



# 取手市歩こう会 会報 10月

## 《例会の案内》「開催日」10月7日(日)

小雨決行 自由参加

### 第6回とりで利根川市民ウォーク

担当 日野・他役員全員

この大会は、13年間続いていました水ウォーク取手大会(主管茨城県ウォーキング協会「当会等が中心になり運営」)が中止となりとなったことで、取手市と協議の結果、取手市歩こう会が主催し河川まつり実行委員会が共催する事となり、6回目となります。今大会は、市街地を中心とした新しい3コースで行います。皆様のご参加をお願いします。

- 1、主催・共催 取手市歩こう会 ・ 第21回とりで利根川河川まつり実行委員会
- 2、受付 取手緑地運動公園(利根川河川敷) 8時00分～
- 3、コース 20kコース/10kコースは自由歩行。5kコースは団体歩行。
- 4、出発式 河川まつり開会式終了後(9時10分過ぎ順にスタートします)
- 5、出発 20kコース 9時30分・20kコース 9時35分・5kコース 9時40分
- 6、認定 茨城県マスターウォーカー賞・ヘルスロード・JVA
- 7、参加費 会員 200円 ・ 当日申込 取手市民 400円 ・ 一般 500円 ・ 中学生以下無料  
※ 受付時に領収書を提示して下さい。



昨年表彰を受けた新さん・篠さん



## 《例会の案内》「開催日」10月20日(土)

小雨決行 自由参加

### 総持寺と鶴見散策ウォーク

担当 日野・伊藤・大塚

広大な総持寺(曹洞宗大本山)に参拝。生麦事件跡、箱根駅伝2区の中継地など散策します。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアン 7時30分
- 2、交通 取手駅 8時02分(4番線上野行)～上野駅8時43分着  
乗換、京浜東北線発9時06分～鶴見駅9時44分着
- 3、コース 鶴見駅西口～総持寺～生麦事件跡～佃野公園～  
箱根駅伝中継地～スポーツセンター～鶴見神社  
JR鶴見駅
- 4、距離 11k 5、解散 15時頃
- 6、参加費 会員無料 ・ 一般300円



総持寺

「例会報告」 8月18日(土)・19日(日)第24回東京～取手ナイトウオーク天候 晴 参加者45名(会員23名)

今年の夏は、とても暑かった。例年ナイトウオークは雷雨・蒸し暑いなど気象の影響を受けますが、今回は開催の前後だけ予想もしていない涼しい気温となり快適なナイトウオークとなりました。参加されました方々の協力にて今年も無事終了しました。前日から懇親会の準備をしていただいた、役員の方の金川・荒井・五十嵐さんに感謝。また伊藤・臼倉さん等のお手伝いを頂きました。参加された方々より「おいしい」取手のナイトウオークは最高と意見を戴きました。昨年に引き続き参加された金杉さん(成田市)より178枚の写真(CD)が届きました。貴重な記録として残して行きます。有難うございました。



「例会報告」 9月8日(土) 浦安市内散策と海浜公園ウオーク 天候 晴 参加者 69名(会員54名)

浦安市内の歴史(宇田川家・大塚家)、郷土博物館を見学。郷土博物館では、昔の漁師町浦安と生活体験が出来る施設でした。海側の浦安総合公園までは、マンション群が多くベッタタウンとして発展している様子が伺えた。昼食場所の総合公園では、若い親・子供達がバーベキューを行っていた。新浦安駅までは歩道も広く歩き易かった事と、浦安は今も発展している新しい街であった。少し早めのゴールでした。



「11月以降の例会案内」

- ① 11月10日(土) 大子の歴史・散策ウオーク(茨城県大子町)
- ② 11月24日(土) 世田谷区の公園散策ウオーク
- ③ 12月1日(土) 諏訪神社と県立柏の葉公園ウオーク
- ④ 12月15日(土) 忘年ウオーク(手賀沼周辺)



「会員情報・お知らせ」 (1)10月7日(日)第6回とりで利根川市民ウオークに会員の皆様の参加をお願いします。お知り合いの方を誘っていただき沢山の方が参加する賑わいのある大会にと思っています。

(2)10月14日(土)5県ウオーク(全国でも珍しい茨城・千葉・栃木・埼玉・群馬県)50k・35k・20kは自由歩行。12kは団体歩行。事前申込1000円(当日1500円)申込は、郵貯銀行口座 00110-8-374140 NPO茨城県ウオーキング協会。集合は古河市ゴルフリンクスの隣。JR古河駅徒歩15分。50k・35kは6時。20k・12kは9時。フィニッシュは17時30分。  
 (3)次年度の(事業計画)例会について、昨年に引き続き会員の皆様よりご要望を頂き参考にしたいと思います。ご協力願います。今年度は田んぼアート(岡田さん)、総持寺・鶴見(中島さん)より提案を頂き計画に取り入れました。  
 (4)12月15日(土)忘年ウオーク後の、懇親会の参加募集を次回(10月20日)の会報と一緒にご案内します。  
 ○11月13日(火)IWA理事会開催 取手市福祉会館にて  
 ○11月24日(土)第4回役員会開催 18時～ウエルネスにて

「ウオーキング豆知識」 NO19 健康で楽しく生きるための「ウオーキング」メモ(NO4)

自覚的運動強度(RPE)の活用のすすめ。自覚的運動とは、運動強度の指標の一つで、運動を行っている時感じる負担度(感覚的なきつさ)の目安である。運動を行っているときに感じる負担を6～20までの数値を用いて表す方法である。通常、運動中の心拍数は、同じ運動の種目と強度であれば、ほぼ同じ値を示し、RPEと対応するが、体調等によって一致しないこともある。そこで心拍数だけでなく、PREを強度の指標として併用し。無理をしないようにする事が重要となる。健康作りの為の運動(有酸素運動)では、目標心拍数(トレーニング心拍数)における自覚的運動強度を認識しておく、薬物などの影響で心拍数を運動強度の指標に出来ない人などにとって安全で効果的な運動の実践に役立つ。しかし、年齢層や運動能力の違いにより、これらの関係が当てはまらない事が有るで注意。

「自覚的運動強度(PRE) 資料 JWAより

6～7	非常に楽
8～9	かなり楽
10～11	比較的楽
12～13	ややきつい

理想的な自覚的運動強度

14～15	きつい
16～17	かなりきつい
18～19	非常にきつい
20	もうだめだ

※ 健康作りにとって理想的な自覚的運動強度は、11～13が望ましい

「編集後記」 □年末まで2ヶ月であるが、今年ほど季節が前倒しとなった事は記憶にない。数年前から温暖化の影響とか言われており、四季の区別が判らなくなりつつある。亜熱帯地域と同じ突然の豪雨、今まで迄経験したことが無い記録的短時間の大雨。今年も関西や中四国地方で被害がありました。今、日本列島何時・どこでも起こると日頃の備えが必要がある。□ 10月は実りの秋・運動の秋・読書の秋・旅行の秋(紅葉)と、行事が多い月である。次年度計画の作業もボチボチ始める。例会の行先については、日頃からの情報収集を心掛けていますが何時も悩む。