



ひたちなか健歩の会

会報

ひたちなか市ウォーキング協会

発行者: 大越 康孝
編集責任者: 河合 視己人

9月の例会便り

第 210 回例会の「ひたちなか市_イヤラウンドウォーク(那珂湊駅 WS)」は 9 月 16 日(土)に開催され、会員 14 名・一般 14 名の計 28 名の参加者でした。今回は、昨年度行事としてこの 2 月にも実施されてから半月余りしか経っていないこともあってか、やや少なめでした。

当日は、ひたちなか海浜鉄道的那珂湊駅の 1 番線ホームの一部をお借りして、受付場所等をスタッフで事前に設営し、準備万端です。9 月中旬にしては暑い一日でしたが、参加者は、那珂湊駅で順次受付を済ませた後、3 つのイヤラウンドコースの中から好きなコースを選び、地図を見ながら自由歩行し、制限時間に遅れた方もおられましたが、全員無事にゴールすることができました。

イヤラウンドウォーク例会に関するエピソード

●イヤラウンドウォークは団体歩行の例会と違い、自由歩行になります。参加コースの地図を見ながら、自分のペースで歩き、ゴールしていただくのがスタッフの願いです。その為には各コースの目安の歩行時間が地図に明記してあると参考になるかと思えます。

毎回同じコースで参加するのではなく、今回は 6km、次回は 10km とコースを変えてみるのも一計かなと思います。20km にも自信のある方は是非チャレンジしてください。

イヤラウンドウォーク開催初期の頃、沿道の草が伸びすぎ、歩行者が危険と思い、コース作成を担当したスタッフで下草刈りをしたことを思い出します。イヤラウンド例会に限らず、草の伸びすぎは悩みの一つですね。

●今回のイヤラウンドウォーク例会での私の主な仕事は、健歩の会の旗を持ち那珂湊駅前に立って、参加者の駅ホームの受付への誘導と、出発する方々の各コースの方向の誘導です。

参加者の方々は、旗を見て「おはようございます」と挨拶をしてくれます。「おはようございます」と返し「駅ホームに受付がありますのでそちらに行ってください」と案内します。はじめての方は、ホームに入るとき入って良いのか、ちょっと躊躇するようで「入っていいですよ」と案内します。車で駅前のロータリーに入ってきて、やはり旗を見て「駐車場はどこですか」と聞く方もいます。駐車場を案内します。出発する方々の各コースの方向の誘導は、6km と 20km コースは駅を出て右に、10km コースは左に行きます。「どのコースに行くんですか」と聞きます。参加者の皆さんは、元気よく「何々コースです」と答えてくれます。方向が間違えば笑顔で「いってらっしゃい」と言います。皆さん元気よく「行ってきま〜す」と笑顔で答えてくれます。間違えた方には、地図を見ながらおよそのコースの説明をします。「有難うございます。助かりました」と返してくれます。この誘導の仕事は参加者と交流ができるほっこりする仕事だと思えます。



<文芸コーナー> ~多くの皆様のご投稿をお待ちしています~

<川柳> ・年いって足腰弱り口達者 (K.S.)
・孫と風呂あらう順番指示される (T.K.)

<短歌> ・ああびたり暑さ寒さの慣用句連日猛暑彼岸に途切れ (M.K.)



<ペトリグサ>

第 210 回例会のスナップ



<受付場所等設営中>



<設営準備中に吉田社長のご挨拶>



<参加者受付中>



<20km、元気にゴール！>



<那珂湊駅構内>



<湊線乗車特別サービス券>

基礎知識；ウォーキングのスタイルとタイプ JWA「公認ウォーキング指導員育成講座テキスト」2018年版より

ウォーキングは、「歩く場所」と「歩く目的」によって、①ヘルスウォーキングと②アウトドアスポーツの2つのスタイルに大別される。

①ヘルスウォーキング＝主に健康づくりを目的としたスタイル

- ・目的；生活習慣病の予防・改善や生きがいのある充実かつ活動的な生活につなげること
- ・基本プログラムの1例；60分間の場合
準備運動 10分＋ウォーキング 20分＋筋力強化運動 20分＋整理運動 10分

・頻度＝メリハリをつけた運動を行うことがポイント

週に3日行う場合；強めに運動する日＝日曜と木曜、軽めに運動する日＝火曜

週に5日行う場合；強めに運動する日＝日曜と水曜、軽めに運動する日＝火曜と金曜と土曜

②アウトドアスポーツウォーク(アクティブウォーク)

- ・トレイル(ロングトレイル)＝登山道、ハイキング道、林道、古道などを歩き、自然や文化を楽しむ
- ・トレッキング(ハイキング)＝高山ではなく、山麓周遊や小登山など
- ・フットパス＝森林の杣道(そまみち)、田園のあぜ道、町中の路地等の小径などのウォーク

事務局からのお知らせ

1. JWA・IWA・ひたちなか市スポーツ協会関係情報

(1) JWA 関連行事の紹介

① 第46回日本スリーデーマーチ

- ・期日：11月3日(金)～5日(日) ・事前登録〆切：9月15日(金)
- ・開催地：東松山市松山第一小学校(東松山市松葉町 1-1-16) ・事務局 TEL ; 0493-23-3330
- ・参加費：事前登録=3日間有効3,000円、高校生以下800円 ・URL <https://japan3day.jimdo.com/>
当日登録=1日ごとに1,500円、高校生以下500円

② 前項大会への当会からのスタッフ参加の紹介 : 鹿志村

(2) IWA 関連行事の紹介

つくば国際ウォーキング大会&5県ウォークは来年度も実施の予定です。

2. 事務局関係情報

(1) JWA の功績表彰の紹介

JWA の 2023 年度総会記念の功績表彰(団体)で、健歩の会が受賞しました。

<おめでとう! 記録認定者の紹介>

- ★IVV 回数・距離 1,400 回・20,000km : 木村 澄江さん
- ★ // 800 回・14,000km : 座間 秀夫さん
- ★IVV 距離 1,000km : 松本 勝男さん



定例会等のご案内

【コロナの基本的感染対策は、状況に応じて各自の責任で継続をお願いします】

第211回 ひたちなか市_天狗党騒乱史跡・海浜公園コキア ウォーク

1. 期 日 : 2023(令和5)年10月7日(土)
2. 距離・認定 : 9km/団体歩行・県 MW 賞大会・ヘルスロード No.211、301
3. 集 合 : 殿山駅 9:10
4. コー ス : 殿山駅→しあわせプラザ→稲荷山陣地跡→鯉淵勢布陣の跡→那珂湊運動公園→ひたち海浜公園西口
5. 解 散 : ひたち海浜公園西口 12時40分頃(昼食なし)

第207回 日立市_風に吹かれて風神山 ウォーク(復活開催)

1. 期 日 : 2023(令和5)年10月21日(土)
2. 距離・認定 : 8km/団体歩行・ヘルスロード No.該当なし
3. 集 合 : 大甕駅西口 8:30
4. コー ス : 大甕駅→6国→大森浄水場→見晴台→風神山→日研裏→大甕神社→大甕駅
5. 解 散 : 大甕駅西口 12時30分頃(昼食なし)

第212回 ひたちなか市_海浜古墳群を巡るウォーク

1. 期 日 : 2023(令和5)年11月12日(日)
2. 距離・認定 : 9km/団体歩行・ヘルスロード No.183
3. 集 合 : 阿字ヶ浦駅 9:15
4. コー ス : 阿字ヶ浦駅→愛宕山神社古墳→前山古墳→大穴塚古墳→酒列磯前神社→磯崎東古墳→赤坂稲荷古墳→三塚 11・13・14号古墳→平磯駅

例会ウォークの問合せ先等

【申込先】事務局 菅原宛 TEL/FAX 029-274-7016

住所・氏名・連絡先を明記して

【持ち物】飲み物、帽子、手袋、ザック、雨具、マスク、健康保険証など
歩きやすい服装で



JWA・IWA・近隣他団体からの情報

近隣の他団体などの行事・大会を紹介します。参加時には、事前に下欄の各連絡先に連絡し、参加の可否等を確認し、マスク着用などを原則としてください。

期 日	行事名・主催団体	集 合	距離・認定など	見どころなど
10/7 (土)	常陸太田上河合散策	河合駅	8km(JVA)	広大な田園風景と歴史遺産、県内第2位の古墳
	水戸歩	8:50		
10/9 (月祝)	市民歩く会(高萩市主催)	高萩市役所	8.1km(JVA) HR172,239	澄み切った秋空の下、高萩の海岸添いを歩く
	高萩 W	8:30~9:00		
10/18 (水)	道の駅シリーズ「グランテラス筑西」	下館駅北口	10km(JVA)	下館駅周辺の名所旧跡と道の駅グランテラス筑西でのランチとショッピング
	太田 W	8:45		
10/21 (土)	ひたちなか海浜公園 GO!	勝田駅東口	8km(JVA)、HR16 道紀行 108003	コキアの紅葉と太平洋の眺望
	水戸歩	8:30		
10/21 (土)	雨情・天心を偲び大津漁港を歩く	大津港駅	8km(JVA) 500選 08-04 道紀行 108031	六角堂、大津漁港を巡り、北茨城市ゆかりの先人を偲ぶ
	第五事 & 高萩 W	9:30		
11/1 (水)	日立市助川城趾ウオーク	日立駅	10km(JVA)	詳細次号
	太田 W	9:00		
11/4 (土)	朱色に染まる永源寺散策	大子駅	6km(JVA)	詳細次号
	水戸歩			
11/11 (土)	全国赤水ウオーク 2023	南中郷駅	7km(JVA)	詳細次号
	高萩 W	8:45		
11/19 (日)	水戸晩秋	水戸駅	10km(JVA)	詳細次号
	水戸歩			
11/23 (木祝)	歴史探訪ウオーク	常陸太田駅	11km(JVA) 県 MW 道紀行 108016	詳細次号
	太田 W	9:00		
11/25 (土)	紅葉の小木津山自然公園	小木津駅西口	10km(JVA)	詳細次号
	高萩 W	9:20		
11/25 (土)	千姫ゆかりの地をめぐる W	水海道駅	10km(JVA) HR12	詳細次号
	第五事	9:45		

注) IWA の HP(<https://www.ibaraki-walking.jp/index.html>)で「IWA ニュース」を参照すれば、開催中止の有無等の最新情報を見ることが出来る場合もあります。

<各行事に関する連絡先>

団体名	会長・団体代表	電話
高萩ウォーキングクラブ(高萩 W)	増田 洋 masuda.takahagi@gmail.com	080-9351-0964
常陸太田ウォーキングクラブ(太田 W)	富田 里美 tomitadiy3103@khc.biglobe.ne.jp	080-8041-5820
水戸歩く会(水戸歩)	渡邊 昭知 nbam1221@gmail.com	029-285-1592
IWA 第五事業部(第五事)	渡辺 千春 qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843

<編集後記>

編集 鹿志村

編集後記を担当するようになってから、新聞記事を切り抜きすることが多くなりました。今回は岩手県矢巾町の「矢巾わんわんパトロール隊」の記事です。パトロール隊のメンバーは、犬を飼っている20~80代の約30人。犬の散歩中に困っている人を見かけたら、声をかけることが主な活動だそうです。隊に新しく入るメンバーは「認知症サポーター養成講座」を受け、認知症の基礎知識を学んでいます。「犬の散歩の延長線でできるボランティア。役に立てることがあればうれしい」、「隊員になり地域の高齢者に目配りするようになった」、「困っている人を見かけたら、声をかけられるように心の準備をしておきたい」と隊員の話です。犬の散歩中の目配りなら、参考になるボランティア活動と思いました。