改札を出てパンダ橋へ。大きなジャイアントパンダのぬいぐるみの像の前に大勢の人。7月20日(月祝)は高萩ウォーキングクラブの例会・東京ウォーク(浅草・浜離宮)でした。

参加者80名(内会員39名)、天気・晴。パンダ橋から合羽橋商店街をとおり浅草へ。浅草寺、浅草神社(三社様)にお参りし仲見世をブラブラ歩き雷門へ。話には聞いていたが外国人の多さにはビックリ。中国語、韓国語、英語、??語とまるで外国に来たよう。吾妻橋から水上バスに乗り、江戸時代の大名庭園・浜離宮へ向かう。船窓から隅田川兩岸の風景を眺めながらの昼食。約40分で浜離宮に到着。都内にもこんなに多くの緑があったのかと思いながら園内を歩き、三百年の松(都内最大の黒松)の雄姿に感動し、浜離宮を後にする。浜松町の駅前



浅草雷門



浜離宮庭園

コースの人と別れ、増上寺で参拝。増上寺の三門(三解脱門)は重要文化財とのこと。参拝後は日比谷通りを南下し四十七士で有名な泉岳寺へ。国指定の史跡である浅野長矩(内匠頭)墓および赤穂義士墓に手を合わせ、一路品川駅へ。11km完歩。

非常に暑い一日でしたが、参加者皆様のご協力のお陰で全員無事にフィニッシュすることができました。どうもありがとうございました。



高萩市役所からのお知らせ **新庄まつり** 見学ツアー参加者募集

高萩市の友好都市である山形県新庄市の新庄まつり260年祭が、8月24～26日に行われます。高萩市では、下記のとおり参加者を募集しております。豪華絢爛の山車を見に行きませんか。

日 時：平成27年8月24日(月) 8:00 総合福祉センター前集合

8月25日(火) 19:00 高萩市帰着予定 (一泊二日)

対 象：高萩市内在住及び在勤、在学の方。 40名まで(先着順)

内 容：【1日目】宵まつり山車行列見学

【2日目】本まつり神輿渡御行列見学、瑞雲院・戸沢家墓所見学など

宿泊先：ホテルルートイン天童(山形県天童市) 1名1室 ※朝食付き

参加費：13,000円(交通費、宿泊費、観覧席料金含む)

申込方法：8月7日(金)までに、参加費を添えて高萩市観光商工課へ申し込む。

または、堀内会長もしくは間下事務局まで申し出てください。

問合せ先：高萩市役所 観光商工課 商工グループ TEL 23-7316



[かむてん]
新庄市の
公式イメージ
キャラクター
神室山の天狗



「エクササイズウオーキング」と「目標心拍数」

殆どの方がエクササイズウオーキングという言葉聞いたことがあるでしょう。歩くことによって健康な体を作る、これがエクササイズウオーキングです。しかし、ただ単にだらだら歩いていたのでは、効果はあがりません。時速約4kmくらいが普段の歩きですが、これを5～6km以上にまで引き上げるのがエクササイズウオーキングです。つまりエクササイズウオーキングとは「速歩する」ということです。

では、どのくらいの速さで歩くのが効果的なのでしょう。人はひとりひとり運動能力が違います。そこで、まず自分の能力レベルを知ることが必要で、そのために次のように心拍数の計測を実施します。心拍数(脈拍数)の計測は一般的には手首の動脈を触って測ります。中指・薬指・人差指の三本をそろえて、反対側の手の親指の内側付け根のところ当て、1分間の脈拍数を数えます。10秒測って6倍するか、15秒測って4倍して計測しても結構です。心拍数の計測の仕方がわかったら、次は目標心拍数の設定です。

目標心拍数を計算する(簡易計算法)

最大心拍数は心臓が最大に働いたときの心拍数で、年齢や体力など個人差がありますが、一般的な目安としては220から自分の年齢の数を引くことで求められます。目標心拍数はその60～75%の範囲です。例えば、年齢60歳の人なら、下のように96～120ということになります。

最大心拍数 …… $220 - 60 = 160$

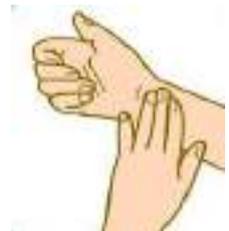
目標心拍数 …… $160 \times (0.60 \sim 0.75) = (96 \sim 120)$

自分の目標心拍数が決まったら、さあ歩きましょう。

しばらく歩いたら、心拍数を測ります。以後定期的に測り、目標心拍数に合わせて歩く速さを調整します。目標心拍数を越えるようならスピードを遅くします。このように歩けば、無理のない効果的なウオーキングとなります。

目標心拍数の計算法には、安静時の心拍数も加味して計算する方法(カルボーン法)もあります。この方法では、年齢60歳で安静時心拍数が60の人は、目標心拍数は100～130となります。

目標心拍数 …… $(\text{最大心拍数} - \text{安静時心拍数}) \times (0.40 \sim 0.70) + \text{安静時心拍数}$
 $= (160 - 60) \times (0.40 \sim 0.70) + 60 = (100 \sim 130)$





堀野IWA前会長 日本ウオーキング協会会長に就任

日本ウオーキング協会の平成27年度定時総会(平成27年6月26日開催)及び理事会を経て、新役員が決定いたしました。これまで会長を務められた小栗正光氏が名誉会長に就任され、また、新会長には堀野正勝氏(前専務理事・茨城県ウオーキング協会顧問)が就任されました。



【近隣クラブの自由参加ウオークのご案内】

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

年	月	日	曜日	行 事 名	認定	主催・主管
27	8	5	水	いばらきヘルスロード365 つくば市大会	○※	⑬IWA個人
	8	8	土	阿字ヶ浦から白亜紀層海岸を巡る	○※	⑥東ひ健歩
	8	9	日	サギソウ見学ウオーク	○	⑪水戸歩
	8	23	日	備前堀から薬王院・逆川緑地を歩く	○※	⑥東ひ健歩
	8	23	日	うしくヘルスロード・ウオーキング大会	○※	①牛久W
	8	23	日	福島県民の日記念ウオーク	○	⑳いわき健歩
	9	2	水	いばらきヘルスロード365 銚田市大会	○※	⑬IWA個人
	9	2	水	くつの日記念ウオーク	○	⑳いわき健歩
	9	6	日	偕楽園スズムシウオーク	○	⑪水戸歩
	9	16	水	つくばみらい市新ヘルスロードウオーク	○※	⑪水戸歩
	9	19	土	水戸のはぎまつりウオーク	○☆	⑫水戸W
	9	20	日	石岡の街並みと常陸国総社宮ウオーク	○※	⑨常陸太田W
	9	27	日	常陸太田歴史探訪ウオーク	○M※	⑨常陸太田W
	9	27	日	牛久大仏ヘルスロードウオーク	○※	①牛久W
	9	27	日	東京～いわきロードウオーク(大甕→日立)	○	⑳いわき健歩
	9	30	水	水戸新ヘルスロードウオーク	○※	⑪水戸歩
	10	3	土	下妻市ヘルスロード砂沼コース	○※	⑥東ひ健歩
	10	4	日	とりで利根川市民ウオーク	○M	⑧取手歩

* 詳細は、各主催者 または TWC事務局 間下 彰(0293-22-4809)までお問い合わせください。

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ① 飯塚 幸雄 会長 029-872-1232 | ⑪ 川上 清 会長 029-251-3246 |
| ⑥ 小泉 文男 会長 029-274-8322 | ⑫ 菅原 利満 会長 050-3321-1881 |
| ⑧ 日野 勝博 会長 0297-77-8891 | ⑬ 深見 博 代表 0296-45-5750 |
| ⑨ 根本 孝行 会長 0294-72-1940 | ⑳ 高木 幸一 会長 090-2026-2088 |



「はぎの香り」に掲載する内容を、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・橋本紀子

