



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

8月の例会便り

8月は、近年の地球温暖化が原因の夏季の猛暑による熱中症等のリスクを避けるため、通常の例会行事はありませんでした。8月下旬における今夏の様子をふり返ってみると、「熱中症特別警戒アラート」の発表はありませんでしたが、「熱中症警戒アラート」はほぼ連日というような印象が残るほど、猛暑日の連続でした。地球温暖化による日本近海の亜熱帯化は徐々に着実に進行中で「災害級の暑さ」が続き、考えたくないことですが、何年か後にはひたちなか市でも40℃台の気温の日が多くなっているかもしれません。

「熱中症警戒アラート」の発表に伴い『不要不急の外出はなるべく避けて、室内ではエアコンを使用して・・・』などの放送が流れています。熱中症は「サイレントキラー」と呼ばれ、高致死率や重度後遺症の可能性の高いもので、これを予防することは、当然第一優先度ですが、一方で極端な運動不足に陥らないように気をつけることも大事です。朝晩の比較的涼しい時間帯に歩くとか、室内でもできるような筋トレやストレッチなどを続けてみるとか、できるといいですね。また、もう少しして、涼しい季節になった時、猛暑のために中断していた日常的な運動習慣が途切れてしまわぬよう、早めに再開を意識するの大事なような気がします。いかがでしょうか？

第31回スキルアップ研修会に参加して

8月8日(木)の午後1時から土浦市県南生涯学習センターにおいて、IWA 最高顧問・JWA 専門講師である堀野正勝講師による「ウォーキングにおける地図の役割」(地図を読み地形を知ろう)のスキルアップ研修会に参加しました。健歩の会からは5名の参加でした。

地図の基本を知り、地図を片手に歩き、地図から地形をひも解けば、地域の新たな景色が見えると教わりました。例会時に参加の皆様へコース図を配布します。コース図を持って歩く方も多々いますが、担当者が苦勞して作成した地図を手にし、歩いて欲しいなど改めて思いました。

磁石を使った現在地の見分け方、時計を使った方位の見分け方等、公認指導員になったばかりの時に研修会で勉強したことを思い出しました。地形図には170～180の記号があるそうです。道路や鉄道、送電線、境界線、建物記号等、大変ですが覚えなくては。今後の私の課題とします。

迷わないための地図の使い方として再確認できたことがあります。地図は上部が北になりますが、私は地図をそのまま見て歩くと迷いそうになる時があります。なので、地図を歩く方向と同じにして、回して使っていました。地図は回した方が使いやすく、迷わないそうです。これからも回して歩きます。

(鹿志村 たえ子)

<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> ・あじいな一なまりがさらに暑くなり (K.S.)
- <川柳> ・採れすぎた夏野菜これどうしよう (T.K.)
- <短歌> ・最強で遅い台風縦断か自分の命自分で守る (MK.)



<ニチニチソウ>

NHK ラジオ体操—ひたちなか市会場—に参加して

8月14日(水)ひたちなか市誕生30周年記念事業としてNHKラジオ体操が市の総合運動公園陸上競技場で行われました。1928(昭和3)年11月1日に東京中央放送局(現NHK)から第一声が放送され、第1回の放送ではNHKの初代担当アナウンサーの江木理一さんが号令をかけました。1953(昭和28)年に夏期巡回ラジオ体操会が開始され、2028年にはラジオ体操100周年になるという伝統ある行事です。

その一環に健歩の会6人が参加できたことは嬉しいことでした。放送始まりは6時30分からです。5時30分開場6時開会の早い時間でしたのでいつもより早い行動をしました。そのため見たことのない空に浮き出た幻想的な真っ赤な太陽と清々しい空気に触れ、すごく得した感じでした。1400人とこんなにも集まるのかと思うほど人、人、人でした。小さいお子様もいてよく頑張って起きてきたなーと感心したり、始まるまでの準備体操と本番15分の楽しい時間を満喫しました。これからはラジオから流れる体操は放送の方とみんなが一体となって動いていることを想像しながら聞きたいと思いました。(菅原 公子)



ウォーキングとストレッチについて

以下は、JWAの「公認ウォーキング指導員育成講座テキスト」2018年版よりの抜粋です。

- ①ストレッチの定義は、「筋を適度に伸張させ、その柔軟性を高めるエクササイズ」で、「いつでも」「どこでも」「誰でも」手軽にできる簡単な健康維持・増進のための体操。
- ②ストレッチの効果
 - ・柔軟性が高まる
 - ・全身の血行が良くなる
 - ・動きやすい身体を作る。スポーツ活動のパフォーマンスを高める
 - ・心身のリラクゼーションに有効
 - ・各種スポーツ障害や筋肉痛の予防と改善に有効
 - ・老廃物を除去し、明日への疲れを残さない効果
- ③方法
反動をつけずに、緩やかな動きで筋肉を無理なく伸長させ、その状態でしばらく伸長を保持する
- ④利点
 - ・関与する筋組織が、その生理的伸長限界を超えて伸長される危険性が少なく、安全性が高い
 - ・エネルギー消費量が少なく、運動やり過ぎの心配がない
 - ・ストレッチ自体が筋肉痛の原因にならない
- ⑤ポイント
 - ・筋肉を温めてから行う
 - ・正しいフォームで行う
 - ・徐々に伸長を高めていく
 - ・一部位につき15～20秒間を目安に(秒数を簡略化表記)
 - ・リラックスして行う
 - ・伸長させる筋肉を意識する
 - ・マイペースを守る
 - ・目的に合った種目を選ぶ
 - ・習慣づける
 - ・疾病や障害がある場合は特に慎重にする
 - ・過伸長の兆候である筋肉痙攣が出たら必ず伸長を少し緩める

HP 開設のお知らせ

4月の定期総会において提案のありました「健歩の会」ホームページ(HP)の開設について検討の結果、一部未完成部分もある「試行版」を公開しました。

URLは、右のQRコードです。

今後、追記、修正を加えながら、少しでも役に立つ情報等を掲載できる内容を検討しながら、完成させていく予定です。ご意見・ご要望がありましたらお知らせください。



<健歩の会HP-URL>

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/>

いろいろ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。

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県ウオーク 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 10/5(土) 第3回全国赤水ウオーク東京大会 2024年
スタッフ参加予定: 小泉、佐藤、菅原

(2) HWA 関連情報

- ① 8/14(水) NHK ラジオ体操の参加要請: 佐藤、武藤、鹿志村、峯岸、中村、菅原 6名参加

2. 事務局関係情報

(1) 電子化に関するアンケート調査について

「電子化に関するアンケート調査について(依頼)」を会報9月号に同封しています。目的や提出方法等はアンケート調査(依頼)に記載のとおりです。期限までに、「電子化に関するアンケート調査票」の提出をお願いします。ご協力をよろしくお願いします。

(2) 10月の#224例会の日程変更について

10月12日(土)の開催予定を、急遽、入園料無料日となる**10月6日(日)に変更**します。

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**6日(日)**入園料無料 ←**注意!(12日(土)から日程変更あり)**
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
9/14 (土)	水戸市三の丸地区歴史散歩	水戸駅南口	8km 新道紀行 108020	歴史ある水戸藩の要所を当時を思い浮かべながら散策
	太田 W	9:00		
9/21 (土)	源氏川彼岸花ウォーク	常陸太田駅	9km HR.170, 222 道紀行 108016	300m に及ぶ彼岸花と稲穂のコントラストが綺麗
	第五事 & 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	城下町の風情が感じられる石畳のお屋敷通りと松岡小学校の白壁や城址跡の公園
	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		
10/12 (土)	道の駅グランテラス筑西			詳細次号
	水戸歩			
10/13 (日)	集中曝涼ウォーク			詳細次号
	太田 W			
10/19 (土)	イヤラウンドコースをアレンジして歩く	下館駅	10km HR. 道紀行	詳細次号
	第五事	9:45		
10/26 (土)	鹿島神宮・神の道コース			詳細次号
	水戸歩			
10/27 (日)	雨情・天心を偲ぶ道	大津港駅	8km 500 選 08-05	六角堂、大津漁港を巡り、北茨城市ゆかりの先人を偲ぶ
	高萩 W	9:30		
10/28 (月)	那珂湊イヤラウンドウォーク	那珂湊駅	6/10km	詳細次号
	太田 W	9:00		

<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。

<編集後記>

編集 鹿志村

7月26日から8月11日までパリオリンピックが開催され、競技の結果に一喜一憂された方が多かったと思います。海外で開催された夏季五輪で、今回のメダルの獲得数45個は過去最多だったとのこと。思うような結果が出せずに涙した選手、メダル獲得に涙した選手と涙の種類は様々でした。TV放映された競技でスケートボードの10代選手の活躍に嬉しくなりました。開催中にも世界各地では争いが多々あり、考えさせられたオリンピックでした。

オリンピック開催中の8日、午後4時42分頃に宮崎県沖の日向灘を震源とするマグニチュード7、最大震度6弱の地震がありました。南海トラフ地震臨時情報(巨大地震情報)が発表されました。南海トラフ地震はマグニチュード8~9の地震が30年以内に70~80%の確率で発生するといわれています。長女が住んでいる藤沢市は震度4だったそうです。東京にも娘がおりますので心配になります。東日本大震災後に非常持出品を用意しましたが、最近は見直しをしていないので。改めて災害用備品の見直しをしなければと思いました。