



取手市歩こう会 会報 11月

《例会の案内》 「開催日」 11月9日(土)

小雨決行 自由参加

鹿島神宮の森からカシマスタジアムウオーク

担当 富永・香取・牧

東京ドーム150個分の広大な境内。紀元前660年創建と言われ茨城県を代表する古社である。塚原ト伝、カシマスタジアムなど見所が多いコースです。



- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時10分 鹿島神宮本殿→
- 2、交通機関 取手駅7時40分発(常磐線品川行)～我孫子駅7時47分着(乗換)～7時53分発(成田行)8時34分着(乗換)・8時41分発(銚子行)～佐原駅9時11分着(乗換)～9時16分発(鹿島神宮駅)鹿島神宮駅9時37分着下車
- 3、コース 鹿島神宮駅～ト伝生誕の地～鹿島神宮～ト伝の郷公園～カシマサッカースタジアム～鎌足神社～城山公園～鹿島神宮駅 カシマサッカー場→
- 4、距離 13km(JVA)/5、解散 15時ごろ/ 6、参加費 会員無料/一般300円
- 7、その他 スイカでは鹿島神宮駅にて精算が必要です。取手でキップ購入がお薦めです。



《例会の案内》 「開催日」 11月23日(土)

小雨決行 自由参加

国営昭和記念公園ウオーク

担当 田中・加藤(実)・大塚

米軍立川基地跡地の一部を昭和天皇在位50年記念事業として整備される。レクレーション施設としているが、大規模災害時には避難場所として指定されている。秋が深まる日本庭園など公園内を散策します。

昭和記念公園→



- 1、集合 JR取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7時30分
- 2、交通機関 取手駅8時02分発(常磐線上野行)～上野駅8時43分着(乗換)8時56分発(京浜東北線)～東京駅9時04分着(乗換中央線快速)9時12分発～立川駅着10時01分下車
- 3、コース 立川駅北口～昭和記念公園内(あけぼの口～立川ゲート～イチョウ並木～うんどう公園～日本庭園～こもれびの里～ゆめ広場)～立川駅 ※公園入園料シルバー団体210円
- 4、距離 10km(JVA) 5、解散 15時30分ごろ 6、参加費 会員無料 / 一般300円

「例会報告」9月7日(土) アンデルセン公園ウオーク 天候 晴 参加者 65名(会員49名)

この日も暑かった。アンデルセン公園は、小さな子供連れで一杯。特に水辺では沢山の親子で賑わっていました。入園料は、参加者全員が65歳以上とし提出した書類のチェックに少々時間が掛かりましたが、全員入園料は無料となりチップリ得した気持ちになった。園内はとても広く、千葉県警の音楽隊の演奏を聴いたり各自、それぞれ集合時間まで公園内を散策しました。



「例会報告」9月14日(土) 益子の歴史と益子焼の里ウオーク 天候 曇 参加者 67名 (会員47名)

益子まで2時間30分を要し遠かった。関東鉄道の電車は1両編成。運よく座れた方はラッキーでした。関東鉄道・真岡鉄道の合同、割引キップを利用した。(関鉄より湯呑のプレゼント付きキップ)陶芸の店舗周辺通りは、電柱が無い為とても見晴らしが良く歩道も整備され綺麗な町でした。役員の高橋さんの知り合いの方がおられ、参加者全員に益子焼の箸置きを頂きました。有難うございました。



「例会報告」10月6日(日) 第7回とりで利根川市民ウオーク 天候 曇～雨～曇 参加者287名

涼しい1日でしたが、突然の降雨。同時開会の河川まつりは、午前中で中止となった。午後は、私達関係者のみとなりチョピリ寂しい大会となった。協力いただきました有志の方、役員各位のお陰で事故もなく無時終了いたしました。有難うございました。次回へ向けて一部の方よりご意見を頂いております。取手をもっと知って頂き、魅力あるコース設定や運営について努力してまいりますので、会員各位の協力をお願いします。



[12月以降の例会案内] 次号以降案内します。

- ① 12月7日(土) 東京山の手散歩ウオーク 豊洲市場→
- ② 12月21日(土) 豊洲市場見学ウオーク(忘年W)
- ③ 1月5日(日) 初詣(大宮氷川神社)ウオーク 氷川神社→
- ④ 1月20日(日) 取手市新春健康マラソン・ウオーク



「お知らせ」 ○新会員のご紹介 9月7日佐藤紀雄さん(野々井)が入会されました。どうぞ宜しくお願い致します。○12月21日(土)豊洲市場見学w終了後恒例の忘年懇親会を月島のもんじゃ焼(てまり)にて行います。先着54名。同封の懇親会募集をご覧ください。田中副会長へ申込書・参加費を一緒にお願ひします。○令和2年1月19日(日)第48回取手市新春健康マラソン大会のウォーキングの参加者の募集を行います。詳細は同封の募集案内を参照。○先月号で令和2年度の例会で行ってみたい所等会員の皆様よりの要望を頂くお願いをしております。書式は自由ですので11月15日ごろまで近くの役員までお願いします。○11月12日(火)IWA理事会(高萩市)、○11月23日(土)臨時書面役員会「次年度例会」関連他。○IWA主催、公認ウォーキング指導員養成講習会募集のお知らせ。令和2年3月26日(木)～28日(日)古河市にて開催します。あなたもウォーキング指導員資格を取得し社会貢献を始めませんか。ウォーキングの違った世界が広がります。研修場所・研修内容・研修費用などの問合せは会長までお願いします。詳細にお伝えします。

「ウォーキング豆知識」 NO 32 ウォーキングのすすめ …シリーズで掲載です。

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

(4)歩幅を広げて歩く

歩幅は、年と共に次第に狭くなり、60歳を過ぎるととりわけ顕著になって来る。そこで私はことあるごとに、意識して歩幅を広げて歩くことをすすめている。距離の分かっている道を普通のスピードで歩いて歩数を数えれば、1歩の歩幅が算出できる。そして、同じ道をやや速く歩けば歩数は減って歩幅が広がる。歩幅を広げて歩くと、筋肉が強く活動して全身運動になってくる。最初から長時間歩幅を広げて速く歩くと疲れてしまう。1日10分から始めるのが良いとされている。目安としては、歩幅は身長45～50%と言われている。「効果ある運動」は1日10分間を3回に分けて行っても効果がある。ウォーキング中の心拍数が最高心拍数(220-年齢)の70%を超えるスピードでなければ効果がない。ウォーキングが日常生活の中に定着するようになったら、出来るだけ連続して30～40分間歩くようにした方が良い。

「編集後記」 □ いきいき茨城ゆめ国体が終了しました。取手市で開催した自転車競技(取手競輪場)に入場し茨城の選手を応援した。初めて競輪場に入ったが、勝手が分からず、他の方の流れに沿って見学した。入場料は無料だったので、冷房が効いた部屋(通常は有料らしい)で暫くいましたが、臨場感を余り感じられない為、外のスタンドにて見学した。他県の選手の応援がすごかった。スピードと迫力を感じ、この日のスプリントの種目でつくば市の高校生が優勝した。□国体の閉会式に出席するチャンスがあり、入場の事前登録を済ませ、ひたちなか市にある笠松陸上競技場で最後の行事を見ることが出来た。茨城県での開催は45年振りとか。この年、縁があり取手に住み始めたが国体開催の記憶がない。そんな事から今回若干であるが国体に接する事が出来少々満足であった。□市民ウオークが無事終わりました。矢張を行った土曜日は、31度。当日は19度。寒暖差が体調をおかしくしている。11時ごろには突然の雨。今回、初めて参加者にゼッケンを付けて頂いたが雨に濡れて、道路に落ちてしまった方が多いと聞きました。急に作成した為雨対策は不十分で有った。次回への反省としたい。○来年の6月開催する「第14回つくば国際ウォーキング大会」の実行委員会が10月1日が開催された。主な担当の責任者選任が決まらない。経験豊かな方は高齢で辞められ、新しい担い手の方が不足。ボランティア精神と大会運営に係わる事の前向きで、挑戦される人材の登場が望まれる。