



茨城県ウオーキング協会

IWA ニュース

2012年6月号

ホームページ <http://www.kogonet.ne.jp/~iwa/>

発行 茨城県ウオーキング協会

発行者 会長 堀野 正勝

事務局 〒300-0812 土浦市下高津3-4-8 岡野行ナト

電話/FAX 029-824-0084

郵便振替口座記号番号 00110-8-374140

毎月1日発行 編集責任者 大倉 美江

認定(略称) / (1800) ウオーク日本1800 (500選) 美しい日本の歩きたくなるみち500選(ヘルス・R) いばらきヘルスロード
(JVA) 日本市民スポーツ連盟 (県MW) 茨城県マスターウオーカー賞 (元気) いばらき元気ウオークの日

いよいよ 第6回つくば国際ウオーキング大会 です

6月2日(土)・6月3日(日)

《 竜巻被害復興支援ウオーク 》

チャリティー募金にご協力ください

2012年度 通常総会 5月20日 高萩市で開催

2012年度の活動方針と四役の顔ぶれを紹介します



堀野正勝 会長
JWA 専務理事

身体の健康、心の健康 すこやかに

明るく元気なウオーキングに取り組み

社会貢献に力を入れよう

第6回つくば国際ウオーキング大会と第14回古河花桃ウオークの成功！
ポスト1800運動、いばらき元気ウオークの日、いばらきヘルスロードの活用
イヤラウンドコースの増加、日本の歩きたくなるみち500選の活用、茨城県マスター
ウオーカー賞大会 歩育の推進など 様々な活動を進めていきます。



川上清 副会長



佐藤進 副会長



三好義章副会長
事務局長



殿岡哲雄会計理事
事務局次長

＜つくば国際ウオーキング大会実行委員会からお知らせ＞


- 5月6日に発生した竜巻によってつくば市北条地区は、大変な被害を受けました。今大会初日(6/2)のBコース(20km)は、被害の大きかった区域を迂回して別ルートでゴールに戻ります。その他のコースは変更ありません。
- 今年のコースマップには、AED 設置場所を記載しました。18箇所あります。ハートマーク♥で記入しています。当日、コースマップで確認してください。
- 抽選会の抽選番号 No.〇〇〇〇は、コースマップのオモテ面一番下に印字されています。ゴール後の会場で当選番号が掲示されますので、確認をお忘れなく！
- パスポート類をご持参ください。

	パスポートの種類	パスポート代金	押印をもらう時の注意	押印代の有無
1	オールジャパンウオーキングカップ	500円	2日間歩く必要がある 2日目にゴールで押印	有料200円
2	関東甲信越マーチングリーグ(KKLM)	100円	初日スタート前に受付に預ける 2日目ゴール後に受け取る	無料
3	ウオーク日本1800	100円	ツデーでも押印は一つ ゴールで	無料
4	美しい日本の歩きたくなるみち500選	500円	6月2日(土)のみ	有料100円
5	日本市民スポーツ連盟(JVA) 1組	200円	1日ごとに1シート	無料
6	茨城県マスターウオーカー賞	100円	1日だけでも OK	無料

*****加盟団体例会案内*****

◎行事に関する申し込み、問い合わせは5ページの連絡先をお願いします。
クラブ名のあとの番号は、5ページの問い合わせ先表の番号です。

6/3(土)	<p>町内元気ウオーク・泪塚コース</p> <p>主催 利根町歩く会 ⑦</p> <p>距離・認定 7km (元気)</p> <p>集合 利根町公民館 8:30</p> <p>コース 公民館→泪塚コース→利根町公民館</p> <p>解散 11:00 頃</p> <p>参加費 無料</p> <p>見どころ 町内を元気に歩く「とねワイワイくらぶ」の行事です。</p>	6/10(日)	<p>緑したたる借楽園ウオーク 第1弾</p> <p>主催 借楽園公園を愛する市の会</p> <p>距離・認定 映画桜田門外ノ変支援の会 水戸歩く会</p> <p>集合 桜山駐車場1(護国神社前)9:00 4.5km</p> <p>コース スタート 9:20 桜山駐車場→梅桜橋→吐玉泉→南崖→梅園→常磐神社→借楽園→映画桜田門外ノ変オープンセット→田鶴鳴梅林→駐車場</p> <p>解散 ゴール予定 正午</p> <p>参加費 無料</p> <p>見どころ 新緑の中、借楽園公園を愛する市民の会 理事木村義明先生の解説があります。映画セットもお見逃しなく。</p>
6/13(水)	<p>水戸・徳川斉昭公散歩コースウオーク</p> <p>主催 水戸歩く会 ⑪</p> <p>距離・認定 10km (1800) (ヘルス・RNo.1 176) (JVA)</p> <p>集合 水戸駅南口9:00 スタート 9:15</p> <p>コース 水戸駅→千波湖→借楽園→常磐神社→徳川博物館前→県立歴史館→水戸芸術館→水戸市立博物館→弘道館→水戸</p> <p>ゴール 水戸駅; 14:30 予定</p> <p>参加費 非会員300円</p> <p>見どころ 初出の烈公さん散歩コース</p>	6/16(土)	<p>いこい村～メロン宝国楽しむウオーク</p> <p>主催 東海・ひたちなか健歩の会 ⑥</p> <p>距離・認定 14km (1800)</p> <p>集合 大洗鹿島線 ひぬま駅 午前9:00</p> <p>コース ひぬま駅～いこいの村潤沼～称念寺～旭スポーツセンター～ひぬま駅ゴール</p> <p>解散 14:30 頃</p> <p>参加費 一般500円、他協会員300円、会員無料</p> <p>見どころ 古寺称念寺やいこいの村潤沼など</p>

<p>6/16 (土)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p>申込み</p> <p>締切り</p>	<p style="text-align: center;">取手の自然・歴史探訪ウオーク</p> <p>★茨城県マスターウオーカー賞指定大会 取手市歩こう会 ⑧</p> <p>(A) 7 km (B) 14 Km (1800) (JVA) (県 MW)</p> <p>取手緑地運動公園(取手駅東口より徒歩10分) 8:30 スタート 9:00 (団体歩行)</p> <p>(A) 運動公園→白山神社→グリーンスポーツセンター→龍禅寺→関東鉄道・稲戸井駅 (B) 稲戸井駅までは(A)と同じ→高源寺→高井城址公園→さくら荘→岡堰→福祉交流センター(市役所隣)</p> <p>(A) 13時頃 (B) 15時頃 会員外 300円・中学生以下無料 国指定重文の龍禅寺三仏堂、樹齢1600年の高源寺地蔵ケヤキなど</p> <p>参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号・希望コースを記入し 〒302-0024 取手市新町6-14-24 二ノ倉 剛 あて ハガキ か FAXで FAX 0297-73-6401</p> <p>6月8日<土></p> 	<p>6/24(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p style="text-align: center;">レッツウオークイン佐倉</p> <p>利根町歩く会 ⑦</p> <p>11km (JVA)</p> <p>JR 佐倉駅 9:30 スタート10:00 JR佐倉駅→歴史民俗博物館(ゴール)→京成佐倉駅(最寄り駅)</p> <p>15:00 頃 会員無料、他協会員300円、一般500円 城下町佐倉の歴史や文化の香りを土と風を感じよう。 ※武家屋敷・旧堀田邸・佐倉順天堂記念館・堀田家菩提寺(甚大寺)・麻賀多神社・佐倉城址公園など。</p>
<p>6/18(月)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費</p> <p>ポイント</p>	<p style="text-align: center;">花貫溪谷クリーンウオーク</p> <p>高萩ウオーキングクラブ ③</p> <p>10km (JVA)</p> <p>花貫ふるさと自然公園 (高萩市秋山2989-14) 9:30 スタート10:00</p> <p>花貫ふるさと自然公園→汐見橋→小滝沢→花貫物産センター(昼食) 《往復》</p> <p>花貫ふるさと自然公園 14:00頃 一般・他クラブ300円 中学生以下・会員無料</p> <p>アルコロジー in 高萩 (環境月間に花貫溪谷をクリーンアップ)</p>	<p>6/17(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p> <p style="text-align: center;">釜の淵公園と塩舟を歩く</p> <p>古河悠歩の会 ②</p> <p>11km (JVA)</p> <p>JR 青梅線・青梅駅 9時10分 スタート9時15分頃 青梅駅→旧稲葉家→天ヶ瀬公園(出発式)→釜の淵公園→宮崎家→若鮎→青梅鉄道公園→塩舟観音寺(昼食)→河辺駅</p> <p>河辺駅/15時頃 他協会員200円、一般300円 釜の淵公園は、多摩川の湾曲した淵の両岸に造られた公園で、特異なレイアウト。塩舟観音寺は1300年の歴史を誇る古刹で、花の寺としても知られます。</p>
<p>筑波山をゆっくり登りませんか！ (初心者向け 登り2時間・下り1時間半くらいの行程)</p> <p>集合：毎週金曜日 午前9時 筑波山神社前</p> <p>コース：ケーブルカー脇の道「御幸ヶ原コース」</p> <p>駐車場：筑波山梅林駐車場(無料) ここから筑波山神社まで歩いて10分 よいウォーミングアップになります。</p> <p>案内人：鳥生厚夫 (筑西市ウオーキングクラブ連合会会長) 電話080-1090-5748 雨天中止</p>		<p>6/20(水)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ 申込み</p> <p style="text-align: center;">箱根・金時山(1213m)ハイキング</p> <p>筑西市ウオーキングクラブ連合会 ④</p> <p>歩く時間約4時間</p> <p>県西生涯学習センター(野殿)午前6:00 金時神社入口→公時神社→金時山→長尾山→乙女峠→峠バス停</p> <p>19:00 頃 7000円 (日帰り入浴料は自己負担) 富士箱根伊豆国立公園に聳える金時山は、箱根山外輪山としては最高峰の山。山頂からは箱根山カルデラや富士山の大展望が楽しめる。 大倉 電話・FXA 0296-24-3280</p>

<p>6/27(水)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>水海道から守谷まで大通りウオーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>12km (1800) (JVA)</p> <p>日本一の人口増加を示す守谷市まで、水海道駅から発展振りを見ながら大通りを南下。常総市の倉持きみさんが案内役。</p> <p>常総線水海道駅 9:45</p> <p>列車利用の場合 勝田 7:27 水戸 7:34 赤塚 7:41→下館 8:37 着 常総線下館発 8:52→水海道 9:42 着 スタート10:00</p> <p>水海道駅→二水会館→天満宮→語り継ぐ美術館→小絹十字路→桜公園(昼食)→守谷市役所入り口→アサヒビール工場(見学)→守谷駅</p> <p>会員外 300円</p> <p>原爆ドームを毎年大勢の手で描いてきた作品を観覧 アサヒビール試飲OK</p>	<p>7/1(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>緑したたる偕楽園ウオーク 第2弾</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>7km</p> <p>水戸駅北口 9:00 スタート 9:15</p> <p>水戸駅→南町・泉町大通り→泉町3丁目西→表門→吐玉泉→見晴広場→常磐神社→西の谷公園→紀州堀→水戸駅</p> <p>ゴール予定時刻 正午</p> <p>会員外 300円</p> <p>偕楽園を回るお勧めコースに歴史ボランティア水戸の解説が入ります。</p>
<p>7/8(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>常陸風土記の丘・常陸国分寺史跡を巡るウオーク</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会 ⑥</p> <p>15km (1800)</p> <p>JR常磐線 羽鳥駅 午前9:30</p> <p>JR羽鳥駅～常陸風土記の丘～常陸国分寺跡～石岡イベント広場・JR石岡駅ゴール</p> <p>午後3時頃</p> <p>一般500円、他協会員300円 会員無料</p> <p>7世紀のなかば常陸国が誕生する。この石岡の地に国府が置かれ、国分寺・国分尼寺が建立され常陸の国の繁栄した跡が見られる。</p>	<p>7/11(水)</p> <p>主催 コース</p> <p>距離 参加費</p> <p>予約申込</p>	<p>美しい日本の歩きたくなる道 500選 栃木県コース</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>栃木県No.⑤那須烏山市「緑のせせらぎ遊歩道」、No.⑦那須塩原市「塩原名所旧跡と箒川溪谷のみち」の2コース</p> <p>12km</p> <p>チャーターバスを運行します。</p> <p>事前に予約をお願いします。予定のバス参加費は 会員 2800円、会員外 3300円。内容の詳細は次号でお知らせします。ご期待下さい。最低 20名、期待 30名です。</p> <p>奈良さん 029-244-2050 問い合わせ 川上 029-251-3246</p>
<p>7/12(木)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>参加費</p> <p>ポイント</p>	<p>ウオーキング教室(高萩森林公園)</p> <p>高萩ウオーキングクラブ ③</p> <p>10km (JVA)</p> <p>高萩市文化会館前(高萩市高萩6番地)</p> <p>9:00 スタート9:30</p> <p>文化会館前→高萩小→八幡宮→秋山中→高萩森林公園→高萩それいゆ病院前→市役所→文化会館前</p> <p>高萩市文化会館前 14:30頃</p> <p>一般・他クラブ300円</p> <p>中学生以下・会員無料</p> <p>震災後修復された森林公園で、ウオーキングマナー他、基本を見直す。</p>	<p>6/17(日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>水戸のあじさいまつりウオーク</p> <p>水戸ウオーキングクラブ ⑫</p> <p>15km・8km (JVA) (500選)</p> <p>JR 水戸駅北口 9:00、スタート 9:20</p> <p>水戸駅北口→水戸芸術館→中村彝生誕地→八幡宮のあじさい→保和苑のあじさい→歴史館広場→偕楽園→水戸駅</p> <p>8<small>キロ</small>偕楽園 12時半、15<small>キロ</small>水戸駅 15時頃解散</p> <p>一般300円、会員無料</p> <p>水戸ロマンチックゾーンのあじさいをはじめ名所旧跡をめぐる。</p>

◎行事に関する問い合わせ先

	団体名	電話 / FAX	連絡先	E-メールアドレス
①	牛久W	029-873-0116	古宇田光夫	
②	古河悠歩	0280-32-0172	渡辺 敏夫	☆ et_walker0812@yahoo.co.jp
③	高萩W	0293-23-1651	青木 秀明	間下 mashimo@lapis.plala.or.jp
④	筑西W連	0296-20-3386	鳥生 厚夫	toryua@ninus.ocn.ne.jp
⑤	土浦W	029-821-0458 FAX 029-821-0343	小坂 博	
⑥	東海・ひ 健歩	029-262-2428	三好 義章	☆ miyoshi-minato@i-next.ne.jp
⑦	利根歩	0297-68-5051	田仲 正一	tana3513sho@athena.ocn.ne.jp
⑧	取手市歩	0297-73-6401	二ノ倉 剛	take-ninokura@mvh.biglobe.ne.jp
⑨	常陸太田	0294-78-0402	武藤 健司	
⑩	藤代歩々えみ	029-836-8117	伊藤 寿子	
⑪	水戸歩	029-251-3246	川上 清	mitokiyoshi@nifty.com
⑫	水戸W	050-3321-1881	菅原 利満	toratora2003@io.ocn.ne.jp
⑬	個人会員	0296-57-4433 FAX 0296-45-5750	○深見 博	hiroshi-f@arrow.ocn.ne.jp

● また、入会希望の方も上記へお問い合わせ下さい。

※ 4月号に掲載した☆の方のメールアドレスは誤りでした。正しいアドレスを記載しました。

※ 個人会員の代表者が変わりました。○印

◎美しい日本歩きたくなるみち 500 選 茨城県コース 2012 年度予定

年	月日	曜	No.	コース名	実施団体
2012	5/6	日	08-04	磯原から五浦へ雨情・天心を偲ぶみち	高萩ウォーキングクラブ
"	6/2	土	08-05	筑波山麓むかしみちを巡るみち	茨城ウォーキング協会
"	6/17	日	08-01	県都水戸の史跡公園と新しい芸術を探るみち	水戸ウォーキングクラブ
"	9/16	日	08-01	県都水戸の史跡公園と新しい芸術を探るみち	水戸ウォーキングクラブ
"	10/27	土	08-10	常陸の小京都たつごの里のみち	高萩ウォーキングクラブ
"	11/10	土	08-07	鹿島神宮の森からカヌスタジアムを巡るみち	取手市歩こう会
"	12/2	日	08-04	磯原から五浦へ雨情・天心を偲ぶみち	東海ひたちなか健歩の会
2013	2/24	日	08-08	蔵と石のみち真壁の街並みを巡るみち	筑西ウォーキングクラブ連合会
"	3/2	土	08-06	黄門さまのふるさと常陸太田の歴史探訪のみち	常陸太田ウォーキングクラブ
"	3/9	土	08-01	県都水戸の史跡公園と新しい芸術を探るみち	水戸ウォーキングクラブ
"	3/10	日	08-07 08-09	鹿島神宮の森からカヌスタジアムを巡る あやめの里水郷潮来をめぐるみち	東海ひたちなか健歩の会
"	3/23 3/24	土 日	08-02	古河まくらがの里花と歴史のみち	古河悠歩の会



大会レポート

第7回牛久健康ウォーク 2012

…牛久大仏&牛久沼散策路完成記念ウォーク …

<茨城県マスターウォーカー賞認定大会>

牛久ウォーキングクラブ 飯塚幸雄



「牛久健康ウォーク2012」は牛久市主催、市教育委員会、観光協会後援、牛久ウォーキング主管で5月19日(土)に絶好の晴天の下に開催されました。

今年4月初旬に牛久城址跡・牛久沼新散策路コース10km完成しました。抱撲舎(『橋のない川』作者住井すゑの執筆拠点)や、雲魚亭(小川芋銭記念館)や、かっぱ伝説などの歴史や文化に触れ合えるコースを設定しました。

牛久大仏コース(22km)は途中「牛久自然観察の森」では植物や動物の命の息つきを感じながら、マイナスイオンを満喫できたことと思います。また、牛久大仏は立像で全高120m、立像の高さは世界で3番目、ブロンズ像では世界一の高さを誇り目の前に

迫力で飛び込んできます。初めて参加された方はさぞかし驚かれたことと思います。この2つのコースで実施されたがいずれも問題なく終了することができました。

この大会で牛久沼新散策路コースのネーミングを参加者より募集いたしました。どんな名称になるか今から非常に楽しみにしております。

参加者は東京都、千葉県、神奈川県をはじめ、県内各地から多くの方々の参加があり主管としては大いに感謝をいたしております。

参加者数は大仏コースが158名、牛久沼新散策路コースが321名で昨年の参加者数を上回ることができました。

また、参考までに大仏コース22kmの一番先に到着した方は東京ウォーキング協会の野中さん(到着時間12時20分)、二番目は横浜市の三木さん(12時28分)三番目は牛久市の佐藤さん(12時33分)でした。いやはや歩く速さに驚いております。まるで競歩に匹敵するような歩き方もあるんだなーと感心している次第です。ちなみに、最後に到着された東京の女性の方は「疲れたが何とか完歩できたので良かったわ」との弁(到着は15時20分)でした。



次年度においては参加者のアンケート集計を基に総括を行い、さらに前進したいと考えております。

◆ 写真 左上は、開会式で挨拶する牛久市長 写真 右下は、「牛久沼新散策路」



◎ IWA 個人会員主管の2012度行事計画

年	月日	曜	コース	開催市町村
2012	9/17	月	1800小美玉市大会	小美玉市
"	10/ 9	火	茨城町潤沼自然公園	茨城町
"	11/13	火	霞ヶ浦保健センター付近(あじさい館)	かすみがうら市
"	12/ 2	日	つくばりんりんロードと雨引観音を巡る	桜川市
2013	1/27	日	歴史を巡るヘルスロード	つくばみらい市
"	2/17	日	紬と花と白壁と	結城市
"	3/ 6	水	筑波山観梅ウォーク	つくば市



一連載 地図のお話 No.36



第6回つくば国際ウオーキング大会と竜巻被害に思う

堀野 正勝

本大会の第1日目のスタート及びコースとなっていますつくば市北条地区は、去る5月6日の竜巻で死者1名(大会協校・東中学の生徒さん)を含む住宅の倒壊など大きな被害を受けました。まずもって、心よりのお悔やみとお見舞いを申し上げます。

ところで、第6回つくば国際ウオーキング大会は、全国ウオーカー及び茨城県内住民につくばの魅力を知っていただくとともに、つくば市民のメタボ予防改善に有用なウオーキングに親しんでいただくことを目的とし開催しますが、加えて、この度の災害に負けないで元気を出していただくよう「竜巻被害復興支援ウオーク」としました。IWA 会員の皆さまにも是非、復興支援へのご協力方よろしく願いいたします。

この「地図のお話」のコーナーを通して、昨年3月11日の東日本大震災を契機に、災害(主に地震)にまつわる地図のお話を何回かしましたが、竜巻も災害の一つで、このところ大きな竜巻が頻りに日本列島を襲っているのをご存知ですか？最近では2006年11月の北海道佐呂間町(日本で3番目に大きな湖サロマ湖沿岸の町)を襲ったF3レベル(Fは竜巻の強さ、3段階は日本では過去最大級の強さ、別表参照)の竜巻が有名ですが、私の住む土浦市栄塚を襲った竜巻(F1、2009年10月)も茨城県内では大きな被害となりました。つくば市北条地区を襲った竜巻の被害範囲は、幅500m、長さ15kmで、F2と推定されています。

災害に係るマップの世界では、このような災害が発生すると、直ちに航空写真を撮影し、災害の概要をつかむのが一般的に行われています。その後、航空写真からの被害判読結果と、現地調査の結果とを併せて、被害の広がり・規模などを解析し、「災害現況図」が作られます。今回の竜巻被害でもほぼ同様の調査が行われ、復旧・復興の資料として航空写真や災害現況図が提供されています。

今回被災のつくば市北条地区は、日本の歩きたくなるみち500選にも選ばれているつくば道の起点として、古い街並みの重要伝統的建造物が数多く残る町です。残念ながら今大会では、コースを一部変更することとなり、参加者にはこの古い街並みをご覧いただくことはできませんが、一日も早い復興を願わずにはいられません。

第6回つくば国際大会が成功することが、日頃お世話になっている北条地区の人々への元気の発信源となることを信じて頑張りたいと思います。また、本大会が、今後も継続的につくば市及び周辺市町村において、健康促進を目的にウオーキングが益々盛んに行われるよう、その一助となることを祈念したいと思います。

最後に、本大会は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となっています。全国並びに県内各地からご参加の皆さまには、つくばの新緑と科学の風を感じて、楽しく歩いていただければ幸いです。

別表

藤田スケール	名 称	風速[m/s]	平均時間	木造住家の被害
F0	微弱な竜巻	18~32	約 15 秒	ちょっとした被害
F1	弱い竜巻	33~49	約 10 秒	瓦が飛ぶ
F2	強い竜巻	50~69	約 7 秒	屋根が剥ぎ取られる
F3	強烈な竜巻	70~92	約 5 秒	倒壊する
F4	激烈な竜巻	93~116	約 4 秒	分解する
F5	想像を絶する竜巻	117~142	約 3 秒	跡形もなく吹き飛ばす

＝＝＝＝＝＝＝＝＝ **お知らせ** ＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝

1. 常陸太田ウオーキングクラブが再開
震災のため、昨年一年間クラブの活動を休止して
いましたが、今年度から活動を再開しました。
これからもよろしくお願いします。

＜退任役員＞
2012年3月まで副会長およびウオーキング
指導者会会長を務めてくださった山元一郎氏
が健康上の理由で退任されました。これまで
の熱心なお働きに感謝いたします。
今後は、一協会員として活動されます。

2. 本会の事務所が6月より変更します
〒300-0812
土浦市下高津3-4-8 岡野テナト 2F
茨城県ウオーキング協会
電話/FAX 029-824-0084

3. 2012茨城県マスターウオーカー賞の一覧表小サイズ版
パスポートの中に納まります。各団体の会長さんにお渡ししてありますのでパスポートを持っている方は
ご利用下さい。また、一般の方は、認定大会に参加した時にお申し出下されば差し上げます。
完歩予定者は、事前に担当まで申告してください。担当の渡辺敏夫さんの連絡先は以下の通りです。
〒306-0013 古河市東本町2-9-27 電話/FAX 0280-32-0172

4. IWA 会議
役員会(代表者会議)7月22日(日)
場所:筑西市(検討中)
担当:筑西市ウオーキングクラブ連合会

5. JWA 関係の行事予定
○JWA 通常総会 (東京)
6月29日(金)
○第16回くつの日記念ウオーク
9月2日(日)
○第35回日本スリーデーマーチ
11月2・3・4日(金土日)
○第48回鎌倉歴史探訪ウオーク
12月22日(土)

6. IWAニュース郵送を希望される方
特にクラブに加入していない方などに
郵便でお届けすることができます。
年間購読料1500円 内訳:1部20円
+送料他を郵便振替で送金して下さい。
各種大会の「開催要項」なども同封して
お送りします。
通信欄に「IWA ニュース購読希望」と
お書きください。

郵便振替口座記号番号
00110-8-374140
茨城県ウオーキング協会

投稿 怖い 熱中症!

取手市歩こう会会員 山淵 謙二

熱中症に初めて見舞われた。

それは、東日本大震災復興支援をテーマに開催された「東京スカ
イツリー眺望ウオーク」の時だ。朝から蒸し暑く、身に応え、集合場
所に辿りついた時は、既に汗が噴き出していた。

準備されたセレモニーが終了とともに、自由歩行への参加者は思
い思いで出発する。最初は意気揚々と歩を進めるが、舗装道路、ピ
ルの谷間からの照り返しの中を、狭い歩道を歩く。我らウオーカー
にとって試練の一日の始まりだ。流れる汗、補充する水分も十分気
をつけながら前に進む。

1時間半ぐらい経ったであろうか、突然「前方の景色が白く見え
始める。目の調子が若干おかしいぐらいに考えていたが、違和感
を感じる。暫くそのまま歩くも症状は変わらない。「やっぱりおか
しい」。同行者をお願いして公園(墨田公園)の木陰で休憩。丁度昼食
時に当たるが「食欲はなく」「水をがぶ飲み」し、同行者が「頭から
水」をかけてくれる。まさに熱中症だ。「熱さましシート」で首筋、脇の
下、手首等を冷やす。30分ほどの休憩後、状態は戻る。

熱中症は怖い。夏日の自由歩行は厳しい、「単独での行動を控え
る」「それなりの諸準備」そして、何よりも大切なのは早目に「SOS」
を発信することだ。自分の体力を過信するなかれ、の教訓だった。



投稿文章募集 400~600字程度
送付は大倉まで FAX 0296-24-3280
E-メール marry-ookura@sea.plala.or.jp