

ひたちなか市ウォーキング協会

2020年9月号



# ひたちなか健歩の会 会報

発行者: 小泉 文男  
編集責任者: 河合 視己人

## 感染拡大防止のための9月以降の例会運営について

9月12日(土)の第171回例会から、緊急事態宣言発出後、中止していた行事を再開しますが、先月会報に同封したIWAニュースのP.8に掲載の茨城県ウォーキング協会(IWA)の「新型コロナ感染防止対策指針」に沿って、普段と違う運営内容で実施します。参加される皆様は「IWA指針」の内容の再確認と、当日のスタッフの指示に従っていただくことをよろしくお願ひします。

## 新設のイヤラウンドコースを歩いてみよう

### 1. イヤラウンドコースとは、

一年を通じて誰もがウォーキングを楽しむことができるよう、関係団体等が作成したコースを国際市民スポーツ連盟 (IVV) が認定したウォーキングコースです(Year Round=通年)。

茨城県内には、今回の那珂湊コース(6、10、20kmの3コース)の他に、牛久、筑西、水戸の3カ所があります。

### 2. ウォーキングステーションとは、

イヤラウンドコースのスタート・ゴール地点となる場所です。楽しく歩きながら「世界共通のパスポート&歩行記録認定」が受けられます。ここで、利用料(200円/1回)を支払い、地図を受け取ってスタートし、ゴールすると、歩いた距離や回数が「パスポート」に記録されます。那珂湊コースのステーション是那珂湊駅です。

### 3. イヤラウンドの魅力は、

地図を頼りに、自分のペースで、自分の好きな時間に自分の体力に合ったコース、歴史、文化、伝統、産業など関心のあるテーマを選び、ウォーキングを満喫し、健康づくりができます。

コロナ感染拡大対策の3密も回避できるウォーキングが可能のため、今の時期のウォーキングに最適です。ぜひ、お出かけください。



〈那珂湊駅に掲示のウォーキングステーションの標識〉  
(中央部右側の菱形)

【フレイル講座 コロナ特別篇】；「フレイル」=加齢等による健康と要介護の間にある心身虚弱の状態。新型コロナへの対応の要点を読売新聞8/10付記事から抜粋した特別編その4です。

心身が弱って介護手前の状態にならないよう、フレイルチェックを行い、予防していこう。

【指輪っか】——準備；椅子に座り膝を直角に曲げ、親指と人差し指で輪を作る。

●利き足でない方のふくらはぎの最も太い部分を、親指が手前に来るように囲む。

△(要注意の目安)・指とふくらはぎの間に隙間ができる。

【立ち上がり】——準備；椅子に浅く腰掛け、胸前で腕を組む。

●一方の足を床から離し、反対足でゆっくり立ち上がる。3秒間キープする。

△・立ち上がれない。・3秒キープできない。

【噛む力】——準備；人差し指から小指の4本をもみあげ付近にあてる。

●奥歯をかみしめ、筋肉が固くなるのを確かめる。

△・筋肉が固くなるのを感じられない。・左右の差が大きい。

⇒予防のためには、栄養(食・口腔)と運動と社会参加を心掛けましょう。

(ご参考；興味のある方は、東大飯島研究室 <http://www.frailty.iog.u-tokyo.ac.jp/>)



## 事務局からのお知らせ

### 1. イヤーラウンド開設の報告

那珂湊駅起点のイヤーラウンドの3コースについて、先月号で「7月15日付けで開設」とお知らせしましたが、「7月に認定され、8月15日に開設」が正でしたのでお詫びとともに訂正します。

8月15日の開設日には、那珂湊駅で小泉会長や担当者が待機してウオークに来た方への対応と、日本市民スポーツ連盟事務局の中島様と次長の中山様のご両名においでいただき、ひたちなか海浜鉄道の吉田社長を紹介後、コースを歩いていただきました。

また、イヤーラウンド開設にあたって、ひたちなか市のスポーツ振興課及び教育委員会へそれぞれPR説明を実施し、市民や小学生等を対象としたウオーク推奨を依頼しました。

今後は、10月10日にIWA主催のイヤーラウンドウオーキング大会を計画しています。詳細は同封の「案内チラシ」を参照してください。申込み締め切りは9月30日(水)です。

### 2. JWA・IWA・ひたちなか市体育協会関係情報

#### (1) 地図の見方を学ぶIWA 主催勉強会のお知らせ【再掲】

日時；令和2年11月10日(火) 13:00~16:30

場所；水戸市生涯学習センター 3階 水戸市三の丸1-5-18

参加費；1,500円 講師；岡田 直久氏(元国土地理院 部長)

※指導員向けの研修会ですが、一般参加も可能なので、興味ある方はぜひ参加してください。

【申込先・〆切】菅原(029-274-7061)・10月20日(火)

#### (2) 「令和2年度いばらきヘルスロード候補地募集(第20次募集)」に応募

推薦コース：ひたちなか市「六ツ野スポーツの杜公園」周回コース1km

### 3. 年会費の納入について

今年度の会費について、未納の方は、9月末日までに納入していただきますよう、よろしくお願いいたします。9月の例会時にも納入可能です。又は郵便振込みでも結構です。

## 定例会等のご案内

【当面、会員限定参加(同伴ビジターも不可となります)・マスク着用必須】

【問合せ先：菅原 029-274-7016】

### 第171回 ひたちなか市・三公園ウオーク

1. 期 日 : 令和2年9月12日(土)
2. 距離・認定 : 約7km・ヘルスロードNo.185・213
3. 集 合 : JR常磐線 勝田駅東口 ROCK オブジェ前 9:00
4. コー ス : 勝田駅東口～富士浅間神社～六ツ野公園～親水性中央公園～石川運動公園広場～勝田駅東口(ゴール)
5. 解 散 : 12:00頃(昼食なし)



### 第172回 水戸市・水戸城址大手門ウオーク

1. 期 日 : 令和2年9月27日(日)
2. 距離・認定 : 約8km・ヘルスロードNo.2
3. 集 合 : JR常磐線 水戸駅北口 9:10
4. コー ス : 水戸駅北口～水戸城址大手門～水戸二の丸展示館～水府流水泳道場跡～横山大観生誕地～常陸山生誕地～徳川光圀生誕地～水戸駅北口(ゴール)
5. 解 散 : 11:40頃(昼食なし)

#### <編集後記>

事務局 大越

今年の梅雨は例年になく永引き、梅雨明けは8月になりました。明けると猛暑が続き各地で40℃近くが記録されています。私の住む近辺では、最近よくウグイスの鳴き声を聞きます。本来なら4～5月ごろが最盛期ですが、この季節はずれ？の珍事に癒され、一時暑さも忘れ聞き入る時もあります。さあ9月からは例会再開です。会員の皆さんとの再会も楽しみです。