

2021年10月号



# 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：小泉 文男  
編集責任者：河合 視己人

### 9月の例会中止と今後の予定

9月例会「水戸市\_内原 昭和ロマンコースウオーク」は、新型コロナウイルスの感染状況の悪化が改善される見通しが立たなかったため、8月下旬に中止と決定され、先月号で告知されました。度々のことですが、会員の皆様のご理解・ご協力をありがとうございました。

今後の予定については、これまでどおり、「IWA 新型コロナ感染防止対策指針」を基にした感染防止対策を最優先しつつ企画し、実際に開催可能かどうかは最新の感染状況を見ながら、安全第一で検討し、開催するか否かを含めて判断し、実施していく予定です。

新型コロナの直近の感染状況は、茨城県独自の非常事態宣言の期限が、9月26日までの予定だったのが19日までに前倒しで解除されるなど、改善傾向にあります。また、国の緊急事態宣言は9月末日限で発令中ですが、これもより低いレベルに緩和される可能性も期待できそうです。

10月23日(土)に開催予定の第184回例会「ひたちなか市\_ひたち海浜公園コキアウオーク」は、感染の小康状態が継続していることを条件に、9月26日時点では開催予定です。開催可否の最終判断は、10月上旬を目途に行い、もし中止等の場合は緊急連絡網で連絡する予定です。

なお、10月、11月の各例会を開催の場合、次頁の「例会案内」のとおり、マスターウオーカー(MW)表彰の指定例会等であるため、会員以外の方の参加も可能として実施予定です。MW表彰については、総会時に配布された資料のうちの「パスポートの種類」のNo.6をご覧ください。

引き続き、会員の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 【フレイル講座 コロナ特別篇その6】(読売新聞3/23付記事の抜粋)

コロナ禍による外出自粛開始から1年半あまりが過ぎ、屋外での運動を中止し続けているシニアも少なくない。「NASAの実験で、なるべくベッドに横たわったまま3週間過ごした後、平均約30%の体力低下が認められた。自らの状態に危機感を抱き、対策を始める時は『歩行速度』と『栄養摂取』を意識した脚の健康づくりへの取組みが重要。」(森谷 敏夫教授)

#### 【歩行速度と寿命は相関する】

●例えば65歳では、歩行速度と予測余命年数は1.6m/sで約32男性(41女性)年、1.1m/sで約20(27)年、0.2m/sで約8(13)年。

#### 【おすすめの運動法がインターバル歩行】

- 歩く時に、歩数や秒数を決めて早く歩く時間をつくるだけ。速足の時間や速度、間隔などは自由、無理のない範囲で、1日5分からでも続けることが大切。
- 歩き方4つのポイント；①しっかり腕を振り、②なるべく大股で、③つま先で地面を蹴り、④かかとから着地する。
- 屋内筋トレは「スクワット」と「かかと上げ」がおすすめ、歌いながらだと血流促進効果。

<文芸コーナー> ~多くの皆様のご投稿をお待ちしています~

<俳句> ・ボンネット無賃乗車のイナゴかな (T.K.)

・薩摩薯路まで伸びるつるの先 (Y.O.)

<川柳> ・予報土に今日の服装決められる (K.S.)

<短歌> ・我が夢は三年先の巴里五輪君のいいねに心温まる(M.K.)



## 事務局からのお知らせ

### 1. JWA・IWA・ひたちなか市スポーツ協会関係情報

#### (1) 「ひたちなか・ま」主催のウォーキングの紹介(再掲)

- ・日 時；10月12日(火)9時 ・集合場所；市民交流センター「ひたちなか・ま」前
- ・距離；約5km ・コース；勝田駅→湊線中根駅(下車)→十五郎穴・虎塚古墳→埋蔵文化財調査センター→中根駅(乗車)→勝田駅
- ・参加費；1200円(電車賃含む) ・募集人数；15名 ・申込み；市民交流センター029-276-0101
- ・詳細は8/25付け市報をご覧ください。

なお、コロナ感染状況によっては中止となる可能性があります。

#### (2) IWA 主催の第2回イヤラウンドウォーク大会の紹介

- ・日 時；10月17日(日)9～10時受付(受付後、自由歩行で選んだコースを順次スタート)
- ・受付場所；ひたちなか海浜鉄道 那珂湊駅構内1番ホーム。
- ・コース・距離；①名平洞・6km ②那珂湊史跡・10km ③古代遺跡と白亜紀層海岸・20km
- ・申込み先；IWA 総務部 大越康孝 TEL/FAX 029-272-8100 ・参加費；300円
- ・申込〆切；10月10日(日)(ただし、当日申込みも可能) ・募集人数；先着80名

#### (3) IWA 第26回スキルアップ研修会の開催について

指導者の更新単位対象の研修会で、該当の方へは9月号会報に同封して案内済の内容です。参加申し込みは菅原まで、10月10日締切です。よろしくお願いたします。

## 定例会等のご案内

【開催有無は最新情報を確認してください。

会員限定<sup>※</sup>。参加時はマスク着用必須】

【問合せ先：菅原 TEL/FAX 029-274-7016】

注) #184、#185の各例会は非会員の参加可能

### 第184回 ひたちなか市\_ひたち海浜公園 コキアウォーク

1. 期 日：2021(令和3)年10月23日(土)
2. 距離・認定：約7km・ヘルスロード No.301・IWAのマスターウォーカー(MW)表彰対象指定例会
3. 集 合：ひたちなか海浜鉄道 美乃浜学園駅前 9:20
4. コー ス：美乃浜学園駅→美乃浜学園前→酒列磯前神社→ほしいも神社→開運鉄道神社(阿字ヶ浦駅構内)→阿字ヶ浦海岸→ひたち海浜公園西口(翼のゲート前)
5. 解 散：海浜公園西口 12:00頃(昼食なし)
6. そ の 他：ゴール後、公園内散策は自由行動。  
本例会はIWAのMW表彰対象のため、会員以外の参加も可能

### 第185回 ひたちなか市\_古墳時代を訪ねるウォーク

1. 期 日：2021(令和3)年11月6日(土)
2. 距離・認定：約7km・ヘルスロード該当なし
3. 集 合：ひたちなか海浜鉄道 中根駅 9:10
4. コー ス：中根駅→笠谷古墳群→十五郎穴→虎塚古墳(1号墳)→埋蔵文化財調査センター→虎塚5号墳→虎塚3号墳→虎塚4号墳→飯塚前古墳→三反田4号墳→三反田5号墳→三反田6号墳→福道寺→中根駅
5. 解 散：中根駅(農道広場) 12:20頃(昼食なし)
6. そ の 他：本例会は市報掲載のため、会員以外の参加も可能



#### <編集後記>

編集委員 河合

新型コロナウイルスの感染者数は、第5波のピークが8月下旬頃から減少傾向になっていることはうれしいことです。しかし、現時点では、この減少の明確な理由は専門家の間でも解明されておらず、また近いうちに第6波がやってくるのが推測されています。医療現場では長い期間、通常ではない状況がまだ継続しており、ここで油断することはできません。少し余裕がある今、再拡大を最小限に抑えるために、これまでの感染予防対策を基本にして、もう少し辛抱していきましょう。