

2019年(令和元年)  
9月14日発行 第262号

発行人・会長 日野 勝博  
〒302-0001 取手市小文間3809-15  
電話/FAX0297-77-8891  
郵便振替口座番号 00150-8-264368



# 取手市歩こう会 会報 10月

《例会の案内》 「開催日」 10月6日(日)

小雨決行

## 第7回とりで利根川市民ウォーク

担当 役員全員

今年も、とりで利根川河川まつりと共催で開催します。3コースとも一部新しいコースとしました。ちょっと早い取手の秋を感じながら楽しく歩きましょう。沢山の方が参加されます事を願っています。

- 1、受付 取手緑地運動公園 (利根川河川敷) 午前8時00分～
- 2、コース 20kmコース・10kmコースは自由歩行 / 5km は団体歩行。
- 3、出発式 河川まつり開会式終了後 9時10分ごろより
- 4、出発 9時30分頃より 20kmから順次出発
- 5、認定 20km・10km・5km(JVA) / HR 62・286・327・328  
茨城県マスターウォーカー賞
- 6、参加費 会員200円 / 一般 市民400円 ・市民以外 500円



《例会の案内》 「開催日」 10月19日(土)

小雨決行 自由参加

## 六義園ととぎぬき地蔵ウォーク

担当 日野・加藤(実)・田中

行先を変更しました。都立文化財9庭園の一つであります六義園は、川越藩主柳沢吉保が築園し和歌の趣味を基調とする「回遊式築山泉水」の大名庭園です。おばーちゃん原宿ととぎぬき地蔵商店街を自由歩行。地蔵尊(高岩寺)に参拝し、JR池袋駅まで。

- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8時00分
- 2、交通機関 取手駅8時30分発(各駅停車)～西日暮里駅9時16分着下車
- 3、コース 西日暮里駅(千代田線道灌山方面出口)～道灌公園～田端文士村記念館～六義園～眞性寺～とぎぬき地蔵通り～地蔵尊～東池袋中央公園～JR池袋駅
- 4、距離 10km(JVA) 5、解散 15時ごろ
- 6、参加費 会員無料 / 一般 300円 文士村記念館→



「例会報告」8月17日/18日(土・日) 第25回東京～取手ナイトウオーク 天候 晴 参加者43名(会員20名)

今年のナイトウオークは、25回という節目の大会であった。6月は暑く、7月は雨が多く8月は連日35℃の猛暑日、例年参加されている方や初参加の6名の方を迎えて行なわれました。参加者は(3名欠席)東京～取手46km30名・東京～柴又16km3名・柴又～取手30km 10名でした。日中の暑さが、夜にも影響した事も有、途中リタイアされた。フィニッシュされた方々も今年は辛かったと。最近の夏は、お盆を過ぎて暑くも暑い。対応策を考えなくてはと……。ゴール後の懇親会は大いに盛り上がりました。懇親会の準備された、金川・荒井・五十嵐・高橋・臼倉・伊藤さん有難うございました。参加者より、取手は素晴らしいと…絶賛の言葉を頂きました。来年も頼むよと…再開を約束し解散しました。



日本橋道標協の五輪マーク

[11月以降の例会案内] 次号以降案内します。

- ① 11月9日(土) 鹿島神宮からカシマスタジアムウオーク
- ② 11月23日(土) 国営昭和記念公園ウオーク
- ③ 12月7日(土) 東京山の手散歩(渋谷)ウオーク
- ④ 12月21日(土) 豊洲市場見学とオリンピック施設ウオーク(忘年W)



鹿島神宮



国営昭和記念公園

「お知らせ」 ○10月6日(日)第7回とりで利根川市民ウオーク(表紙参照)に会員の皆様の参加をお願いいたします。今年は、茨城国体が開催されるので参加者数が少ないのではと心配しております。お知り合いの方など誘っていただき賑わいのあるウオーキング大会にしたいと思っています。 申込は荒井役員まで。  
○ 10月19日(土)は、ご案内のとおり、都内の六義園とときぬき地蔵ウオークになります。国営ひたちなか海浜公園を予定していましたが、お得なキップJR「ときわ路パス」が発売されませんでしたので変更しました。  
○ 次年度の例会の計画づくりが始まります。あそこへ行って見たい、あんなところへ行って見たいなど、会員の皆様より、ご要望を頂き参考にしたいと思っています。書式は自由ですので近くの役員まで(11月15日頃)提出をお願いします。 ○ IWA(茨城県ウオーキング協会)理事会11月12日(火)高萩市で開催(日野・牧・伊藤出席)  
○当会の役員会開催 11月23日(土)書面にて。12月7日(土)PM6時～ウエルネスプラザ(予定)にて。

「ウオーキング豆知識」 NO 30 ウオーキングのすすめ …シリーズで掲載します。

1.歩ければ楽しき余生が送れる。 「資料」 宮下充正 東京大学名誉教授/日本スポーツ連盟名誉顧問

(3)まずは、ストレッチから

本格的にあるくので、その前にゆっくり歩いて血液の循環を良くした後、体のいろいろなところの筋肉をストレッチ(伸ばすこと)する。筋肉は伸ばされることによって目覚める。全身の筋肉が目覚めてくれば、気持ちよく歩けるし、運動中に生じるかもしれない傷害の予防に役立つ。



←ストレッチング1  
ストレッチング2→

※図はJWAのストレッチと異なります。



「編集後記」 □ 江戸中期、日本で初めて経緯線のある全国地図を描いた、高萩出身の長久保赤水(なかくぼせきすい)は、農家に生まれ、寺子屋で儒学を学び学問の功績を認められ、水戸藩6代藩主「治保」の待講(学問を教える先生)となった。63歳の時経緯線を記入した日本初の地図「改定日本輿地路程全図」を誕生させた。様々な文献や情報を基に、天文知識を取り入れた画期的なものであった。伊能忠敬が作成した「大日本沿海輿地全図」の出来る42年前のことである。伊能忠敬もこの地図を持って作成したと言われている。(輿地とは大地という意味)長崎オランダ商館長の手でヨーロッパに渡り、パリ国立図書館に7点保管されている。この偉業を称え水戸藩ゆかりの地を巡るウオーキング大会を昨年に続いて、8月31日(土)全国赤水ウオーク東京2019が開催された。これはIWAより依頼され運営を取手市こう会の10名のスタッフが中心になって行われた。小生はイベントに関わるまで長久保赤水の名は全く知りませんでした。今、高萩市と長久保赤水顕彰会が中心になり研究・PRIに努め、国宝重要文化財の登録を目指している。