



IWAニュース 2010・3月号

発行責任者:堀野正勝 茨城県ウオーキング協会会長 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

ウオ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

あなたもウオーキング指導員に!

ウオーキング指導者認定講習会

2010・茨城県

日時 :平成22年3月14日(日)午前9時~午後5時

会場 :ひたちなか市勤労者総合福祉センター

「ワークプラザ勝田」

〒312-0052 ひたちなか市東石川 1279

TEL 029-275-8000

募集人員 :40名

参加費 :2万5千円(受講料、IWA正会員費など)

受講申込 :(社)日本ウオーキング協会

TEL 03-5256-7855・FAX 03-5256-7856

申込締切 :平成22年3月1日

主催 :(社)日本ウオーキング協会

茨城県ウオーキング協会

講習会内容

ウオーキングが目指すもの / IWA 会長・専門講師 堀野正勝

ウオーキングの科学と効果 / 筑波大学教授 田中喜代次

メタボリックシンドロームを歩いて治そう /

専門講師・筑西会長 鳥生厚夫

楽しく美しいウオーキング教室 /

IWA副会長・主席指導員 小林延行ほか

歩く喜び、歩く楽しみ / IWA理事・専門講師 田仲正一

歩育のすすめ / IWA副会長・事務局長・専門講師 川上清

ウオーキング指導者制度について /

IWA 会長・専門講師 堀野正勝

ゴール: 午後4時まで(予定)

参加費:

事前申込 1,500 円(中学生以下無料)

大会開催案内書の郵便振込取扱票で申込

当日申込 2,000 円

問い合わせ: 大会実行委員会 TEL 0280-31-9900

ウオーキング指導者認定講習会 実習認定大会です

【加盟団体の行事】

3月6日(土) 水戸ウオーキングクラブ
(ウオーク日本1800大会・水戸市)、500選, IMW
[水戸ヘルスロード観梅ウオーキング大会]

< 8km、15km >

集合: 旧県庁三の丸庁舎広場 午前9時

スタート: 時 分

コース: 旧県庁三の丸庁舎広場 偕楽園(8km
12時解散) 旧県庁三の丸庁舎広場

解散: 15km午後3時

参加費: 無料 **事前申込**

問い合わせ: 菅原 TEL・FAX 050-3321-1881

3/7(日) 旧県庁三の丸庁舎広場 大洗町

「第11回古河まらがの里・

花桃ウオーク」

3月27日(土)・28日(日)

主催: 古河市、同教育委員会・体育協会、日本ウオー
キング協会、茨城県ウオーキング協会

[1800・IVV・茨城マスターウオーカー・茨城ヘルスロード]

会場 古河サッカー場

受付: 午前8時

出発式: 9時

スタート: 9時30分

コース: ・ 27日<まらがの里古河の歴史を訪ねて>

7km、15km、20km

・ 28日<渡良瀬遊水池を訪ねて>

7km、15km、20km

3月7日(日) 水戸歩<会

(いばらき元気ウオークの日)

[水戸観梅ウオーク] < 7km >

集合 午前8時45分 水戸駅北口

スタート 9:00 午前中到着予定

コース 水戸駅北口をスタート、弘道館 R50号

大工町 表門 偕楽園 千波湖 水戸駅

南口ゴール

解散: 水戸駅南口

参加費 300円 申込みは当日

問い合わせ 川上 TEL・FAX 029-251-3246

3月7日(日)

利根町歩<会

(いばらき元気ウオークの日)

[町内ウォーク・七福神コース] <7km>

集合: 利根町公民館 午前8時30分

スタート: 8時50分

コース: 公民館 七福神 公民館

解散: 午前11時頃

参加費: 無料

問い合わせ: TEL・FAX 0297-68-5051

参加費: 会員無料、他協会員 200 円、一般 400 円

問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

3月7日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

[偕楽園梅花をめぐるウォーク] <8km>

集合: JR水戸駅南口 午前9時30分

スタート: 10時00分

コース: < 団体歩行 >

水戸駅南口 逆川緑地帯 笠原水源 千波

湖ヘルスロード 千波緑地帯 偕楽園

西の谷緑地公園 水戸駅北口

解散: 水戸駅北口 15時頃

参加費: 一般 300 円 会員無料

問い合わせ: 三好 TEL・FAX 029-262-2428

3月22日(月) 高萩ウォーキングクラブ

(ウォーク日本1800大会・高萩市)

(歩きたくなるみち500選08-10)

[常陸の小京都・たつごの里を歩く] <12km>

集合: 高萩駅東口 午前9時30分

スタート: 午前10時

コース: 高萩駅東口 高戸小浜 万葉の道

松岡城跡 穂積家 総合福祉センター

解散: 総合福祉センター 午後2時30分頃

参加費: 会員・小学生以下無料、その他300円

問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

3月25日(木) 水戸歩く会 <13km>

[都心の春 六本木 麻布十番の坂道ウォーク]

乗車時刻 水戸駅 7:22 赤塚駅 7:27 内原駅 7:32

上野駅 9:28 (地下鉄)赤坂見附

スタート 10:10

コース 赤坂見附駅 赤坂サカス 乃木神社 東京

ミッドタウン(昼食)六本木ヒルズ 有栖

川記念公園 虎ノ門駅ゴール

解散: 午後3時前後現地解散

参加費 500円 **事前申込みが必要**

問い合わせ 川上 TEL・FAX 029-251-3246

〒311-4143 水戸市大塚町 993-7

3月10日(水) 筑西市ウォーキングクラブ連合会

[古賀志山ハイキング(貸切バス利用)] <6km>

集合: 茨城県県西生涯学習センター(筑西市野殿)

スタート: 7時00分

コース: 栃木県宇都宮市森林公園駐車場 赤川ダ

ム 東陵右尾根コース 古賀志山 中コース

赤川ダム 駐車場 (約4時間)

ニューサンピア栃木で日帰り入浴します

解散: 午後6時頃

参加費: 4,000円 要事前申込み 募集人数28名

問い合わせ: 大倉 TEL・FAX 0296-24-3280

3月28日(日) 利根町歩く会

[神田川ウォーク・前半] <13km>

集合: 井の頭公園自然文化園 午前9時40分

(JR中央線・京王井の頭線/吉祥寺公園口)

スタート: 9時50分

コース: 井の頭公園 水門橋 塚山公園 善福寺

川合流点 神田水上公園 JR東中野駅

解散: JR東中野駅 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: 大風 TEL・FAX 0297-68-9321

3月13日(土) 取手市歩こう会

[夢の島公園周辺ウォーク] <10km>

集合: JR京葉線・葛西臨海公園駅 午前9時30分

スタート: 9時40分

コース: 荒川河口橋 夢の島公園 辰巳の森公園

豊洲公園 メトロ有楽町線・豊洲駅

解散: 午後3時頃

参加費: 会員無料、他協会員 200 円、一般 400 円

問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

3月31日(水) 水戸歩く会

(ウォーク日本1800大会・日立市)

[日立の桜を満喫するウォーク] <10km>

集合 日立駅 9:00

スタート 9:15

コース 桜の咲き具合をみて

解散:

参加費 300円 申込みは当日

問い合わせ 川上 TEL・FAX 029-251-3246

3月20日(土) 取手市歩こう会

[大宮公園<さいたま市>ウォーク] <10km>

集合: 東武野田線・大宮公園駅 午前10時

スタート: 10時10分

コース: 市民の森 大和田公園 大宮公園 氷川

神社 東武野田線・大宮駅

解散: 午後3時頃

4月4日(日) 水戸歩<会
(いばらき元気ウォークの日)
[交通安全アピールウォーク] <5km>
集合: 午前9時45分
スタート: 10時00分
コース: 旧三の丸庁舎から大工町折り返し
解散: 午前中終了予定
参加費: 無料
問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

4月4日(日) 利根町歩<会
(いばらき元気ウォークの日)
[町内ウォーク・鎌倉街道コース] <7km>
集合: 利根町公民館 午前8時30分
スタート: 8時50分
コース: 公民館 鎌倉街道 公民館
解散: 午前11時頃
参加費: 無料
問い合わせ: TEL・FAX 0297-68-5051

4月8日(木) 水戸歩<会
(ウォーク日本1800大会・笠間市)
[笠間北山へ桜名所をはしごして] <10km>
集合: 午前9時10分 水戸線宍戸駅集合
スタート: 9時25分
コース: 完全寺・唯心寺・円通寺・白鳥湖・北山公園
常磐線友部駅
解散: 午後2時30分ころ
参加費: 300円
問い合わせ: TEL・FAX 029-251-3246 川上まで

4月10日(土) 高萩ウォーキングクラブ
[高萩さくらまつりウォーク] <10km>
集合: 高萩総合福祉センター 午前9時00分
スタート: 午前9時30分
コース: 福祉センター 高浜海岸 さくらまつり
会場(旧衛星通信所) 高萩駅西口
解散: 高萩駅西口 午後2時頃
参加費: 会員・小学生以下無料、その他300円
問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

4月10日(土) 東海・ひたちなか健歩の会
(ウォーク日本1800大会・日立市)
[日立さくら祭りウォーク] <12km>
集合: JR日立駅前シビックセンター広場
午前9時30分
スタート: 10時00分
コース: < 団体歩行 >
シビックセンター広場～平和通～芝内～熊野神社

神峰公園～共楽館～シビックセンター広場ゴール
解散: 15時30分頃
参加費: 一般500円 他協会員300円
小中学生無料
問い合わせ: 三好 TEL・FAX 029-262-2428

4月13日(火) 水戸歩<会
(ウォーク日本1800大会・日立市)
[十王から高萩へ茨城衛星通信所の桜を訪ねます]
<11km>
集合: 午前9時40分 常磐線十王駅集合
スタート: 9時55分
コース: 法鷲院 総合運動広場 林木育種センタ
ー KDDI 茨城衛星通信所 高萩駅
解散: 午後2時頃
参加費: 300円
問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

4月24日(土) 常陸太田ウォーキングクラブ
(歩きたくなるみち500選08-06)
[常陸太田の自然と史跡を巡るみち] <10km>
集合: 常陸太田市役所 午前9時40分
スタート: 10時30分
コース: 市役所 西山公園 西山荘 桃源 正宗
寺 馬場八幡宮 市役所
解散: 午後2時30分頃
参加費: 他協会員300円、一般500円
問い合わせ: 武藤 TEL・FAX 0294-78-0402

4月25日(日) 利根町歩<会
[神田川ウォーク・後半] <13km>
集合: JR中央線東中野駅東口 午前9時20分
スタート: 時 分
コース: JR東中野駅 江戸川橋 飯田橋 御茶の
水 柳橋
解散: JR中央線・東京メトロ / 浅草橋駅 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: 大風 TEL・FAX 0297-68-9321

【県内のウォーキング情報】

3月28日(日) 龍ヶ崎市 龍ヶ崎市観光協会
 [牛久沼の自然満喫ウォークin龍ヶ崎] <21km>
 集合: 牛久沼水辺公園・(JR佐貫駅下車)
 スタート: 9時
 コース: 牛久沼周遊(牛久沼水辺公園スタート・ゴール)
 解散: 午後1時~
 参加費: 500円(事前申込・先着300名)
 問い合わせ: 龍ヶ崎市役所・企画調整課
 TEL 0297-60-1516

【3月以降の行事】

3月6日(土) 水戸観梅ウォーク 水戸W、高萩W
 3月7日(日) 水戸観梅ウォーク 水戸W、古河歩
 3月7日(日) 水戸観梅いばらき元気ウォーク 水戸歩
 3月7日(日) ひたちなかW<海浜公園> 東ひ健歩
 3月7日(日) 水府W 常陸太田W
 3月7日(日) 町内元気W・水辺コース 利根歩
 3月13日(土) 夢の島公園周辺W 取手歩
 3月14日(日) ウォーキング指導者認定講習会 IVA
 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21日(日) IVA役員会 (利根歩担当)
 3月25日(木) 東京W 水戸歩
 3月27・28日 第11回古河まらぎの里 花桃W
 古河歩
 3月28日(日) たつごの里ウォーク 高萩W
 3月28日(日) 総会 常陸太田W
 3月28日(日) 神田川W(前半) 利根歩
 3月31日(火) 日立W 水戸歩
 4月3日(土) お花見W・神田川周辺 取手歩
 4月4日(日) 町内元気W・七福神コース 利根歩
 4月8日(木) お花見W 常陸太田W
 4月10日(土) ウォーク日本1800・日立 東・ひ健歩会
 4月17日(土) 総会W・手賀沼周辺 取手歩
 4月17日(土) 総会ウォーク 東・ひ健歩会
 4月24日(土) IVA役員会 (藤代歩担当)
 4月25日(日) 神田川W(後半) 利根歩
 5月2日(日) 町内元気W・里山コース 利根歩
 5月8日(土) 常陸風土記の丘W 取手歩
 5月16日(日) 足利ウォーク 利根歩
 5月16日(日) ひたちなかウォーク 東・ひ健歩会
 5月22日(土) 鎌倉歴史探訪W 取手歩
 6月5日(土) 蔵の町・栃木W 取手歩
 6月6日(日) 歩測大会&つば国際W大会 IVA
 6月19日(土) 堀切菖蒲園、東京スカイツリー-W 取手歩
 6月20日(日) エッセ・ラブウォーク ビール工場 利根歩

= NEWS =

1. 21年度県民健康づくり表彰式(2月22日)に堀野会長が出席。

「健康いばらき21プラン事業の一環として、地域等において健康づくりに関して功績のあったもの、健康保持・増進のために県民の模範となる顕著な実践を行っているものを表彰。」

健康いばらき21 元気アップ大賞等の表彰(知事
 いばらきヘルスロードミニ完歩賞

(200km以上) 3名、

完歩賞(300km以上) 2名

ロングウォーク賞(1,000km以上) 5名

* ヘルスロードロングウォーク賞を受賞した水戸歩く会の古川代大さん、志寿子さん夫妻が登壇し、ウォーキングの実践活動報告(スピーチ)をされました。

目標を持って、全国のウォーキング大会を夫婦そろって楽しく歩き、健康づくりに努めたと、約20分間を二人のこれまでの活動を話され、最後に「これからも美しい素晴らしい茨城の自然を大切に歩き続けたい」としめくくった。素直な、素晴らしいスピーチだったと感激しました
 * 皆さんも各地のヘルスロードを歩いて、完歩賞にチャレンジしてみてもは如何でしょうか。

(堀野会長 談)

2. 『ウォーキングの楽しみ』常陽新聞連載 / 川上 清
 32- 水戸イヤーラウンド2号コース観歩 (1/31)
 33- ウォーキングの目標 (2/7)
 34- 鎌倉歴史探訪ウォーク (2/14)
 35- 鎌倉歴史探訪ウォーク (1/24)

- 連載 地図のお話 - 第9回

「基本の地図 - 基本図 - 」とは ?

数多くの地図のうち、地形、水系、交通路、集落など、地表の形態とそこに分布する事物を特にどれに重点をおくということなく、縮尺に応じて平均的に描き表したものを、総称して「一般図」といいます。その中でも、2万5千分の1地形図など国土地理院が発行する一般図は、直接、いろいろな目的に利用できるだけでなく、各種の地図に位置的情報を与えることを考えて正確に作られていることから「基本の地図 - 基本図 - 」と呼ばれています。

基本図のいろいろ

縮尺でみると、2,500分の1や5,000分の1の国土基本図のように、家一軒一軒の形までを正確に表した大縮尺図から300万分の1「日本とその周辺」のように1枚の地図の中に日本全域が収められた小縮尺図まで、いろいろな基本図があります。

また、地図の作り方でみると、直接現地での測量や空中写真測量によって作られる「実測図」と室内での編集作業によって作られる編集図とに分けられます。

基本図はいつから

18世紀から19世紀にかけて、カッシーニ族が正確な測量に基づいてフランス全土の地図を作成したのを始まりとして、ヨーロッパでは、この頃から各国が競って基本図を作成するようになりました。

我が国では、明治時代に入ってから近代的な測量技術を取り入れた地図作りが開始されました。最初は、2万分の1の地形図で全国を覆う計画でしたが、後に5万分の1に改められました。5万分の1地形図のための全国測量は、大正13年(1924)に完了しました。

国土全土を覆う2万5千分の1地形図へ

現在、我が国の国土全域をカバーする最も縮尺の大きい基本図は、2万5千分の1地形図です。2万5千分の1地形図は、明治時代の終わり頃に作成が開始されましたが、全国的に作成されるようになったのは昭和30年代に入ってからのことです。最後に残った沖縄県の久米島と東京都の沖ノ島島の測量が昭和58年に完了したことによって、それまでの5万分の1地形図にかわって、北方領土等を除いて国土全域をカバーする最大縮尺の地図になりました。



(堀野正勝 記)