



IWAニュース 2009・10月号

茨城県ウォーキング協会月刊紙 <第14号> 発行日:平成21年10月1日

発行責任者:堀野正勝 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:田仲正一 〒300-1623 茨城県北相馬郡利根町八幡台 3-3 ・fax 0297-68-5051

ウォーキングマナー五ヶ条 / やあ! お早う 明るい挨拶さわやかに / 信号で あわてずあせらず 待つ余裕 / ひろがるな 参加者だけの道じゃない / 自分のゴミ 自分の責任持ち帰り / 歩かせて いただく土地に感謝して

「みずウオーク2009 取手大会」

10月4日(日)

主管 茨城県ウォーキング協会

集合 取手緑運動公園(取手駅東口から歩10分)

受付 午前8時20分~9:20 / 出発式

スタート 午前9時40分(20キロ、10キロ時間差)

コース 利根川と小貝川の自然を楽しむ

自由歩行コース (20キロは利根町も歩く)

ゴール 午後0時~午後3時まで

参加料 事前 / 当日

高校生以上 500円 / 700円

小・中学生以上 300円 / 500円

申込 郵便振替(口座 00130・1・605780)

問い合わせ 読売新聞東京本社事業開発部

「みずウオーク取手大会」係

TEL 03-5159-5895

ホームページでも確認、申込可

「取手市河川まつり」同時開催

11月7日(土) せっかくウオーク

(500選 08-05を歩きます。)

・問合せ 小林 090-8850-6575

TEL・FAX 029-873-7908

【加盟団体の行事】

10月4日(日) 水戸歩<会

(茨城元気ウオークの日) <9キロ>

[水戸下市、寿橋から桜川合流地、城東を歩く]

集合 水戸駅北口 午前8時45分

スタート 9時

コース 水戸駅 青柳運動公園 寿橋 矢場史

跡碑 合流地 水戸城跡通り 水戸

駅北口

解散 午前中到着予定

参加費 300円 小中学生無料

問い合わせ 川上 TEL・FAX 029-251-3246

「第3回つくば国際ウォーキング大会」

11月8日(日)

主催: 茨城県ウォーキング協会

1800・IVV・茨城マスターウォーカー・茨城ヘルスロード

・主会場 つくば市中央公園(TXつくば駅前)

・A = 20km 市街地巡り・科学コース(自由)

B = 10km 市街地巡り・公園コース(団体)

C = 5km " ・ショートコース(団体)

・参加費 大人 800円(事前500円)

高校生以下 500円(事前300円)

幼児無料

“健やか、爽やか、ウオーク日本1800

歩いて日本を元気に“

全国のウォーカー及び茨城県内の皆様につくばの魅力を知っていただくとともに、メタボ改善に有用なウォーキングに親しんでいただく。サイエンスと自然が共生する田園・研究学園都市つくばの文化、環境、自然などにふれるコースを歩きます。

10月8日(木) 水戸歩<会

[常総市新ヘルスロードウオーク] <10キロ>

集合 常総線三妻駅 午前9時20分)

スタート 9時35分

コース 三妻駅 坂野家住宅 大生郷天満宮

弘経寺 水海道大橋 北水海道駅

解散 午後2時30分頃

参加費 300円

問い合わせ 川上 TEL・FAX 029-251-3246

10月17日(土) 取手市歩こう会

500選 高萩大会(茨城-10)

[高萩の歴史・自然探訪ウオーク] <12キロ>

集合 JR高萩駅前 午前9時40分

スタート 時 分
コース JR高萩駅 お屋敷通り たつご通り
緑の道 高萩駅
解散 午後3時頃
参加費 会員無料、他協会200円、一般400円
問い合わせ 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

ルスロード 水戸駅南
解散 午後3時20分
参加費 会員無料、一般300円
問い合わせ 三好 TEL・FAX 029-262-2428

10月17日(土) 協力:水戸ウォーキングクラブ
協力:常陸太田歩く会
[水戸黄門さま漫遊ウオーク] <26km> <13km>
水戸藩開藩400年記念/黄門さまの歩いた道
集合 午前7時30分
A・B = 県三の丸庁舎(水戸市)
C = 西山の里「桃源」(常陸太田市)
スタート
コース A・水戸 - 那珂 <13km>
B・水戸 - 常陸太田 <26km>
C・常陸太田 - 那珂 <13km>

10月31日(土) 水戸歩く会
(500選笠間大会)
[菊の笠間を探索しよう] <10キロ>
集合 水戸線笠間駅 午前9時20分
駐車は荒町駐車場をご利用下さい。(無料)
スタート 9時40分
コース 笠間駅 県芸術の森公園 旧九チャ
宅 坂尾不動 笠間稲荷 笠間駅(駐
車場利用者は駐車場ゴール)
解散 午後2時30分頃
参加費 他協会員300円 一般500円
事前申込、当日も可
申込 (Faxor はがき) ・Fax 029-251-3246
〒311-4143 水戸市大塚町 993-7

解散
AとC = 12:30分
B = 17:30分
参加費 500円
問い合わせ / 10月9日までに申込
水戸市観光振興課 029-232-9189
常陸太田市商工観光課 0294-72-3111
那珂市商工観光課 029-298-1111

水戸歩く会 川上 清

10月18日(日) 高萩ウォーキングクラブ
500選 北茨城大会(茨城 - 04)
[岡倉天心ゆかりの五浦を歩く] <10km>
集合 JR常磐線大津港駅前 午前9時30分
スタート 10時
コース 大津港駅 大津漁港 五浦岬公園 天
心記念五浦美術館 大津港駅
解散 午後2時30分頃
参加費 300円(小学生以下無料)
問い合わせ 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

11月14日(土) 筑西W連合会
[鮭の遡上ウオーク] <10~17キロ>
受付 筑西市役所前 9時~(水戸線下館北口歩3分)
スタート 9時30分
コース 鮭遡上五行川コース 12キロ
イヤーラウンド小貝川コース 17キロ
イヤーラウンド市街地コース 10キロ
終了午後3時
参加費 300円(ミズ/他協賛あり:事前申込順100
名)、参加は当日も可
問合せ鳥生 08010905748 FAX 0296-20-3386

10月18日(日) 東海・ひたちなか健歩の会
[偕楽園萩まつり・史跡を巡るウオーク] <14キロ>
集合 JR常磐線水戸駅北口 午前9時30分
スタート 10時
コース 水戸駅北口 黄門神社 弘道館 水戸
芸術館 歴史館 偕楽園 千波湖へ

11月15日(日) 利根町歩く会
[赤坂・六本木・麻布 坂道ウオーク] <13km>
集合: 東京メトロ赤坂見附駅A出口 午前9時20分
スタート: 9時30分
コース: 赤坂見附駅 赤坂サカス 高橋是清記念公
園 乃木神社 国立新美術館 東京ミッド
タウン(昼食) 六本木ヒルズ 有栖川宮記
念公園 善福寺 虎ノ門駅(解散)
解散: 午後3時頃
参加費: 会員無料、他協会員300円、一般500円
問い合わせ 矢本 TEL 0297-68-4866

-----	11月1日～3日 32回日本スリーデーマーチ	JWA
11月18日(水) 高萩ウオーキングクラブ	11月1日(日)町内元気W・里山コース	利根歩
[錦秋の花貫溪谷ウオーク] <10km>	11月3日(火)笠間菊まつりW	水戸W
集合 花貫ふるさと自然公園 午前9時30分	11月7日(土)湘南海岸しおさいW	取手歩
スタート 10時	11月8日(日)第3回つぐば国際W 主催	
コース 花貫ふるさと自然公園 小滝沢キャンプ	11月14日(土)四時川紅葉W	水戸W
場 花貫物産センター (往復)	11月15日(日)都心W	利根歩
解散 午後2時頃	11月15日(日)梅照院から山寺晚鐘W	筑西・下館
参加費 会員無料、その他300円	11月18日(水)紅葉の花貫溪谷W	高萩W
問い合わせ 青木 TEL・FAX 0293-23-1651	11月21日(土)本土寺周辺W	取手歩
-----	11月22日(日)花貫溪谷・温泉W	筑西・関城
11月29日(日) 利根町歩<会 / 特別例会	11月22日(日)市民ウオーク・山王	藤代歩
[小林一茶・布川宿地蔵尊ウオーク] <13km> <7km>	11月26日(木)500選・晩秋の水戸W	水戸歩
境内では地蔵市のイベントが開催されます。	11月28日(土)水戸街道W	水戸W
集合: 布川・徳満寺 午前9時	11月28日(土)旧正丸峠を歩く	古河歩
スタート: 9時20分	12月6日(日)水戸イヤラウンドW / いばらき元気W	水戸歩
コース: 布川・徳満寺 布川宿 / 小林一茶ゆかりの	12月6日(日)町内元気W・鎌倉街道	利根歩
地 応順寺 切られ地蔵 沼塚 布川・徳	12月6日(日)大田郷・嘉家佐和里山W	筑西・下館
満寺(解散)	12月6日(日)水戸駅南・下町人情ウオーク	水戸W
解散: 午後2時頃	12月8日(火)総会W	高萩W
参加費: 会員・利根町民 無料	12月12日(土)横浜タウンW	取手歩
、他協会員 300円、一般 500円	12月12日(土)富士絶景と秩父宮記念公園	古河歩
問い合わせ 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051	12月13日(日)忘年W	利根歩
-----	12月13日(日)クリーンW	筑西・関城
[10月以降の行事] (ホームページにも掲載)	12月13日(日)忘年W	牛久W
10月4日(日)茨城県庁眺望W	12月19日(土)忘年懇親W	取手歩
10月4日(日)町内元気W(ワイワイくらぶ)	12月20日(日)波の華散る大洗W	水戸W
10月4日(日)みずW2009取手大会 主管	12月20日(日)鎌倉歴史探訪W	JWA
10月4日(日)水戸下市W / いばらき元気W	12月20日(日) " 水戸歩、東ひ健歩、高萩W	
10月8日(木)常総市W	12月20日(日)新守谷からせせらぎの路	藤代歩
10月11日(日)ホームロードW	12月27日(日)ホームロードW	筑西・関城
10月12日(月)筑西のコスモ鑑賞W	1月1日(金)初詣ウオーク	牛久W
10月12日(月)市民歩く会	1月3日(日)栗橋八福神を歩く	古河歩
10月17日(土)500高萩の歴史・自然	1月6日(水)初詣W	水戸歩
10月17日(土)水戸藩400年水戸黄門W	1月9日(土)初詣W・佐野厄よけ大師	取手歩
10月17日(土)28回IBARAKI Wフェスティバル	1月10日(日)村松虚空蔵尊ウオーク	東ひ健歩
10月18日(日)水戸の萩W	1月11日(月)小江戸・川越七福神巡り	筑西下館W
10月18日(日)500雨情・天心を偲ぶみち	1月15日(金)高萩市内W	水戸歩
10月18日(日)岩井・将門伝説を歩く	1月15日(金)市内初詣ウオーク	高萩W
10月25日(日)紅葉W	1月24日(日)七福神ウオーク	筑西・関城
10月25日(日)群馬県東村草木湖W	1月25日(月)十王パノラマ公園	高萩W
10月31日(土)500笠間W	2月6日(土)中山法華経寺から行田公園	取手歩
10月31日(土)ユニセフ・ラブW	2月7日(日)ひたちなかW<武田館>	東ひ健歩
	2月7日(日)福祉センターから南中郷	高萩W
	2月11日(木)那珂市W	水戸歩
	2月14日(日)宇都宮・まほろばのみち	筑西下館
	2月14日(日)渡瀬遊水池を歩く	古河歩

2月20日(土)小江戸川越・寺社めぐり	取手歩
2月20日(土) 陸前浜街道W	高萩W
2月28日(木) ひたちなかW	水戸歩
2月28日(木) 真壁ひな祭りウオーク	筑西・関城
3月7日(日) ひたちなかW <海浜公園> 東ひ健歩	
3月7日(日) 水戸観梅ウオーク	水戸W
	古河歩・高萩W
3月13日(土) 夢の島公園周辺W	取手歩
3月14日(日) 結城に残る鎌倉街道散策	筑西下館
3月20日(土) 大宮公園周辺W	取手歩
3月20日(土) 結城紬参観と古寺社参拝W	水戸W
3月25日(木) 東京W	水戸歩
3月27・28日 第11回古河まぐらがの里	花桃W
	古河歩
3月28日(日) たつごの里ウオーク	高萩W
3月31日(火) 日立W	水戸歩

[楽しいウオーキング教室] (予定)

11月6日(金) 大子町民ウオーキング教室
11月14日(土) 古河市ウオーキング教室
11月21日(土) 潮来市ウオーキング教室
11月25日(水) 行方市ウオーキング教室
12月15日(火) 常総市ウオーキング教室

- 連載 地図のお話 - 第4回

ところで「地図」ってなんだろう

朝、起きて新聞を見ると、隣町で事件があって、現場の見取り図が出ています。テレビでは、気象予報士が天気図を背に今日の予報を話しています。身支度を終わって車で駅まで向かうが、カーナビの地図が映し出されています。駅前には観光案内図やバス路線図があります。仕事場の壁には、世界地図や日本列島の地図が貼られています。午後からの会議の会場を、グーグルマップから検索し、コピーをします。

ことほど左様に、ある1日をちょっと考えただけでも、私たちは、沢山の地図に囲まれて暮らしていることが分かります。地図は私たちの暮らしになくてはならないものなのです。地図のことをよく知り、上手に使えば、必要とする情報をいくらかでもくみ取ることができます。情報を他の人に効果的に伝える事もできるのです。

「地図」という言葉を、辞典や教科書で調べてみると、いろいろな説明が載っています。代表的なものを、二、三上げてみましょう。

- 一定の地域の状況を縮尺して平面に描いた図
- 地表上の諸現象を観察しやすいように縮小して表現したもの
- 地球、その他の天体の表面又は内部に関する事象の内、位置の特定できるものについて記号、文字など一定の表示法により縮尺化して表面等に表示したもの

これらは、いずれも地図の定義を的確に述べています。しかし、私たちの未来にとっては、「地図」にきっちりとした枠をはめるよりは、思考の範囲を柔軟に拡大した方が良いのではと思いますが、如何でしょうか。

いくつかの実例で「地図」にはどんなものがあるのか見てみましょう。地球儀、地理院の地球ひろばには「地球儀の一部」を切り取った20万分の1日本列島があります。地形模型や人工衛星画像、鉄道の路線図、観光地の鳥瞰図(鳥の目で地上を眺めたように描いた地図)、世界地図と言えば布団に描かれた「おねしょ地図」が代名詞?。最近ではコンピュータに代表されるカーナビマップなどもあります。

地図は智図に通じます。大いに地図に親しみ、楽しんでみてください。



国土地理院地球ひろば「地球儀の一部?」

(堀野正勝 記)



- 連載 野草のお話 - 第4回

心ひかれる野の花



(ツクバヒゴタイ)

9月21日に山好きの友達に誘われて久しぶりに筑波山に登りました。行きと帰りのコースを変えたことや自然研究路なども散策したこともあって道々たくさんの花々に出会うことができました。紙面の都合上、花の特徴などの詳しいことは書けませんので、もし分からない場合は図鑑などで探してみるとそれだけでも結構楽しめるものです。試してみてください。

まず平地でもお馴染みの花からヌスビトハギ(果実の形がしのび足で歩く盗人の足の形に似ている)・たくさんあったガンクビソウ(下向きにつく頭花がキセルの雁首に似ている)・ヤブマメ・コバギボウシ・キンズヒキ(黄花・特徴のある葉を持つ)・ミズヒキ・ワレモコウ・ツククサ(濃い黄色の部分は仮りおしべで、花粉が入っていない。虫をひきつけるためのもの)・アキノタムラソウ(シソ科の紫色の花。単なるタムラソウはアザミに似ていて全く違う野草)・放射状に広がり小さな花をつけていたヤブタバコ・下向きの頭花の上部がレンガ色のベニバナボロギク。それから平地では比較的見つけにくい花としてツクバトリカブト・カメバヒキオコシ(葉の先が3裂し中央の裂片は亀の尾状に長く伸びる)。私はこの亀さんにそっくりの葉が大好きでいつ見てもその形の不思議さに感心させられます。さらにレイジンソウ(伶人草)・可憐なオクモミジハグマ・モミジガサ・ダイヤモンドソウ・はじめて見たジャコウソウ(茎葉をゆすると香料の一種である麝香のような良い香りが)・そして今や盛りとばかりに咲き誇っていたキバナアキギリ・最後に私の心をとらえて離さなかったツクバヒゴタイ。小さく目立たない花ですが、ルーペでよく見ればみるほどその繊細な形状に心を奪われました。

(長田律子 記)

- 腰痛予防のお話 -

膝腰の疼痛予防・回復に 下山がお勧め

女性は40、男性は50を過ぎると腰痛が起きることが少なくない。膝痛は更に年齢が増してから発生することが多い。何故起きるのか。腰痛は、腰への負荷を意識することなく過度に負担を掛けすぎる瞬時の動作或いは高齢化への進行途上で自然発生する脊柱のひずみに因る場合が多い。膝痛は普段何気なく使っている膝の軟骨部の消耗或いは大腿部筋力の低下により荷重が直接膝にかかることに因る場合が多い。即ち腰痛・膝痛共加齢に伴って発生する現象と言っても過言でない。従って、このような炎症を伴わない疼痛は、発生を抑えることは困難であるが、発生を後らしたり、発生した場合に科学的治療に委ねることなく自然の動きで回復させることは可能である。

大腿部筋力の鍛錬には大腿部を上げ下げする種々の運動が効果を発揮するが、最もお勧めしたいのが登山である。登山と言っても高地へ行けということではない。軽登山で十分。

膝痛予防にも下山による膝への適度な負荷刺激が膝関節のクッションである軟骨の磨り減りを滑らかにすることで、骨と骨の接触がスムーズになり痛みの発生を抑えている。腰痛についても登下山して、登山口へ到着時には今までの痛みがうそのように消退していたという体験をした方を多く知っているばかりでなく、筆者自身も車に乗り込む時や運転中前屈みしたりすると痛むのをこらえて登下山すると痛みが治まっているという体験を幾度もしている。これは、痛みの真因となっている体に起きたひずみが登山による微妙な動作により体内の筋肉や腱部、関節部、靭帯などのひずみに有効に作用することで修復し、その痛みを和らげられる。登山時より下山の動きがより効果的と思われる。

筑波山は筑波山神社(標高 270m)から山頂(男体山頂 876m)までの標高差が 600m あり、その間の登山道には段差がある箇所が多いので膝へ適度な刺激を与える条件を供える格好な場所である。大腿部の前にある筋肉である大腿四頭筋は脚を真っ直ぐにさせる働きをし、後方のハムストリングという筋肉は膝を曲げ大腿を伸ばす働きをするので、段差への上がり降りの反復運動は大腿部の前面と後面の筋肉を鍛錬する。

筆者が主宰する「つくば歩のぼの会」は平成 21 年 9 月から毎週金曜日に筑波山登下山を始めた。午前 9 時半に筑波山神社拝殿前に集合して登山を開始する。雨天日は中止している。参集者の中には会員ばかりでなく会員外の初心者も多く、どなたでも歓迎します。参加費無料。登りがやっとなり下りはケーブルを利用という方も少なくない。そういう方

には、筆者はむしろ登りはケーブルを利用、下山を自分の足ですることをお勧めしたい。

脚腰膝を鍛錬して転ばぬ寿命を永らえ、バリアフリーにお世話にならないようにしよう。

(鳥生厚夫 記)

日本ウォーキング協会専門講師
筑西市健康運動普及員会長
茨城県生涯スポーツ指導員
非開業獣医師

あります。

先日は地域の祭りがありました。御輿が出て、山車が出て、祭り役員がいて、3日間老若男女が一体となって地域の絆を深めました。

ウォーキングでも、地域や自然、参加者、大会関係者が一体となって楽しい有意義な大会が開かれます。

また、一人で歩いていてもそれぞれの「さんみいったい」を感じていることでしょう。

三位一体に感謝！感謝！感謝！

<編集子のひとりごと>

= NEWS =

1. 「ウォーキングの楽しみ」常陽新聞連載/川上 清

11- 水戸市植物公園を楽しもう (8/30)

12- 奥日光2デーウォーク(その1) (9/6)

13- 奥日光2デーウォーク(その2) (9/13)

14- 「ウォーク日本1800」 (9/20)

15- 楽しみの要素を追いかけた(その1) (9/27)

2. 茨城県マスターウォーカー賞 表彰

9月12日「500選萩の水戸自由歩行」大会で次の方が表彰されました、おめでとうございます。

0007 倉持繁子さん (水戸市)

0008 小川美知子さん(水戸市)

3. 「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」

9月は茨城県保健予防課が推進する平成21年度「循環器疾患予防月間」でした。

4. 平成21年度茨城県生涯スポーツ指導員の認定

IWAから指導員養成講習会に参加し、8名が生涯指導員の認定を受けました。

川上清、小松崎一郎、三好義章、池田輝子、
今井和治、藤田卓、田仲正一、鳥生厚夫

5. 健康づくりキャンペーンに協力

9月26日(土)イオン土浦ショッピングセンター2階で開催された、茨城県保健予防課主催の「健康づくりキャンペーン」に協力し、ウォーキングの相談とウォーキング教室を実施しました。

6. 32回日本スリーデーマーチにスタッフ協力します

今年も11月1日から3日まで開催される大会に、茨城県ウォーキング協会から10名のスタッフが働いています。IWAのユニフォームを見かけたら、声をかけて元気をつけてください。

三位一体

「さんみいったい」 宗教からきた言葉だそうですが、辞書をひくと三者が協力して一体になることも書いて