



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: 佐藤 義和
編集責任者: 河合 視己人

7月の例会便り

7月7日(日)開催の第222回例会「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」は、会員16名、一般24名の計40名の参加者がありました。当日早朝には、『熱中症警戒アラート』が発表されたため、出発式直前のスタッフ打合せにおいて、当初予定より短縮したコースに変更して実施することとしました。

中根駅で出発式の後、蜷塚貝塚を経て、飯塚前古墳を見学した後、予定コースを変更してUターンし、福道寺さんにトイレをお借りして、同時に給水タイムをしっかりと取ってから、本日のメインの十五郎穴横穴墓群に向かいました。十五郎穴横穴墓群では、埋蔵文化財調査センター(埋文センター)の学芸員の田中さんからわかりやすい説明をいただき、全員で記念撮影しました。続いて、虎塚古墳前でも説明していただいた後、埋文センターに到着し、館内の展示物見学や、田中学芸員の更なる解説を聴くことができました。プレゼントされた経口補水液で全身を潤しながら、アンケートに記入してもらった後、中根駅に無事に帰ることができました。猛暑の中でしたが、途中早退された方が1名おられましたが、それ以外は特にトラブルもなく、国指定史跡になったことで話題の十五郎穴の見学等を楽しむことができました。

第222回例会「国指定史跡十五郎穴横穴墓群を巡る W」に参加して

令和6年7月7日(日) 私は、高萩ウォーキングクラブに入会したのが今年の4月です。

ひたちなか健歩の会に参加するのは今回で2回目であり、今日は高萩から6人で参加し、ひたちなか海浜鉄道湊線に乗って来ました(電車の中の吊り革が干し芋!?)。

中根駅に8:30頃到着、会員の方の元気が良いのにはビックリ、初めての人でも前から顔見知りのように親しくなり、話をしてくれました。

会長挨拶後、ラジオ体操で体をほぐして、1班、2班になりスタート。会長が先頭を歩き、蜷塚貝塚、三反田古墳など丁寧な説明をして頂き、大変分かりやすかったです(周りの畑は芋畑)。

十五郎穴横穴墓群の所からは、埋文センターの職員の方に、十五郎穴横穴墓群(国指定史跡に約500基あるとか)、虎塚古墳の説明を受けました。

埋文センターでは、蕨手刀という太刀や金銅装の刀子など、色々展示してある物を見学し、虎塚古墳の中の壁画の説明をしてもらいました。

埋文センターを後にして中根駅に向かいました。この日は猛暑日でありとても暑かったので、水分補給をこまめにしながら歩き、皆さん元気に何事もなく中根駅へ戻って来ました。

(金澤 清)



<十五郎穴横穴墓群前にて>

<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> ・偽電話ウンウンそれであんた誰 (K.S.)

<川柳> ・今日は雨大型店に買い物だ (T.K.)

<短歌> ・軒下のタライに足で涼む午後日本の夏に想いを馳せて (MK.)



<ヤマユリ>

第 222 回例会のスナップ



<中根駅・出発式>



<出発式・ラジオ体操>



<芋畑の脇を歩く>



<蜆塚貝塚>



<飯塚前古墳>



<田園風景の中を歩く>



<十五郎穴横穴墓群>



<田中学芸員の説明 1>



<横穴墓群～虎塚古墳間>



<虎塚古墳 1 の入口>



<田中学芸員の説明 2>



<解散式・吉田社長ご挨拶>

ウォーキングとストレッチについて

健康のために行っているウォーキングで、けがや故障を起こしてしまっても元も子もありません。そこで、ウォームアップストレッチで筋肉や腱を伸ばし、身体の柔軟性を高めることにより、休息状態の身体を運動できる状態に整え、クールダウンストレッチで筋肉に蓄積された老廃物の排出を助けとなり、疲労回復の効果が得られます。

このように、ウォーキングを行う場合、ストレッチとそれに加えて筋トレがとても大事で、普段からこれらの実践を心がけることで、より楽しく効果的なウォーキングになっていきます。歩くことだけでなく、これらも同時に行うことを習慣にできるといいですね。

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 9/7(土) 第7回日本でここだけ!3県境&5県ウォーク 12/20/50kmの3コース(自由歩行)
集合場所:渡良瀬川土手(古河市西町10-1) 事前申込〆切;7/31(水)
参加費:1,800円(事前申込)、2,500円(当日申込)、小学生・80歳以上 無料
スタッフ参加予定:小泉、大越、鹿志村

(2) HWA 関連情報

- ①第222回例会時に配られた経口補水液(OS-1)は、HWAの熱中症予防対策事業の助成金の一部を使わせていただきました。

2. 事務局関係情報

(1) 15周年記念品について

15周年記念品をまだ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。

(2) アンケートの実施について

第222回例会に参加いただいた皆様に、今後の例会行事の企画立案に役立てるためのアンケートをお願いしました。ご協力をありがとうございました。あと1~2回、同じアンケートを実施し、その結果を集約して、来年度以降の計画に反映していきたいと思っております。

<おめでとう!記録認定者の紹介>

★IVV回数記録 : 200回: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 : 10km/団体歩行・ヘルスロード No.314
3. 集 合 : 水戸駅北口(黄門像前) 9:15 (昼食持参)
4. コー ス : 水戸駅北口→ロマンス坂→大手門→水道低区配水塔→ひぐらし坂→測候所坂→水戸芸術館→金魚坂→偕楽園→千波湖畔→水戸駅南口
5. 解 散 : 水戸駅南口 14時頃
6. 見どころ : 水戸の由緒ある坂道と偕楽園の萩の花

第224回 ひたちなか市_ひたち海浜公園コキア自由散策と砂丘を歩く

1. 期 日 : 2024(令和6)年10月12日(土)
2. 距離・認定 : 8km/団体歩行・MW(=県マスターウォーカー賞)
3. 集 合 : ひたち海浜公園西口前広場 9:30
4. そ の 他 : 公園内を歩く、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
	(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	水戸駅南口	10km	詳細次号
	太田 W	9 : 00		
9/21 (土)	源氏川彼岸花ウオーク	常陸太田駅	9km HR.170,222 道紀行 108015	詳細次号
	IWA・太田 W 合同	9 : 00		
9/27 (金)	常陸の小京都たつごの里 W	市文化会館	8km HR.042,188	詳細次号
	高萩 W	9 : 00		
10/5 (土)	第3回全国赤水 W 東京大会	日比谷公園	6km	詳細次号
	IWA 他	9 : 30		

<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@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出来る場合もあります。

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>

会長 佐藤

7月7日の十五郎穴横穴墓群 W の当日は、熱中症警戒アラートが発表されました。熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラートについて調べてみました。

日本の気象庁と環境省は、2020年から関東甲信地方で、2021年から全国で、暑さ指数が 33℃以上になると予報された場合に熱中症警戒アラートを発表し、2024年からは都道府県内すべての観測点で、暑さ指数が 35℃以上になると予測された場合に熱中症特別警戒アラートを発表しています。暑さ指数 33℃、35℃は気温ではありません。暑さ指数とは、湿球黒球温度(wet-bulb globe temperature)のことで、これを暑さ指数(WBGT)と日本の環境省は称しています。湿球黒球温度(WBGT)は、熱中症を予防するために 1954年にアメリカが提案された指標で、気温と同じ摂氏度(℃)で示されますが、その値は気温と異なります。湿球黒球温度(WBGT)とは、人体と外気との熱のやり取りに着目した指標で、湿度、日射・輻射、気温(TA)の3つを取り入れています。また、黒球温度(TG)とは、黒色の塗装された薄い銅板の球の中心に温度計を入れて観測する方法で、周囲からの輻射熱の影響を測定する温度のことです。

私は高校の理科(化学)の教員をしていましたが、恥ずかしながら、黒球温度を初めて知りました。会報の係をさせていただいて、色々なことに気づかされています。