



取手市歩こう会 会報 1月



新年あけまして

おめでとうございます。

会員の皆様の

ご健勝をお祈り申し上げます。

今年も元気で歩きましょう。

《例会案内》

1月6日(土)

雨天決行

日本橋七福神(初詣)ウォーク

担当/高橋・岡田

日本橋七福神は全て神社で構成されており、巡拝距離も短く短時間で参拝する事が特徴です。江戸下町が残っており、日本橋通や人形町通りの繁華街に触れ合いながら健康長寿を願い参拝しましょう。



- 1, 受付 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時20分
- 2, 交通機関 取手駅7時49分発(上野駅行)～上野駅8時30分着(乗換)～神田駅(下車)・東口8時55分。
- 3, コース JR神田駅(東口)～梶森神社～末廣神社～笠間稲荷神社～松島神社^水天宮～小網神社
- 4, 距離 5km (IVV) 5, 解散13時頃 6, 参加費 会員無料・会員外300円
- 7, その他 マスク着用は各自に判断で。昼食不要。御朱印は、各神社500円。各神社の境内は狭く参拝者で混雑が予想されます。一部は、門前での参拝となります。

《例会案内》

1月21日(日)

雨天決行

第52回取手市新春健康マラソン・ウォーク

担当/田中・竹内

取手市主催(教育委員会・スポーツ協会主管)の第52回取手市新春健康マラソン・ウォークが開催されます。当会は、ウォーキングを担当し5kmコース・10kmコースを歩きます。会員の方は大会本部の隣に取手市歩こう会の旗を目印にお願いします。押印しますので参加カードをご持参して下さい。事前に申込まれた方は、教育委員会より1月6日(土)の例会までに届く事になっています。例会時に配布します。当日はゼッケンをザック等に表示して下さい。申込まれなかった方は、当日受付にて参加のする旨を申しでて下さい。各コースは団体歩行です。

- 1, 集合 取手緑地運動公園 8時10分(利根川河川敷 取手駅から約2km徒歩15～20分)
- 2, 開会式 8時30分～ 4, 解散 開会式会場にて 5km/10時40分頃・10km/11時30分頃
- 5, その他 マスク着用は各自の判断で。昼食不要。雨具・水分・保険証持参。参加費 無料。

「例会報告」 11月18日(土)都心のイチヨウ並木ウオーク 天候 晴/参加者40名(会員29名・会員外11名)

「例会報告」 12月2日(土) アンデルセン公園ウオーク 天候 晴/参加42名(会員37名・会員外5名)

○ウォーキングメモ「歩数や時間を気にせずに、正しく歩いて健康に」NO 2(情報/はいからより)

土田隆先生(よこはま土田メディカルセンター)

ウォーキングを全身運動に変えるポイントは簡単「しっかり腕を振り。真っすぐの姿勢」にすることです。これだけで日頃余り使われない腕や胸、背中の筋肉まで鍛えられます。ウォーキングの際に、早歩き。大股歩きを推奨される専門家もいます。筋力アップには役立ちますが、健康になる為には遠回りになる事も。私たちには利き足や利き腕があったり、体にしみついたくせがあります、例えば、早歩きすると腕の振り幅は小さく前傾姿勢になったり…。すると体の左右に隔たりができ、全身の筋肉のバランスよく鍛えられません。歩くスピードはゆっくりでもいいので、腕を大きくふり、真っすぐ正しい姿勢で歩きましょう。ゆっくりでも全身を使えば、とてもいい運動になります。

…タンパク質(BCAA)を補い、効率よく筋肉を作ろう…

運動時に筋力を高めるには、材料となる「タンパク質」を摂ることも忘れないで下さい。タンパク質は英語でプロテインと言いますが、語源はギリシャ語の「プロティオス」です。筋肉だけでなく。皮膚や爪、臓器、血管の材料であり、私たちには欠かせない栄養素です。タンパク質事態はアミノ酸が集合してできているのですが、中でも「バリン」「ロイシン」「イソロイシン」(3つの総称BCAA)が筋肉作りに役立ちます。



□ お知らせ

(1)ウォーキング手帳2024年度版「JWAのウォーキングダイアリー」は永年会員の皆様方へお届けしていましたが、購入価格の高騰により先の役員会で中止する事にいたしました。

(2)IWA(茨城県ウォーキング協会)関係の活動

12月12日(火)臨時理事会/つくば国際W大会・5県&3県境W大会実行委員会(土浦)

1月16日(火)理事会(水戸)

2月6日(火)つくば国際W・5県&3県境W実行委員会(土浦)

(3)スポーツ協会関係の活動

2月25日(日)親睦会(フジ取手ボール)ボート大会…12月16日の例会時に田中副会長より参加者募集の案内がありますので、希望者は申し出て下さい。

(4)役員会の予定は、1月中旬と3月中旬。

(5)先月、例会の下見等の協力員の募集いたしましたところ、何人かの方より申し出がありました。

お礼申し上げます。募集は、もう少しの期間継続をいたしますのでよろしく願いいたします。

2月以降の例会他

2月3日(土) 舎人公園と西新井大師ウオーク(東京都)

2月17日(土) 佐原の街から香取神社ウオーク(香取市)

3月2日(土) 金沢八景島周辺ウオーク(横浜市)

3月16日(土) 北守谷公園ウオーク(守谷市)

西新井大師→

4月以降は現在計画中です。次号以降でお知らせします。

定時総会は、4月中旬ごろ予定しております。決定次第お知らせします。



「編集後記」 □笹川スポーツ財団の2022年の調査では、20歳以上の散歩・ウォーキング実施率48.3%、推計実施人口4,981万人と2020年より0.8ポイント増加。週1回以上の実施率は1.1ポイント増加し、36.8%、推計実施人口は、3,795万人となり調査開始以来、過去最大となったと。60~70才以上55.8%と増加しており、20年前と同じ傾向を示しているおり、現在でもウォーキングを健康作りの一つとして行っている事がわかりました。

□ いよいよ年の瀬も迫りました。来る年も、皆様と一緒に、ウォーキングを楽しみながら、健康づくりを進めてまいります。良いお年をお迎えください。発行人より。