第 177 号

2024年7月号

ひたちなか健歩の会　会報

ひたちなか市ウオーキング協会

発　行　者：佐藤　義和
編集責任者：河合 視己人

6 月の例会便り

6 月 9 日(木)開催の第 220 回例会「六ツ野スポーツの杜公園 ウォーキング教室」は、会員 17 名、一般 10 名の計 27 名の参加者がありました。当日は、うす曇りでそれほど暑くはないなか、親水性中央公園で一休みした後、六ツ野スポーツの杜公園に到着し、そこでウォーキング教室を行いました。配布資料に沿って、1. 靴の選び方・履き方、2. 美しい姿勢・ウォーキングフォーム、3. インターバル速歩について、担当者から説明後、実技体験をしました。最近話題になることが多い、インターバル速歩については初歩的体験を目的として、1 回の速歩時間を目安の 3 分から 1 分に短縮し、無理のない範囲で 4 セット実施し、無事終了できました。

『新しいことを体験できて参考になった』等の声が聞かれました。

6 月 22 日(土)開催の第 221 回例会「平磯海岸 クリーン W」は、会員 13 名、一般 12 名(うち小学生 1 名)の計 25 名の参加者がありました。少し蒸し暑い一日でしたが、従来の 7 月から前倒しした結果、平磯海岸のプラスチックゴミ等の量が多く、きれいに清掃できたという達成感がありました。清掃後、アイスキャンディーや湊線一日フリー切符がプレゼントされ、好評でした。

第 220 回例会「スポーツの杜公園 ウォーキング教室」に参加して

コース概要：勝田駅東口(モニュメント ROCK 前)に 8 時 40 分集合し、会長挨拶の後、恒例のラジオ体操で体を慣らした後、昭和通りを東側へ歩行開始する。最初の目的地は「親水性中央公園」、ここで水分補給。再び昭和通りに出て更に東進し「笹野 3 丁目」交差点を左折する。ここから道幅が狭くなるので 1 列縦隊歩行とする。住宅地の多い市街地を抜けると「六ツ野スポーツの杜公園」に到着。ここでトイレ休憩と水分補給の後、本日のメインテーマである「ウォーキング教室」の開始。最初に武藤さんから「靴の選び方」、「履き方」などレクチャーされ「美しい姿勢とウォーキングフォーム」、足裏をローリングして歩く重要性などのポイントについて説明を受けた。更に河合さんから「インターバル速歩」のやり方をコーチングされ、3 分普通歩行・1 分速歩の 1 セットを 4 セット実施した。会員の体力に応じたやり方で無理せず行うことが肝要であると感じた。その後、次の目的地「六ツ野公園/平和祈念の塔」まで歩く。ここでは武藤さんの丁寧な説明で、戦争の悲惨さと愚かさを繰り返さないために、ひたちなか市(旧勝田市)の有志が発案建立した 12 メートルの祈念碑(現在は 1/3 の高さ)の写真を眺めながら集合記念写真を撮影した。しばし休憩の後、朝の集合地点まで戻った。

感想：団体歩行のため休憩が多く、緩慢な歩行となり少し物足りなかったが、会員同士のおしゃべりも楽しみの一つなので「ながら歩行」も悪くないと思った。　(馬場 信一)

<六ツ野公園 戦没者追悼の碑前にて>

＜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> ・ここにきて何しに来たか考える (K.S.)
<川柳> ・掃除機のゴミの量に充実感 (T.K.)
<短歌> ・大丈夫?サプリ 3 倍安静に過剰摂取と体力低下 (M.K.)

<ｱｶﾞﾊﾟﾝｻｽ>

第 220 回例会のスナップ

<勝田駅前・出発式>

<親水中央公園に向け右折>

<親水中央公園・一休み>

<靴の履き方・実技中>

<美しい姿勢・実技中>

<ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ速歩・説明中>

<ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ速歩・普通歩き中>

<ｲﾝﾀｰﾊﾞﾙ速歩・速歩中>

<勝田駅へ戻る途中・給水タイム>

第 221 回例会のスナップ

<くじらの大ちゃんの前で>

<海岸の清掃中 1>

<海岸の清掃中 2>

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) IWA 関連情報　行事予定

① 第 31 回スキルアップ研修会(指導員更新単位対象ですが一般の受講も可)

・日時：8/8(木) 13 時～15 時　　・会場：土浦市生涯学習センター　・参加費：1,000 円

・「ウオーキングにおける地図の役割」・講師；堀野正勝最高顧問　　・申込〆切：7/15(木)

② 9/7(土)　第 7 回日本でここだけ！3 県境&5 県ウオーク　スタッフ参加予定：大越、鹿志村

12/20/50km の 3 ｺｰｽ 事前申込〆切；7/31(水) 問合せ先；info@ibaraki-walking.jp

2. 事務局関係情報

(1) 8 月の例会休会について

猛暑時期の例会開催は熱中症発症の可能性が高まることから、年度計画に沿って、8 月例会は休会となります。このような暑さ対策は、この夏の高校野球で午前と午後の 2 部制を一部導入のニュースや P.4 の近隣他団体の予定でもわかるとおり、必須のことと思われます。

(2) 15 周年記念品について

15 周年記念品を受け取っていない方は、例会の時にお渡ししたいと思います。例会の受付時にお伝え願います。

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 222 回 ひたちなか市_国指定史跡十五郎穴横穴墓群を巡るウォーク

1．期　　日　：2024(令和 6)年 7 月 7 日（日）
2．距離・認定：9km/団体歩行・ヘルスロード；該当なし
3．集　　合　：海浜鉄道 中根駅 9：00
4．コ ー ス　：中根駅→蜆塚貝塚→三反田古墳群 1 号墳→飯塚前古墳→金上ふれあいｾﾝﾀｰ→(田園風景と湊線)→十五郎穴横穴墓群→埋蔵文化財調査センター→中根駅
5．解　　散　：中根駅　12 時 30 分頃

第 223 回 水戸市_水戸の坂と偕楽園の萩を巡るウォーク

1．期　　日　：2024(令和 6)年 9 月 12 日（木）
2．距離・認定：検討中 km/団体歩行・ヘルスロード No.
3．そ の 他　：詳細は次号以降

第 224 回 ひたちなか市_国営ひたち海浜公園コキアウォーク

1．期　　日　：2024(令和 6)年 10 月 12 日（土）
2．距離・認定：検討中 km/団体歩行・ヘルスロード No.
3．そ の 他　：公園内歩行を検討中。詳細は次号以降

第 225 回 水戸市_紅葉のもみじ谷と歴史館を巡るウォーク

1．期　　日　：2024(令和 6)年 11 月 23 日（土・祝）
2．距離・認定：検討中 km/団体歩行・ヘルスロード No.
3．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
7/4 (木)	常陸太田の世矢地区を歩こう 太田 W	世矢公民館 9：00	7km(IVV)	2005 年に廃線の日立電鉄線のルートを辿る。せやの径(JA 直売所)で新鮮な野菜等の購入も！
7/6 (土)	石岡駅東口から遊歩道めぐり 第五事	石岡駅東口 9：00	10km(JVA) (県 MW,HR081)	石岡駅東口の水辺公園や遊歩道を散策
7/15 (月・祝)	佐竹七福神巡りウオーク① 太田 W	緒川地域ｾﾝﾀｰ 9：00	8km(IVV)	七福神立野神社と花の寺江畔寺
7/21 (日)	太平洋はだしウォーク 高萩 W	文化会館 9：00	7km(IVV) (HR.172,239,258)	高萩の海岸を裸足で歩く、砂地が心地よい
(8 月休会)		高萩 W、太田 W		
(8～9 月休会)		水戸歩		
9/14 (土)	水戸市三の丸地区の歴史散歩 太田 W	水戸駅南口	10km(IVV)	詳細次号

<各行事に関する連絡先>

団体名	会長・団体代表	電話
高萩ｳｵｰｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ(高萩 W)	増田　洋　masuda.takahagi@gmail.com	080-9351-0964
常陸太田ｳｵｰｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ(太田 W)	富田　里美　tomitadiy3103@biglobe.ne.jp	080-8041-5820
水戸歩く会(水戸歩)	朝川　憲　higurasi@ozzio.jp	090-2913-0068
IWA 第五事業部（第五事）	渡辺　千春　qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843

注) IWA の HP(https://ibaraki-walking.jp/iwa/)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。

会報のネット閲覧に関するお知らせ

IWA ホームページの以下の URL にて、本会報の直近 3 ヶ月分や他団体の情報を閲覧可能です。

https://ibaraki-walking.jp/organization/

いろんな情報をカラーで見ることができますので、ぜひ一度ご覧ください。

<編集後記>　　編集　河合

夏至から 3 日後の 24 日(月)に、茨城県と鹿児島県など 3 県に「熱中症警戒アラート」が今年初めて発令され、茨城県では 20～90 歳代の男女 11 人が熱中症とみられる症状で緊急搬送された、とのニュースがありました。まだ、6 月中、梅雨も明けていないのに・・・です。

昭和の時代の梅雨時は、雨がしとしとと静かに長い間降り続き、「梅雨寒」などと言うこともありましたが、近年はガラッと変わってしまいました。そして、今年から「熱中症警戒アラート」の一段上の「熱中症特別警戒アラート」が創設されたそうです。これは、『過去に例のない危険な暑さが予測され、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがある』ときに発令されます。このときには、熱中症予防行動を徹底して行うことが何より重要で、日頃から心がけている熱中症予防行動のみでは不十分な可能性があるため、今一度気を引き締めて、準備や対応をすることが必要です。各市町村には、危険な暑さから避難する場として、「クーリングシェルター」が指定されています。今のうちに確認しておくことも大事なことかもしれません。