



# IWAニュース 2010・7月号

発行責任者:堀野正勝 / 事務局:川上 清 茨城県水戸市大塚町 993-7 fax 029-251-3246

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

## 第4回つくば 国際ウォーキング大会 を楽しむ!

平成22年

6月5日(土)せっかくウォーク!

6月6日(日)ウォーキング大会!

6月6日(日)測量の日・歩測大会!

いい天候の中、大勢の参加者と共催・協賛・協力・後援を頂いた関係者のみなさま、そしてスタッフ一同の力で「第4回つくば国際ウォーキング大会」が成功裡に開催出来ました。深く感謝申し上げます。

筑波山麓でせっかくウォークを楽しみました。

学園地区では20km、10km、5kmの緑豊かなコースをそれぞれのウォーキングで楽しみました。国土地理院では歩測大会と、測量の日記念ウォークを楽しみました。

### □ コース別参加者/スタッフ、ボランティア

せっかくウォーク(17km) .....	55名
20km市街地巡り・科学コース(21km) ..	266名
10km市街地巡り・公園コース(12km) ..	262名
5km市街地巡り・ショートコース(12km) ..	46名
国土地理院・マップ読み教室W(5km) ..	47名
スタッフ・ボランティア .....	96名
= 772名	



<中央会場からは、科学、公園、ショートコースをそれぞれに楽しんだ>



<せっかくウォークでは筑波山神社境内でガマの油売りの口上を体験>



<歩測大会では30名の達人が誕生>



## 「完全復元伊能図全国巡回フ ロア展 in 水戸」 (成功裡に終了)



6月17日(木)から20日(日)まで開催され、通算3,000名の観覧者を迎えることができました。

IWA会員の皆様も大勢観賞しました。また、東海・ひたちなか健歩の会、水戸歩く会、水戸ウオーキングクラブの皆さんもスタッフとして連日頑張りました。

伊能忠敬の人物、業績の偉大さに感銘した4日間でした。放送、新聞はじめ関係機関の皆様のご支援、ご協力で成功裡に終了しました。

## ＝＝＝＝【加盟団体の行事】＝＝＝＝

### 7月3日(土) 取手市歩こう会

[ビール工場見学ウオーク] <10km>  
 集合: 関鉄常総線・南守谷駅 午前8時50分  
 スタート: 9時10分  
 コース: 松ヶ丘公園 立沢公園 坂戸井公園  
 アサヒビール茨城工場(見学)  
 解散: 午後3時頃  
 参加費: 会員無料、他協会員300円、一般400円  
 問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

### 7月4日(日) 水戸歩く会

(いばらき元気ウオークの日)

[緑したたる偕楽園ウオーク] <5km>  
 集合: 午前9時 県立歴史館前  
 スタート: 9時15分  
 コース: HR156桜川緑地公園コースなど。偕楽園  
 公園を愛する市民の会共催  
 解散: 午前中で終了予定  
 参加費: 無料  
 問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

### 7月4日(日) 利根町歩こう会

(いばらき元気ウオークの日)

[町内ウオーク・水辺散策コース] <10km>  
 集合: 利根町公民館 午前8時30分  
 スタート: 9時  
 コース: 利根町公民館 水辺散策 公民館  
 解散: 午後11時頃  
 参加費: 無料  
 問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

### 7月7日(水) 水戸歩く会

(ウオーク日本1800大会・常陸太田市)

(500選大会)

[黄門さんのふるさとウオーク] <14km>  
 集合: 午前9時 常陸太田市役所(駅から歩10分)  
 スタート: 9時30分  
 コース: 瑞竜小・瑞竜山・正宗寺・西山荘・市役所  
 (又は駅)  
 解散: 午後3時頃  
 参加費: 300円  
 問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

## 7月11日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

- [ 豊受皇大神宮・東海テラパークを巡るウォーク ]  
とようけこうたいじんぐう  
 <10キロ>  
 集合: JR 東海駅東口 午前9時30分  
 スタート: 10時  
 コース: 団体歩行  
 東海駅東口～豊受皇大神宮・白方公園～  
 東海テラパーク～東海駅東口ゴール  
 解散: 午後2時頃  
 参加費: 一般¥300 会員無料  
 問い合わせ: 三好 TEL/FAX 029-262-2428

## 7月15日(木) 高萩ウォーキングクラブ

- [ 太平洋はだしウォーク ] <A:7km B:10km>  
 集合: 高萩サティ西側駐車場 午前9時30分  
 スタート: 午前10時  
 コース:A. サティ駐車場 稲村神社 伊師浜海岸 鵜の岬 [A:十王駅]  
 B. 愛宕神社 加幸沢 石滝 サティ駐車場  
 解散:A. 午後1時30分頃 B. 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

## 7月17日(土) 常陸太田ウォーキングクラブ

- (ウォーク日本1800大会・常陸大宮市)  
 (ヘルスロード=030、6.16km)  
 [ 緒川の里ウォーク ] <13km>  
 集合: 緒川支所 午前9時30分  
 スタート: 10時  
 コース: 緒川支所 江畔寺 かざぐるま やすらぎの里 弥七の墓 オカリナの森 緒川支所  
 解散: 午後3時頃  
 参加費: 、300円、小中学生無料  
 問い合わせ: 武藤 TEL・FAX 0294-78-0402

## 7月24日(土) 取手市歩こう会

- [ 新宿御苑、明治神宮ウォーク ] <10km>  
 集合: JR新宿駅(新南口) 午前9時50分  
 スタート: 10時  
 コース: 新宿御苑 明治神宮 駒場野公園 東急文化村 渋谷駅  
 解散: 午後3時頃  
 参加費: 会員無料、他協会員300円、一般400円  
 問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

## 7月31日(土) 常陸太田ウォーキングクラブ

- [ 里美コース ] <10km>  
 集合: 大菅公民館 午前9時30分  
 スタート: 10時  
 コース: 河鹿沢の滝 梨木平工芸の森  
 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: 武藤 TEL・FAX 0294-78-0402

## 7月31日(土) 水戸歩&lt;会&gt;

- オプションコース  
 [うりづら浪漫ロードにひまわり畑を楽しもう]  
 <5km>  
 集合: 午前8時10分水郡線瓜連駅  
 スタート: 8時20分  
 コース: 常福寺、弘願寺から権現塚古墳周辺のひまわり畑へ、採れたて野菜のサービスなどおもてなしイベントがあります。帰路は静駅乗車。  
 解散: 午前中の予定  
 参加費: 100円・  
 問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

## 8月1日(日) 利根町歩&lt;会&gt;

- (いばらき元気ウォークの日)  
 [ 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: 9時  
 コース: 利根町公民館 七福神 公民館  
 解散: 午後11時頃  
 参加費: 無料  
 問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

## 8月1日(日) 水戸歩&lt;会&gt;

- (いばらき元気ウォークの日)  
 [ 逆川を歩こうウォーク ] <6km>  
 集合: 水戸駅南口広場 午前8時  
 スタート: 時 分  
 コース:  
 水戸駅南口広場 逆川往復  
 解散: 午前中終了  
 参加費: 300円  
 問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246



**8月8日(日) 東海・ひたちなか健歩の会**[ 守谷市公園めぐり・アサヒビール工場見学ウォーク ]  
<10キロ>

集合: JR守谷駅西口 午前9時30分

スタート: 10時00分

コース: 団体歩行

守谷駅西口～立沢公園～大山公園～板戸井公園～山ゆり公園～四季の里公園～アサヒビール工場ゴール

\*ビール工場見学後バス乗車複路

参加費: 一般300(JR利用者)

\*東海&amp;ひたちなか市の方はバス移動につき

一般¥2,800 会員¥2,500

問い合わせ 三好 TEL/FAX 029-262-2428

**8月8日(日) 水戸歩<会>**

[ 成就院サギソウ観賞ウォーク ] &lt;6km&gt;

集合: 赤塚駅北口 午前9時

スタート: 時 分

コース:

赤塚駅北口 大塚池 成就院でサギソウ

解散: 午前中で終了

参加費: 300円

問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

**8月22日(日) 常陸太田ウォーキングクラブ**

(ヘルスロード=172、2.88km)

[ 万葉の道 ] &lt;10km&gt;

集合: 高萩総合福祉会館 午前9時30分

スタート: 10時

コース: 高戸浜 願成寺

解散: 午後3時頃

参加費: 会員無料、他協会員300円、一般500円他

問い合わせ: 武藤 TEL・FAX 0294-78-0402

**9月12日(日) 東海・ひたちなか健歩の会**

(ウォーク 日本 1800大会・笠間市)(500選大会)

[ 芸術の森から笠間稲荷を巡るみちウォーク ]

&lt;14キロ&gt;

集合: JR水戸線笠間駅 午前9時30分

スタート: 10時

コース: 団体歩行

笠間駅～芸術の森公園～玄勝院～佐白山麓公園

つづじ公園～観世音寺～笠間稲荷～笠間駅ゴール

解散: 午後3時頃

参加費: 一般¥500 他協会員¥300 会員無料

問い合わせ: 三好 TEL/FAX 029-262-2428

**【7月以降の行事】**

7月3日(土)	ビール工場見学ウォーク	取手歩
7月4日(日)	緑したたる偕楽園ウォーク	水戸歩
7月4日(日)	町内元気W・水辺散策コース	利根歩
7月7日(水)	黄門さんのふるさとウォーク	水戸歩
7月11日(日)	東海ウォーク	東・ひ健歩会
7月11日(日)	歩いて見る街'取手市内を歩く	土浦W
7月15日(木)	太平洋はだしウォーク	高萩W
7月17日(土)	緒川の里ウォーク	常陸太田W
7月18日(日)	IWA 役員会 (牛久W 担当)	
7月24日(土)	新宿御苑、神宮外苑W	取手歩
7月25日(日)	九十九里浜鳴き砂ウォーク	利根歩
7月31日(土)	東京ウォーク	高萩W
8月1日(日)	町内元気W・七福神コース	利根歩
8月1日(日)	逆川を歩こうウォーク	水戸歩
8月8日(日)	守谷W(アサヒ・ビール見学)	東・ひ健歩会
8月8日(日)	成就院サギソウ観賞ウォーク	水戸歩
8月21日(土)	第3回大利根・市民夕暮れW	取手歩
8月22日(日)	ウォーキングバスツアー	土浦W
8月28・29(土・日)	東京-取手ナイトウォーク	取手歩
8月29日(日)	都心W・隅田川ウォーク完結	利根歩
9月5日(日)	町内元気W・里山コース	利根歩
9月11日(土)	21世紀の森と広場ウォーク	取手歩
9月12日(日)	1800・500選笠間ウォーク	東・ひ健歩会
9月19日(日)	IWA 役員会 (東・ひ健歩 担当)	
9月25・26	合宿ウォーク・草津温泉	取手歩
9月26日(日)	北茨城W・500選コース	利根歩
9月26日(日)	筑波山を歩く	土浦W
10月3日(日)	みずウォーク2010 (IWA 主管)	
10月16日(土)	八景島ウォーク	取手歩
10月25・26	奥只見周辺と温泉宿泊W	利根歩

**=== NEWS ===**

- 「ウォーキングの楽しみ」常陽新聞連載 / 川上 清  
48- 楽しみを入手する前は (5/30)  
49- 伊能ウォーク10年後 (6/6)  
50- ヘルスロード2009年度新規指定コースを  
楽しむ (6/13)  
51- ヘルスロード2009年度新規指定コースを  
楽しむ (6/20)

**2.土浦ウォーキングクラブが加盟しました**

5月30日からIWAの加盟団体として活動しています。これからよろしくお祈いします。

## 3. 茨城県ウォーキング協会の役員会

7月18日(日) / 牛久ウォーキングクラブ担当

## 4. 茨城県マスターウォーカー完歩賞

・H21年11/8 第3回つくば国際ウォーキング大会  
で表彰

0012 深見 博さん (筑西市)

0013 星野靖子さん (鉾田市)

・6/6 第4回つくば国際ウォーキング大会で表彰

0014 上野佳恵さん (牛久市)

0015 上野真二さん (牛久市)

0016 間下 彰さん (高萩市)

0017 川上 清さん (水戸市)

0018 古川代大さん (ひたちなか市)

0019 古川志寿子さん(ひたちなか市)

おめでとうございます。



## = 「W指導者会」からお知らせ =

(2010年度)

第1回ウォーキング指導員スキルアップ講習会

・平成22年7月10日(土) 午前9時～午後4時

・ひたちなか市中央公民館 2階3号室

(JR勝田駅から歩5分)

・受講料: 個人会員 200円、加盟団体会員 300円

・カリキュラム: 午前 講義、午後 実技

## = 「事務局」からお願い =

ヘルスロードコース案を募集します。

募集期限: 平成22年8月20日

(期限を過ぎると本年度分に入らなくなります)

日頃歩いてコースにするのによいと考えていた所。

自分の住まいの周辺など。

2～4キロくらい

/もちろんこれを上まわっても下まわっても構いません  
所定の推薦書に記入し、裏にコース略図を書いて事務局  
へ送って下さい。

推薦書は団体の会長、役員の方が所持しています。

## = ウォーキング熱中症の予防 &lt;水分補給&gt;

普通に歩く [水]・[お茶]

汗をよくかく歩き 水の中に[梅干しや梅酢]をいれる

暑い日の水分補給 [水1リットル]に[2グラム]の食塩を  
いれた食塩水(0.2%)

スポーツドリンクは[薄めて飲む]

歩き始める直前と歩き終わった後 [コップ1杯]の水分

絶え間なく汗をかく日は [15分～30分おき]に水分補給  
など、塩分、ミネラルなどの水分補給を心がけましょう。

参考 = 日本ウォーキング協会指導部

- 連載 地図のお話 - 第13回

## - 「地形断面図の作り方」 -

最近、ウォーキングにおいて「里山を歩く」機会が多くなっています。コースマップをもとに、コースの起伏がどのようになっているのかを知るには、コースの地形断面図を作ることが、視覚的に分かり易いと思います。

2万5千分1地形図を使って、Y軸に高さ、軸に距離をとったグラフに等高線10メートルごとの高さで等高線間の長さをプロットしていくと地形断面図を作ることができます。

まずは、直線状の地形断面図を作ってみましょう。用意するものは、地形図と定規です。別添のサンプル図に沿って簡単に作り方を解説します。

地形図の上に断面図を作りたいところに直線を水平に引く

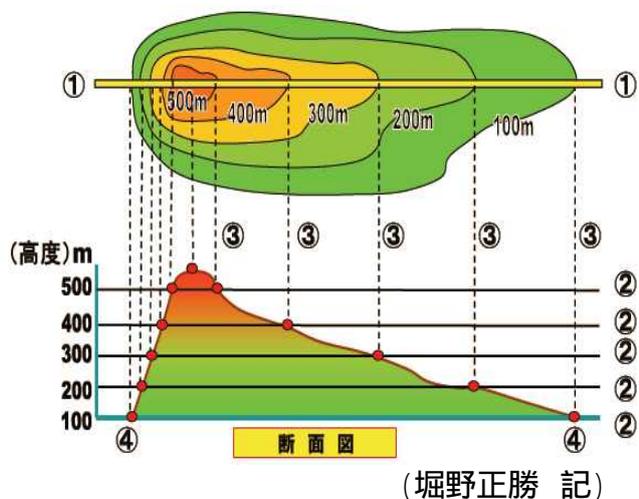
の直線と平行に高度を示した直線を引く

直線と地形図の等高線が交った点から、その高度の地点まで垂線を下ろし、高度線と交ったところに印をつける

印をつけた全ての点を結ぶと断面図の出来上がり

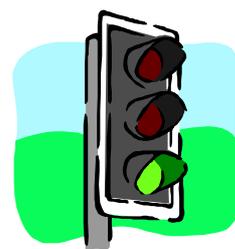
出来上がった、断面図からは、「等高線の間隔が広いところはゆるい傾斜、せまいところは急な斜面になる」ことが分かります。

直線状の断面図の作成が理解できたところで、いよいよウォーキングコース上の断面図の作成にチャレンジしてください。考え方は同じで、コースポイントをこまめに 軸(横)方向に距離をとり、等高線10メートル毎の高さと等高線間の長さをプロットしていけばOKです。さあ頑張ってみてください。



## 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



## <美しい日本あるきたくなるみち500選>

22	4	24	土	08-06	500選W	黄門様・歴史探訪のみち / 常陸太田 <常陸太田W>
22	6	13	日	08-07	500選W	鹿島神宮の森からカシマスタジアムを巡るみち
				08-09	"	あやめの里水郷潮来をめぐのみち <水戸歩>
22	7	7	水	08-06	500選W	黄門様のふるさと常陸太田の歴史・・・ <水戸歩>
22	9	11	土	08-01	500選W	水戸自由歩行 <水戸歩>
22	9	12	日	08-01	500選W	/ 水戸 <水戸W>
22	9	26	日	08-04	500選W	雨情・天心を偲ぶみち / 北茨城 <利根歩>
22	11	23	火	08-00	500選W	<高萩W>
23	1	8	土	08-03	500選W	笠間 / <水戸W>
23	2	27	日	08-08	500選W	蔵と石のまち真壁の町並みを・・・ <筑西W>
23	3	5	土	08-01	500選W	水戸の史跡・公園と芸術を・・・みち <水戸W>
23	3	5	土	08-06	500選W	黄門様のふるさと常陸太田の歴史のみち・・・ <常陸太田W> <b>NEW</b>
23	3	6	日	08-00	500選W	<東・ひ健歩会>
23	3	13	日	08-07	500選W	鹿島神宮の森からカシマスタジアムを・・・ <取手歩>
23	3	20	日	08-00	500選W	<高萩W>
23	3	26	土	08-02	500選W	古河まくらがの里花桃ウォーク (共催 3/26.27)