

2020年(令和2年)
12月21日発行 第265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 1月



新年明けましておめでとうございます。
年頭にあたり、新春のお喜びを申し上げます。
皆様ご一同様のご安泰とご健勝をお祈りいたします。
今年も元気で歩きましょう。

《例会の案内》 「開催日」 1月5日(日)

小雨決行 自由参加

初詣ウオーク(大宮氷川神社と大宮公園)

担当 伊藤・五十嵐・富永

大宮氷川神社(武蔵一宮氷川神社)は、東京都・埼玉県の近辺にある約200社の総本社である。その参道は真っすぐに伸び、ケヤキを中心とする並木道(2km)の長い参道です。初詣は多く方が参拝される名神社です。大宮駅の一つ手前のさいたま新都心駅から、さいたま造幣博物館を見学後、大宮氷川神社に参拝。大宮公園を散策し、最後に盆栽村に立ち寄り東武鉄道の大宮公園駅まで。

- 1、集合 JR取手駅西口ペデストリアンデッキ 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42分着(乗換)~9時06分発(高崎線前橋行)~さいたま新都心駅(改札)9時30分着下車。
- 3、コース さいたま新都心駅~さいたま造幣博物館~氷川参道~大宮氷川神社~大宮公園~盆栽村~東武大宮公園駅
- 4、距離 10km(JVA) / 5、解散 15時ごろ
- 6、参加費 会員無料 / 一般 300円



大宮氷川神社

《例会の案内》 「開催日」 1月19日(日)

小雨決行 自由参加

第48回新春健康マラソン・ウオーク(取手市主催)

担当 伊藤・重信

主催:取手市 主管:取手市体育協会 種目:ウオーキング(体育協会ウオーキング部「取手市歩こう会」担当)
会員の方は、大会本部付近で当会の受付を行いますので、ゼッケンと例会参加カードをお忘れなく。
事前申込をされなかった方も当日参加出来ますので、当会の受付へ立ち寄って下さい。

- 1、集合 取手緑地運動公園(旧陸上競技場、取手駅から約2km) 8時10分
- 2、コース 5km・10km 何れも団体歩行
- 3、開会式 8時30分~
- 4、解散 取手緑地運動公園(開会式と同じ場所)
5km 10時40分頃・10km 11時30分頃
- 5、その他 昼食は、フィニッシュ後各自でお願いします。

昨年の大会→



「例会報告」11月23日(土) 昭和記念公園ウオーク 天候 雨 参加者 30名(会員25名)

国営昭和記念公園は広大な公園。雨の影響か人はまばら。イチョウの紅葉と日本庭園のみじは、丁度見頃で十分に堪能した。

天候が良ければ、他の見所をくまなく散策できたが、雨と気温が下がってきたことも有、今回は一部コースを短縮し少し早めのフィニッシュでした。

雨も自然であるが、担当役員は晴天を願って入念な下見を重ねて準備しているので、本番の雨はとて残念であるが、これも自然である。また頑張ろう。



「例会報告」11月9日(土) 東京山の手(田町・渋谷)ウオーク 天候 小雨 参加者44名(会員37名)

10月～12月の例会は3回も雨。巡り合わせが悪いこと。何年かぶりの体験である。高輪皇族邸(これから上皇上皇后両陛下がお住まいになる)近くにある「松島」の豆大福が超人気で何時も長い列となるらしいが、今日は雨。4～5人の列。数名の方が買い求める。1個190円と少々お高め。恵比寿ガーデンで昼食。小雨、気温が低かったが、エビスビールミュージアムの暖房が利いたところで時間を過ごす。世界的に有名になった「渋谷スクランブル交差点」を渡った。どこから集まるのか大勢の外国の方と若い人達。リュクを背負った私たちは邪魔にならように斜めに一気に渡った。フィニッシュを代々木公園駅からJR原宿駅に変更し無事終わりました。スクランブル交差点は本当に若者が一杯でした。



[12月以降の例会案内] 次号以降案内します。

- ① 2月1日(土) 北総花の丘公園ウオーク
- ② 2月15日(日) つくばの公園とJAXA見学ウオーク A
- ③ 3月7日(土) 池上本門寺と洗足池ウオーク B
- ④ 3月21日(土) 越谷レークタウンと周辺ウオーク

A→



B→



「お知らせ」

□令和2年度(2020年)会員更新の「入会案内」をお届けします。会費は据え置きです。更新の手続きをお願いします。 □今年も会員の皆様へJWA(日本ウオーキング協会)のウオーキング手帳をお届けします。日頃のウオーキングの記録を(歩数と距離)手帳に記載しましょう。1年間のウオーキングを管理し健康のバロメーターとして活用して下さい。JWAの傷害保険加入のシールも添付してあります。

□1月19日(日)開催の取手市新春健康マラソン・ウオーク」に申し込まれた方は、ゼッケンが到着次第に例会時に配布します。当日ザック等に表示して下さい。例会に出席出来ない場合は、大会当日に当会の受付場所に立ち寄って下さい。

「活動」 □ 1月5日(日)当会の役員会。(ウエルネスにて) □ 1月14日(木)IWA(NPO茨城県ウオーキング協会)代表者会議(取手市福祉会館にて) □ 2月6日(木)第14回つくば国際ウオーキング大会及び第3回三県境&5県ウオーキング大会の実行委員会(土浦市にて) □ 2月16日(日)取手市体育協会60周年記念行事(グリスポにて)。



「ウオーキング豆知識」 NO 34 ウオーキングのすすめ …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 (6)時速6kmが目標

私がウオーキング教室などで指導してきた成人の女性たちは、やや弾みをつけて大きめに歩幅を広げて歩くことを続けていくと、しだいに見た目にも無理のない、そして自分に合った歩き方が身についてくる。そして、10週間もすれば、50mを自分のペースで歩くときのスピードが速くなり、歩幅も広がってくる。例えば、中年女性122名の平均をみると、普通に歩くときのスピードは、最初は62m/分だったのが、75m/分へと10m以上も速くなっている。そして歩幅は66cmから71cmへと5cm広がっている。このように、普通に歩いてつもりでも、10週間前に比べれば、無意識のうちに歩幅が広がり、速くあるようになっていく。そして、やや早く歩く時のスピードも、90m/分から96m/分へと速くなり、歩幅は74cmから77cmへと広がっている。ほとんどの人が、時速6kmのスピードで40分間歩き続けられるようになった。

「編集後記」 □ 今年の流行語はラグビーワールドカップの「ONE TEAM」。漢字は元号令和の「令」に決まりました。

□ あっという間に年末となりました。自分の周りの方やお世話になった方へ、1年の終わりに感謝の気持ちと新年への思いやり心意気を伝える。来年は、開催される東京五輪・パラリンピック大会、選手への思いや訪れる外国人観光客への「おもてなし」で大会の成功を夢を見て新年を迎える。□この1年間、会の運営にご協力頂きましてありがとうございました。来年も皆様と元気でウオーキングを楽しみましょう。よろしく願い申し上げます。