



ひたちなか 健歩の会 会報113号

2018・12月

発行者：小泉 文男
編集責任者：黒沢 恒康

朝焼けの船出



朝焼け（ひたちなか市内にて）

写真 幡谷 勝義

早朝、小型船がフルスピードで漁場へ向かいます。
遠く蜃気楼の陰、陽の出前の海辺のあ
る冬の日の風景です。

「茨城フェスティバル：御前山ダム周辺ウオーク」

寄稿 編集委員

1年に1回のフェスティバル行事参加、早朝に雨のため中止の放送、バス参加のため中止とはいかず、近くの御前山ダム周辺を全員で歩くことにする。偶然にも、年に1回のダム公開の日にあたり、参加者全員喚起、又、偶然が重なり周辺をウォーキングして、一時休息していると、元ダム事務所職員の方に遭遇、ダム周辺を案内してあげますとの事、言葉に甘えて願する。ウォーキング途中でリンドウの花を見つけて感激。ダム周辺の自然の風景も秋の気配で、みんなで秋の風景を堪能しました。



ダムの説明を聴く



ダムの周辺を歩く



リンドウ

第 154 回 稲田と石切山脈ウオーク

- 1.期 日：平成 30 年 1 2 月 2 日（日）
- 2.集 合：JR 水戸線 稲田駅ふれあい公園 9:30
- 3.コ ー ス：稲田駅～長屋門のある集落～石切山脈見学～稲田神社～稲田禅坊西念寺～稲田駅
- 4.解 散：JR 水戸線 稲田駅前ふれあい公園 13:30 頃

詳細は、案内チラシをご覧ください。

第 155 回 櫃原神宮・初詣ウオーク

- 1.期 日：平成 31 年 1 月 1 2 日（土）
- 2.集 合：ひたちなか海浜鉄道 湊駅 9:00
- 3.コ ー ス：那珂湊駅～ステンレス車両見学～百華蔵～七カ寺～名平洞～櫃原神宮～湊公園
- 4.解 散：湊公園 13:30 頃予定（新年恒例の甘酒あり；マイカップのご用意）

皆様のご参加お待ちしております。

詳細は後日の案内チラシをご覧ください。

第 156 回 石岡の街並みと歴史ウオーク

- 1.期 日：平成 31 年 2 月 3 日（日）
- 2.集 合：JR 常磐線 石岡駅構内 9:30
- 3.コ ー ス：石岡駅～常陸国分跡～イベント広場（w c）～青屋神社～常陸国衙跡・陣屋門（w c）～常陸国総社宮（w c）～清涼寺（w c）～劬比羅神社（w c）～J R 石岡駅（ゴール）
- 4.解 散：JR 常磐線 石岡駅 13:30 頃予定

詳細は、後日の案内チラシをご覧ください。

第 54 回 鎌倉歴史探訪ウオーク

- 1.期 日：平成 30 年 1 2 月 24 日（月）
- 2.集 合：由比ガ浜鎌倉海浜公園 9:30
- 3.コ ー ス：新設コース鎌倉名刹巡り；各自でお申し込みください。

詳細は、案内チラシをご覧ください。

- 【共通】
1. 持ち物：弁当、飲み物、帽子、手袋、ザック、など。歩きやすい服装
 2. 申し込み先：事務局 大越宛 TEL/FAX 029-272-8100 又は
山縣宛 TEL/FAX 029-273-0715 まで
住所・氏名・連絡先を明記のうえ、申し込みください

<事務局からのお知らせ>

山縣 029-273-0715 ・ 黒沢 029-285-7636

*1月12日 榎原神宮初詣ウオーク参加の皆さんへ。

初詣恒例の甘酒のサービスがありますので「マイカップ」を持参ください。また「ご朱印帳」をお持ちの方は榎原神宮でご朱印がいただけます。

*鎌倉歴史探訪ウオークは例会ではありませんので今年もご自分で申し込み下さい。

JR切符「青春18きっぷ」が使えます。 発売：12/1～1/10 使用：12/10～1/20

*会員の皆さんの提案をお待ちします

来年（31年）歩きたいコース、行ってみたいところを20字位(何時、場所、交通機関など)のメモで事務局に提案ください。締め切り **12月10日**

*鎌倉歴史探訪ウオークの②コース 波と遊ばん名越（なごえ）切り通し に山田しげりさん・小原澄子さんが歩きます。お二人と一緒に歩きたい方は **12月2日**までに事務局へ連絡下さい。

おめでとう！ 記録認定者 紹介

★ めざせ地球1周4万km 2万km達成 菅原公子

2018.12

新設コース

鎌倉名刹巡り

今月は、鎌倉歴史ウオークの新設コースを紹介いたします。自由参加になりますから是非歩いてみて下さい。

鎌倉海浜公園を出て、海岸通り（R134）を歩き長谷駅（江ノ電）から大仏（高德院）へ約30分です。今回は大仏様の体内拝観して下さい。ここから由比ヶ浜大通りを歩き市役所へ向かいます。そして六地藏交差点の手前には有名な井上蒲鉾店本店があります。ここまで約30分です。御成中前から15分で市役所に到着です。ここで小休憩をして下さい。

JR横須賀線に沿って寿

寺福へ向かいます。寿福寺は鎌倉五山の第三位の寺で当然臨済宗です。

さて雪ノ下一丁目から鶴岡八幡宮行きます。参拝が終わったら、横大路を200m歩き標識に従って小町大路を材木座海岸方面に向かいます。途中で日蓮上人辻説法跡を左に見て、谷口屋で抹茶と菓子で一休みして下さい。夷堂橋は日蓮宗本覚寺の前にあります。次に光明寺へ向かいます。大町四つ角を過ぎて横須賀線踏切を渡り九品寺前バス停の手前を左折し補陀洛寺前を通り光明寺バス停を左へ、ここから300

m位で光明寺に着きます。ここは江戸時代家康より関東18檀林の第一とされました。参拝後、材木座海岸へ出て国道134を歩き、滑川に着きます。右手、若宮大路の奥に鶴岡八幡宮が見えます。そしてゴールです。
(黒沢)

鶴岡八幡宮



本覚寺の前に夷堂橋



< 知って得する！健康情報 >

2018.10.21 付け毎日新聞:くらしナビ・ライフスタイルから【山縣、大越】

今回は、毎日新聞に載った記事の紹介で、「アクティブシニア」を目指す記者が、歩き方を学ぶ体験の中で、堀野正勝さんから教える頂く内容になっております。要約して紹介します。

伊能忠敬に学ぶ 歩いてアクティブシニアに

55歳で測量の旅に出て、十数年にわたって全国踏破した伊能忠敬。いつまでも自分の足でしっかり歩くにはどうしたらいいのか。

●記者も疑似体験：「アクティブシニア」の“元祖”と言える忠敬を目指すには、先ず歩き方を学びたい。「正しい歩き方をマスターすれば体力向上や健康増進に結びつく」と話すのは、一般社団法人「日本ウオーキング協会」の前会長、NPO 法人茨城県ウオーキング協会元会長で、伊能忠敬研究会のメンバー堀野正勝さん(75)。歩き達人と一緒に、忠敬ゆかりの富岡八幡宮(東京都江東区)周辺を歩いてみた。

●基本姿勢のチェック：堀野さんが勧めるのは、基本姿勢のチェックと足の運び方

①両手を上げて背筋を伸ばし、かかとを上げてつま先立ちをする。

②そのまま、へその下に力を入れて両手とかかとを地面に向けて落とす。これが基本姿勢。

基本姿勢のまま、腹部の緊張を保ち、左右の手をバランスよく大きめに振って前に進むのが理想。堀野さんは、「頭頂部からひもで引っ張られているようなイメージ」と例える。

足の運びのポイント

①かかとから着地し、親指の付け根で地面をし

●想像以上の負担：指摘を受け、修正を繰り返し往復 1.3km を歩き終えた。

シニアが体を動かす際の負担は想像以上であることが分かった。堀野さんの助言の通り、腕を振って広い歩幅で歩くと自然に背筋が伸び、かかと

記者は30歳。「シニアの体感を得た上で歩いてみたい」と、加齢に伴う身体機能の衰えを再現した「高齢者疑似体験キット」を装着して歩いた。意気揚揚と歩き始めたのもつかの間、思うように歩けず立ち止まる。わずかな距離を進むのも普段の倍くらいの時間がかかる。すり足の状態で進むが足元が不安、つまづきそうで怖い。実に不快だ。様子を見かねて、堀野さんが正しい歩き方のポイントを教えてくれた。

しっかり蹴る。この動作を繰り返し、外股や内股にならないように膝と爪先が正面を向くように注意する。②視線は数m～十数m先を見るのがいい。

③街中は平らな道ばかりではなく、坂道では歩幅を普段より狭めて、足裏全体で地面を捉えて着地するようにすると、バランスが崩れにくい。場所に応じて歩き方を変え、「ゆっくり一歩ずつを意識しよう」

から着地するよう心がければ段差でつまづくことも減る。「歩行」の奥深さと、意識して筋肉を動かすことの重要性を実感した。



正しい歩き方を見せる堀野さん

測量に第二の人生をささげ、人並み外れた強靱な体と精神力で偉業をなした忠敬を“師”と仰ぐ堀野さんは、「歩くことは健康で生きるための手段。体が動きにくいからといって歩かないと、歩けなくなる。日頃から広い歩幅でしっかりと前を向いて歩く習慣を身に付ければ、筋力も付き周囲の景色も楽しめる」と話す。

足裏ケアで疲労回復

歩き疲れた時、疲労を長引かせないためにはどうしたらいいか。

皮膚・排泄ケア看護師で、「日本トータルフットマネジメント協会」会長の西田寿代さんは、マッサージを勧める。足裏は、足指からかかとにかけて縦方向に筋肉をつなぐ「足底筋膜」に覆われ、長時間歩くと酷使することになる。

•これに沿って足裏を縦に手でさすってみよう。

さすだけで回復が違うという。

•足指をジャンケンのように「グー」「パー」と動かしたり、指と指の間に手の指を挟んで間隔を広げて足首ごと回してもいい。

健康に歩くには、日頃のケアも大切にしたい。

入浴時には足を毎日洗い、保湿クリームを塗る。高齢になると汗をかきにくくなり、乾燥しがちな皮膚のバリアー機能を強くするため、保湿が重要