



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

2 月の例会便り

第 215 回例会の「佐和駅から東海村 歴史と未来の交流館ウォーク」は、2 月 25 日(日)に開催され、会員 17 名、一般 24 名の計 41 名(2 歳男児含む)の参加者がありました。当日は、曇りのち(12 時前後から)雨の天気予報でしたが、多数の方々に参加してもらえました。特に、普段の例会には参加されることは珍しい、2 歳の男の子がご両親に連れられて来てくれて、より和やかな雰囲気でのウォークとなりました。

まずは、佐野運動ひろばで小休止した後、笠松運動公園に到着し、ここで一休み、曇りで風もなく快適です。次に、船場稲荷神社に向かい、神社とそれに隣接する「東海十二景」のひとつの「稲荷社杉風^{さんふう}」の解説を聞いた後、交流館に向けて歩き出した頃から、ポツポツと雨が降り出しました。残りわずかの距離で小雨であったため、それほど濡れることなく無事ゴールインできました。解散後には、多くの人が交流館の展示を観覧して、楽しんでおられました。

第 215 回例会「佐和駅から東海村歴史と未来の交流館 W」に参加して

佐和駅に降りたらとても寒い日で、他の多くの参加の方々も寒そうにして出発を待っていました。

参加者は 2 歳の男子も含め全員で 41 名、2 班に別れて出発です。歩き初めは、勝田マラソンのルートの一部の歩道でしたので車への心配がなく歩きました。一部住宅街を歩いて、佐野運動ひろばに到着してトイレタイムを取った後、笠松運動公園に向かい歩きました。

笠松運動公園でトイレタイム、水分補給をし、公園内の日本庭園の中を歩き、東海村の船場稲荷神社へ到着して参拝し、神社の裏の東海十二景の稲荷社杉風の見学です。今は雑草が茂っていて中に入れませんでしたが、石碑の案内板で確認しました。

その後、ゴールの東海村歴史と未来の交流館へと進みましたが、常磐線を横切ったあとの、もう少しを残して雨がパラパラと降ってきてしまいました。小雨の中、ゴールをめざしガンバリました。

小さな男子は途中眠ったりもしていましたが、元気にゴール致しました。又一緒に歩けたらいいですね。

(青木 伊美子)



<歴史と未来の交流館前にて>

<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> ・人間は強い弱い衣着て (K.S.)

<川柳> ・爺と婆競って話す人形と (T.K.)

<短歌> ・強風に飛ばされまいぞ気を抜かず着いて元気に体操開始 (MK.)



<紫式部 雛>

第 215 回例会のスナップ



<笠松運動公園 日本庭園を歩く>



<笠松運動公園で一休み>



<笠松運動公園 地下隧道を歩く>



<船場稲荷神社 鳥居>



<船場稲荷神社>



<お稲荷さんの使いの狐が多数鎮座>



<東海十二景 稲荷社杉風の碑>



<小雨の中 交流館に向かう>

事務局からのお知らせ

1. JWA・IWA・HWA(日本・茨城県・ひたちなか市各スポーツ協会)関連情報

(1) HWA 関連情報

(今月は特になし)

(2) IWA 関連情報

①IWA 協力行事の紹介

・古河まぐらがの里花桃ウォーク 2024年3月23日(土);先月案内チラシを参照願います。
(事前申込みのみ、当日参加申込みは不可) スタッフ参加:大越、青木

②IWA2024 年度行事予定

・4/21(日) かすみがうらマラソン大会ウォーキング スタッフ参加:大越、鹿志村、菅原
・6/2(日) 第17回つくば国際ウォーキング大会 スタッフ参加予定:小泉、大越、鹿志村
・9/7(土) 第7回日本でこだけ!3県&5県ウォーク スタッフ参加予定:大越、鹿志村



2. 事務局関係情報

(1) 2024 年度総会の開催案内

4月20日(土)に健歩の会の2024年度総会
を第218回例会として開催します。そのご案内と返信用ハガキを同封しました。ご確認のうえ、
〆切日までに欠席の返信をよろしくお願いいたします。

<おめでとう!記録認定者の紹介>

★例会参加 30回:佐藤 義和さん
50回:青木 伊美子さん

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216回 日立市_赤羽緑地公園・水芭蕉 ウォーク

1. 期 日 : 2024(令和6)年3月23日(土)
2. 距離・認定 : 8km・ヘルスロード No.40
3. 集 合 : 大甕駅西口 8:50
4. コー ス : 大甕駅西口→大甕神社→赤羽緑地公園→道の駅・おさかなセンター→
久慈浜海岸→日立灯台→大甕駅東口
5. 解 散 : 大甕駅東口 12時20分頃

第217回 ひたちなか市_ひたち海浜公園ネモフィラウォーク(予定)

“ひたちなか海浜鉄道延伸予定地を歩く”

1. 期 日 : 2024(令和6)年4月14日(日)
2. 距離・認定 : 10km/団体歩行と途中から自由歩行・ヘルスロード No.301
3. 集 合 : 磯崎駅 9:15
4. コー ス : 磯崎駅→阿字ヶ浦駅 →阿字ヶ浦ふれあい交流館→海浜鉄道延伸予定地(こ
こから自由歩行)→ひたち海浜公園西口広場
5. 解 散 : 海浜公園西口 12時30分頃

第219回 笠間市_道の駅かさまと笠間の歴史探訪 ウォーク(計画中)

1. 期 日 : 2024(令和6)年5月16日(木)
2. その他 : 詳細は次号以降

例会ウォークの問合せ先等

【問合せ先】事務局 菅原宛 TEL/FAX 029-274-7016

【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
3/2 (土)	日立紅寒桜鑑賞街中 W	日立駅西口	9km(IVV) HR(035) (道紀行 108028)	桜の季節にはちょっと早い寒桜鑑賞と日立的街中散策のウォーク
	第五事	9:30		
3/5 (火)	観梅ウォーク(大心苑)	高萩森林公園	6km(IVV)	寒い中、凛と咲く梅花は春の訪れが感じられます
	高萩 W	9:00		
3/5 (火)	涸沼ウォーク	涸沼自然公園	8km(IVV)	涸沼湖畔を眺めながら「広浦秋月」の碑を訪ねる
	太田 W	9:00		
3/9 (土)	第12回水戸観梅ウォーク	水戸駅南口	8km(IVV) (県 MW) (道紀行) (500 選)	満開の梅を愛でよう
	水戸歩	8:00		
3/17 (日)	御前山ダムウォーク	御前山ダムP	7km(IVV)	ダム湖の色とダム周囲の山色との対比
	太田 W	9:00		
3/30 (土)	日立モノづくりの礎を訪ねて W	大甕駅西口	5km(IVV)	創業の精神にふれてみよう
	水戸歩	8:50		
4/6 (土)	さくら宇宙公園ウォーク	高萩文化会館	7km(IVV)	詳細次号
	高萩 W	9:00		
4/19 (金)	常陸太田の新しい街中を歩いてみよう	生涯学習センター	8km(IVV)	詳細次号
	太田 W	9:00		
4/24 (水)	クリーンウォーク&総会	水戸駅北口	8km(IVV)	詳細次号
	水戸歩	9:00		

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できる場合もあります。

<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 河合

最近、「インターバル速歩」という歩き方に注目が集まっているそうで、先日も TV 番組で紹介されていました。歩くなら距離より「速さ」が大事!という観点で、健康効果(太ももの筋力や持久力のアップ、安眠効果その他)が大きいこと、メリハリがあるため容易にできて長続きし易い、なども利点だそうです。

やり方の要点は、①背筋を伸ばして、②なるべく大股で踵から着地し、③腕は直角に曲げて大きく振る、を意識しながら、ゆっくり歩き3分と速歩1~3分(自分の体力や慣れに応じて増減;1分未満や3分超過は無し)のセットを5セット程度以上を目標にする、などです。

実際に5セットを試してみたところ、短時間なのに呼吸は荒くなり、体は温まり、かといって強い疲労感を感じずともなく、確かにやり易い、続け易いという感じがしました。興味を持たれた方は、こんな歩き方も試してみてはいかがでしょうか。