

令和2年 新年のご挨拶



NPO 法人茨城県ウォーキング協会
会長 深見 博

新年明けましておめでとございます

茨城県ウォーキング協会(IWA)の活動へのご理解とご協力に御礼申し上げますと同時に、引き続き本年もご助力を心よりお願い申し上げます。

昨年は、5県ウォーク、茨城県マスターウォーカーや全国赤水ウォーク東京大会 2019、SAMURAI BLUE ウォーク in カシマ、明治安田生命 Jリーグウォーキング in カシマスタジアム、新旧測量スポット探訪ウォーキングツアー等の委託事業や第 74 回茨城ゆめ国体の五霞町、利根町大会を中心に、多くのウォーキング大会の開催及び各クラブの運営ができたことは、会員の皆様の努力の賜物と心より感謝を申し上げます。

本年も引き続き全国規模の大きな大会である「第 21 回古河まくらが里・花桃ウォーク」並びに「第 14 回つくば国際ウォーキング大会」や、第3回 5 県ウォークが開催されます。各大会の成功を目指し、会員の皆様のご協力が必要です。

茨城県では健康寿命日本一を目指して運動を展開中ですが、IWAの中心的な活動としては従来からの「ヘルスロード365」への取り組みの継続と「健康日本21プラン」に沿った活動を担ってまいりました。「ヘルスロード365」の活動は、ウォーキングへの参加者が一人でも増え、県民にウォーキングが浸透して広がることを期待し、その結果として県民の健康づくりの推進に大きく寄与するお手伝いをしていきます。

ウォーキングは、いつでも、どこでも気軽に始めることができ、健康維持や体力づくりに大変効果のある身近なスポーツです。

生活の中に運動習慣を取り入れることで、生活習慣病のリスクを下げる効果が認められています。毎日の生活のなかで+1000 歩多く歩くことから、徐々に歩数を増やし、1 日 8000 歩ウォーキングを目指して、楽しみながら健康寿命を延ばすお手伝いをしたいと思います。

本年もIWA会員各位にとって、健康で明るく楽しいウォーキングができることを祈念し年頭のご挨拶と致します。