

IWA ニュース2008 創刊号

***** 茨城県ウォーキング協会 月刊紙 No.1 発行日:平成20年9月1日*****
発行責任者 田仲正一 茨城県ウォーキング協会会長 事務局 川上 清 茨城県水戸市大塚町993-7
編集責任者 鳥生厚夫 〒308-0112 筑西市藤ヶ谷1158-2 Tel・fax0296-20-3386 toryua@ninus.ocn.ne.jp
.....

創刊にあたって

会長 田仲正一

会員の皆様には健やかにウォーキングライフをお楽しみのこととお慶び申し上げます。

茨城県ウォーキング協会(IWA)が2000年7月に誕生して8年がたちました。IWAの目的達成のためにも新聞の発行が望まれていましたが、この度、編集者、関係者の尽力により発刊の運びとなりました。

今年も活動方針に沿って、「つくば国際ウォーキング大会」の準備、「歩いてニッポン・キャンペーン(ウォーク日本1800)」の取組、県や自治体への協力事業、その他諸活動を進めています。明るく元気にウォーキングに取り組み、健康で爽やかな社会づくりのために、新聞を大いに活用して行きましょう。

会員皆様のご協力・ご支援をお願い申し上げますと共に、ますますのご健勝お祈りいたします。

IWA 役員会から会員へのお祝いとお知らせ

1、新聞発行について: 役員会申し合わせのとおり 2008年9月から新聞を「IWA 協会ニュース」の名称で発行します。ついては、各加盟団体会員におかれましては翌月の行事について、既報の様式で送付いただきたく宜しくお願いします。今回はご覧のとおり団体において一様でなく見難いと思われる。今後は読者の皆様に来永いご愛顧をいただけるよう見易い最新の情報をお届けしたいと思っております。

2、行事記録書の提供について: 本会主催行事はもとより、加盟団体会員が主管または主催する本会後援・協力行事についても既報の様式を参考に行事記録の提供をお願い致します。

3、第2回つくば国際ウォーキング大会開催について: 開催日(11/9)も迫ってきております。個人会員及び各加盟団体から少なくとも10名以上のスタッフを派遣下さるようお願い致します。ついては、本月開催の役員会(9/14)に名簿を提供いただけるようご協力を宜しくお願い致します。

4、<9・10月>開催の本会関係行事について

① 9/7(日) 水戸街道を歩く 初回(NPO東京都ウォーキング協会主催)、三の丸広場10時、14km、300円

2回目 11/8(土)水戸駅南口広場 10時、3回目以降:

平成21年 1/10(土)、3/14(土)、5/9(土)、7/11(土)

② 9/13(土) 500選水戸大会「歴史と芸術のまち水戸を一回り」(水戸歩く会主催)、水戸駅南口広場9時、

③ 10/5(日) みずウオーク取手大会(読売新聞社主催、本会取手・利根協同主管)、事前申込 500円

④ 10/11(土) IBARAKI ウォークフェスティバル(茨城県主催) つくば市役所筑波庁舎8:30、12km、無料、事前申込

⑤ 10/12(日) イヤーラウンド大会(筑西市ウォーキングクラブ連合会主催)、筑西市役所9時、4コース、300円

=====

IWA 指導者会からのお知らせ

1、指導員勉強会の開催について

第6回目 9月13日(土)牛久市生涯学習センター 10時~

第7回目 9月26日(金) " 18時~

2、ウォーキング教室の開催について

10月18日(土) 土浦市新治トレーニングセンター

11月15日(土) 龍ヶ崎都市市街地活力センター・メイン

12月13日(土) 石岡市中央公民館(八郷地区)

1月10日(土) つくば市いきいきプラザ(大穂地区)

2月14日(土) 古河市福祉の森会館

いずれも午前10時~12時、500円、先着50人、

動きやすい服装、上履き、バスタオル、飲み物など

<内 容>

坐学 ウォーキングの効用(特にメタボへの)

歩行時のウォーキングマナーなど諸留意事項

携行品・嗜好品について

実技 ウォーキングし易い効率的な靴の履き方選び方

ザックの背負い方、

運動強度の目安測定法

正しい姿勢、効率的な歩き方、歩いている時の姿

各種ストレッチ、

歩測法(正しく歩けば歩幅は物差しになる)など

(個人会員及び団体会員の指導員には指導スタッフとして

協力を要請するので奮って応募下さるようお願いいたします。

参加希望者及び指導スタッフ志願者は鳥生までご連絡を)

3、ウォーキング指導員認定講習会の開催について

翌年3月15日(日) 牛久市中央生涯学習センター 9時~

参加費など詳細は改めてお知らせします。

茨城県ウォーキング協会会報

掲載応募様式

掲載要領：以下の内容で送付頂いたものを切り取り、A4用紙に貼付してコピーする。

字体：総体的にワープロ使用の場合はMSPゴシック
横幅：8.5cm以内に

行数：以下の項目が記載されるようにし、行数は任意
(加盟団体)クラブ名(太字体 12ドット)
(数字記入)月例会案内(太字体11ドット)

行事名：(太字対 11ドット)：

(以下MSPゴシック・太字標準・サイズ 10.5ドット)：

見どころ：、開催日：、集合場所・受付(集合・出発)時

間：、コース・距離：、ゴール(解散・集合地到着)時間：

参加費：(県協会主催行事に参加の個人会員の参加費は無料。加盟団体の行事はそれぞれの団体に委任。)

主催：、認定：(JVA・500選・IWA マスターウォーカー一賞など)：、申込〆切・キャンセル期限日・当日申込の有無など：、申込・連絡先・担当者名：、画像・イラスト：(なくてもよい)

9月の定例会

牛久ウォーキングクラブ

会長 小林 延行

(029-873-7908)

9.14(日) 牛久自然観察の森 W

集合 牛久中央生涯学習センター 6:30

コース 秋の七草や野鳥などが観られます。8キロ

9.21(日) ウォーキング教室 (当クラブ主催)

集合 牛久運動公園広場 9:00~12:00

内容 ウォーキングの効用、正しい歩き方など

コース 上池台親水公園まで。 約4キロ

参加費 会員無料、一般1000円(保険、テキスト代)

9.28(日) 龍ヶ崎蛇沼公園 W

集合 牛久中央生涯学習センター 6:30

コース 森の中に小川と沼があります。12キロ

利根町歩く会

9月例会案内

アサヒビール工場見学ウォーク

初秋の守谷公園を巡り、歩ける健康に感謝して
出来立ての美味しいビールで乾杯をしませんか。

実施日：平成20年9月17日(水)

集合：関東鉄道常総線：新守谷駅(常総線取手駅発
7:36、42、48 お勧め)

受付：8時~8時30分(駅構内)

コース 6km：新守谷駅→立沢公園→大山公園→板戸井
公園→四季の里公園→ビール工場見学
(11時~12時30分)→送迎バスで守谷駅
へ(30分間隔で運行)

12km コース：ビール工場→守谷市役所(昼食)
→幸福の路→けやき台公園 →南守谷駅
(14時40分頃解散)

参加費： 会員無料、他協会 300円、一般 500円

申込み： 当日集合場所です受付を行ってください

取手市歩こう会

9月例会案内

東京ディズニーランド周辺水辺ウォーク

かつての漁師町の雰囲気を感じられる浦安旧市
街地や旧江戸川沿いの道をゆっくり歩いてディズ
ニーランドを一周するコース。ウォークの後は、
人気スポット「イクスピアリ」へ!

開催日：9月13日(土) <電車利用>

集合：JR取手駅西口・とうきゅう前 受付7時50分

出発：JR取手(常総線8:12発)→新松戸(武蔵野線のりかえ)

→南船橋(京線のりかえ)→新浦安(9:11着・下車)

コース：JR新浦安駅→郷土博物館→豊受神社

→大観音寺・牟田観音寺→舞浜公園→旧江戸川

→浦安市総合運動公園→JR京葉・舞浜駅

距離：約12km<団体歩行>

解散：午後3時頃 (JR京葉・舞浜駅)

参加費：JWA会費・200円、一般400円

認定：日本市民スポーツ連盟

問合せ先：0297-73-6401(コダ 剛)

筑西市ウォーキングクラブ連合会

9月例会案内

(1)小貝川ふれあい公園周辺散策

コスモスを楽しみながら散策します。

9月28日(日)：関東鉄道常総線利用

集合：大宝駅前8:30(下館8:04、黒子8:13発)

コース：大宝駅→大宝八幡宮→千勝神社→小貝川

ふれあい公園→横瀬夜雨歌碑→横瀬夜雨記念館→

道の駅しもつま(昼食)→騰波ノ江駅(12:20着)→黒

子駅(12:27着予定) 距離：約10km

主催：連合会関城ウォーキングクラブ

申込〆切：当日申込可(申込先：鳥生)

(2)木綿の里とSLの走る街散策

9月28日(日)：真岡線利用

集合：下館駅北口改札前8:30

コース：真岡駅→行屋川沿い→海潮寺→長蓮寺→

物産(木綿)会館→五行川沿い→大前神社→さくら歩

道→五料公園(昼食)→行屋川沿い→本城稻荷神社

(城山公園)→真岡駅ゴール 10km 約4時間

主催：連合会下館ウォーキングクラブ

(上記についていずれも参加費：クラブ会員無料、連
合会員 200円、協会員他 300円、乗車費自己負担)

水戸歩く会

利根・藤代共催ウォーク

9月例会案内

隅田川橋めぐりウォーク

墨田の川風に吹かれながら隅田川にかかる橋を渡り、江戸時代にタイムスリップした旧跡をめぐる楽しいウォーク。

実施日：平成20年9月7日(日)

集合：JR総武線浅草橋駅 東口 午前9時30分

コース：両国橋→回向院→吉良邸跡→両国公園→

新大橋→浜町公園→清洲橋→芭蕉庵→清洲庭園→

靈巖寺→富岡八幡宮→深川不動→伊能忠敬旧居跡→

永代橋→水天宮→玄冶店跡 13km

解散：人形町 午後2時40分

参加費：会員 無料 他会員 300円 一般 500円

清洲庭園入園料：(団体扱い) 120円 (65歳以上50円)

持ち物：健康保険証、弁当、飲み物、雨具など

交通機関：藤代(8:07) 取手(8:12、8:22)

上野(8:53、9:03) →秋葉原→浅草橋

布佐(7:52) →上野(8:49)

水戸歩く会

10月例会案内

逆川流域など周辺散策

逆川は水戸市内千波地区等を通る那珂川水系の河川。流域には笠原水道がある歴史を感じさせる公園があります。

流域を上り茨城県庁を周回し、千波公園を通って千波湖を半周します。お誘い合わせてご参加ください。

1. 日時 10月15日(水) 9時スタート

2. 集合 水戸駅南口 8時45分

3. ゴール 水戸駅南口 12時30分

4. コース 水戸駅南口(スタート) → 逆川緑地公園 → 茨城県庁 → 千波公園 → 千波湖 → 水戸駅南口 約11Km

5. 参加費 300円 但し中学生以下無料

6. 主催 水戸歩く会

7. 申込 事前受付をします。下記申込先へ、ファックスかほかで申し込み下さい。

(電話でのお申し込みはできません)

お申込者には障害保険を付保します。当日も受付ます。

8. 照会もしくは申込先

水戸歩く会 川上 清

〒311-4143 水戸市大塚町993-7

Tel&Fax 029-251-3246

美しい日本の歩きたくなる道500選水戸大会

歴史と芸術のまち水戸は梅のない季節にも見るべき高い価値があります。萩が咲き、その茂みで鈴虫が鳴く風情は秋だけのものです。天高く混雑もない催楽園をはじめ、由緒ある周囲の史跡を歩きます。12キロほどです。どうぞ一緒に歩きましょう。

1 日時 9月13日(土) 9:00~15:00

2 集合 水戸駅南口広場 9:00 出発9:30

3 ゴール 水戸駅北口 15:00の予定

4 コース 水戸駅南口→桜川土手→黄門生誕地

水戸城跡→旧弘道館→千波湖→催楽園

(昼食)→県歴史館→水戸八幡宮→水戸芸術

館→水戸駅北口 およそ12キロ

5 参加費 他会員300円 一般500円

6 申し込み 事前受付をします。下記先へファックスかほかで。当日も受け付けます。(電話のお申し込みはできません。)

7 主催 水戸歩く会

8 後援 茨城県ウォーキング協会

9 認定 500選 JVA IWA マスターウォーカー
日本市民スポーツ連盟

10 申込先 水戸歩く会 川上清 〒311-4143

水戸市大塚町993-7

Tel & Fax 029-251-3246

水戸歩く会

竜ヶ崎ヘルスロードウォークのご案内

県南で発展を続ける健康と教育の都市竜ヶ崎市は常磐線では行けない市ですが、今回はつなぐ関東鉄道を使い、町中のヘルスロード2コースを歩きます。秋天高く舞舞で有名な八坂神社から市役所など竜ヶ崎市の中心街をゆっくり散策しましょう。

1 日時 9月24日(水) 9:50~14:20

2 集合 竜ヶ崎駅前9:50 スタート10:10

3 ゴール 竜ヶ崎駅前 14:20の予定

4 コース 関東鉄道竜ヶ崎駅→八坂神社→目抜き通り→文化会館→竜ヶ崎駅ゴール 8キロ

5 参加費 他会員一般とも300円

6 申し込み 事前受付をします。下記先へファックスかほかで。当日も受け付けます。(電話のお申し込みはできません)

7 主催 水戸歩く会

8 後援 茨城県ウォーキング協会

9 冠大会名 ヘルスロードウォーク No.60と132

10 認定 日本市民スポーツ連盟

11 申込先 水戸歩く会 川上清 〒311-4143

水戸市大塚町993-7

Tel & Fax 029-251-3246

藤代歩々えみ会

9月例会案内

市民W、高須、藤代の原、風景の残る路
市民ウォーク&ミニウォーキング教室(第29回目)
黄金色の穂波が広がる田園の中の路、点在する農家の姿はどこかなつかしい風景。富士、日光連山、筑波山の姿を遠くに見ながら、一時スターライフを楽しみましょう。

実施日: 平成20年9月28日(日)

集合: JR藤代駅構内 受付9時 出発9時30分

距離: 10km

解散場所: 藤代駅前13時30分頃

参加費: JWA・IWA・中学生以下無料、一般300円

持ち物: 水分、軽食、雨具、筆記具



おかげさまで 参加者累計200万人へ

2008年 11月1(土)2(日)3(祝)

ウォーキング交通マナー向上キャンペーン大会

楽しみながら歩けば 風の色がみえてくる

第31回 日本スリーデーマーチ

◎国際マーチングリーグ公式大会◎日本マーチングリーグ公式大会◎日本さくらウォーキングリーグ公式大会◎国際・日本市民スポーツ連盟認定大会
◎関東甲信越マーチングリーグ公式大会◎オールジャパンウォーキングカップ埼玉県認定大会◎「美しい日本の歩きたくなるみち」500選ウォーク認定大会

この大会は、自然と健康とロマンを求め、世界各国や全国各地の歩く仲間との出会いとふれあいを楽しみながら、みんなで自由に歩く国際祭典であって、順位や記録を競う大会ではありません。



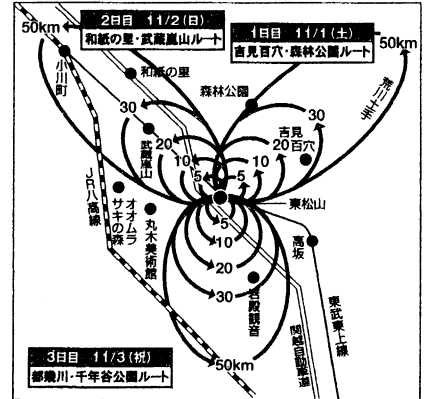
- 開催期日 2008年11月1日(土)、2日(日)、3日(祝)
- 開催地域 彩の国・埼玉県の東松山を中心とする比企丘陵一帯
- 歩行ルート 三日間、違った方向に歩くルートが設定されています。
第1日目 11月1日(土) 吉見百穴・森林公園ルート(東北ルート)
第2日目 11月2日(日) 和紙の里・武蔵嵐山ルート(北西ルート)
第3日目 11月3日(祝) 都幾川・千年谷公園ルート(西南ルート)

■距離コース
中央会場の松山第一小学校校庭をスタートし、同会場へとゴールする5キロ、10キロ、20キロ、30キロ、50キロの五つの距離コースが各3日間、各ルートに誘導テープ等で設定されています。

自分の体調に合った日数、距離コースを選び、マイペースで楽しく自由にお歩き下さい。

なお、本大会では登録した距離コースを3日間、日によって変更して歩くことは自由とします。

大会全コース



■スタート時間

50キロ	式 6:00~6:45
30キロ	7:00~8:00
20キロ	式 繰上げスタート可 8:00~9:00
10キロ	繰上げスタート可 9:00~10:00
5キロ	10:00~10:30

式 5:45~6:00と6:45~7:00に出発式を行います。◎20キロ、10キロは、スタートの時間を7時に繰り上げて歩くことができます。

安全で楽しい大会であるようにスタート終了時間をお守りください。

■ゴール時間 ゴールの開設時間は正午から午後5時です。標準的なゴール時間は午後1時から3時頃です。どうぞ武蔵野の自然や歴史と対話し、世界や全国の歩く仲間との出会いを楽しみ、心ゆくまで武蔵野の秋を楽しんで歩いて下さい。午後5時までに完歩しましょう。

■雨もまた自然です。荒天以外は歩きます。

■開会式・歓迎パーティー
10月31日(金) 17:30~20:00 (於:東松山市総合会館 4F)
参加費1,000円(当日受付)

主会場：埼玉県・東松山への交通

電車……

- 東武東上線・池袋駅(JR山手線・埼京線・東京メトロ丸ノ内線、有楽町線・西武池袋線)から急行で55分、東松山駅下車(運賃/630円)。
- 東京メトロ有楽町線・副都心線:和光市駅から東武東上線に乗り入れ、東松山駅下車。
- JR武蔵野線は北朝霞駅から(徒歩約2分)東武東上線の朝霞台駅に接続、東松山駅下車。
- JR埼京線:川越駅で東武東上線に接続、東松山駅下車。

バス……

- 熊谷駅(JR上越新幹線、高崎線、秩父鉄道)から国際十王交通バスで45分の東松山駅前下車(運賃/550円)。
- JR高崎線鴻巣駅から川越観光バスで約30分。東松山駅前下車(運賃/430円)です。

大会中央会場は松山第一小学校の広い校庭です。新しい東松山駅の東口を左へ。にぎやかな商店街をぬけて8分で東松山市役所。その隣です。