



# IWAニュース

茨城県ウオーキング協会 2013年7月号

発行 茨城県ウオーキング協会 (IWA)  
発行者 会長 堀野 正勝  
事務所 〒300-0812 土浦市下高津3-4-8  
岡野ナント  
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 編集者 大倉美江  
HP <http://www.kogonet.ne.jp/iwa/>

## 第7回国際ウオーキング大会 大勢のご参加に感謝!

2013年6月1日・2日 晴天に恵まれ 無事終了

つくば国際ウオーキング大会は、国が目指す「健康日本21」の施策に沿って、「健康寿命を延ばそう」を合言葉に、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、茨城土地家屋調査士会、つくば市等の他、地図のゼンリン、地元筑波銀行など数多くの関連団体、機関等の協力を得て、7回目(KMML公式大会としては2回目)の開催を迎えました。



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を設定し、全国並びに県内各地からご参加の皆さまに、つくばの新緑と科学の街の風を感じて、楽しく歩いていただけたものと自負していますが如何でしたでしょうか。1800人を超す参加者に、まずは感謝、感謝!!

最近の本大会の一つの特徴(傾向)は、若い人の参加が増えてきていることです。山ガールならぬ「歩きたガール」(堀野が勝手によんでいる若い女性参加者の愛称)が年々増え、大会が華やかになってきた

ように思いますが、みなさんは如何お感じでしょうか?スパッツとショートスカートに鮮やかなネオンカラーのシャツなどを着た2、3人グループの女性を結構見かけるようになりました。また、筑波大学への海外からの留学生の参加も少しづつですが散見するようになりました。さらに、若いカップルや、乳母車を押しながら、楽しそうに家族で参加される姿を見ると、今までのウオーキング大会とは一味違った大会になりつつあると感じています。

来年の大会も、今回参加の皆さんが、また来たくような大会を目指して、茨城県ウオーキング協会は、全力をあげて頑張りたいと思っています。全国各地からご参加の皆さん(特に歩きたガール)との再会をお待ちしております。

(文責: 茨城県ウオーキング協会会長・堀野正勝)



抽選会で特等(ムーンスター提供のウオーキングシューズ)を同時に当てた女性たち大喜び 1人は東南アジアからの留学生

# 日本ウォーキング協会

## 平成25年度第1回 通常総会 開催される



去る6月19日(水)(社)日本ウォーキング協会の通常総会が東京・国立オリンピック記念青少年総合センターにおいて開催されました。

事業報告として再生委員会から財務に関する現在の状況と今後の見通しについて詳しい報告がありました。

続いて公益法人に移行する案件は諸事情で若干遅れることになりましたが、一般社団法人を経て2015年10月には公益法人を目指すことになりました。

また、今後の取り組みとして、厚生労働省の『健康日本21・健康寿命を伸ばそう国民運動』に準じた「スマートライフ2013・2014・2015 3カ年展開」案が提示され、全国から参集した会員からは期待のこもった大きな拍手で承認されました。

最後に、2012年度から2年間、再生に向けてリーダーシップを発揮してくださった宮下充正会長が健康上の理由から会長職を辞することになり、新たに小栗正光副会長が選任され、満場一致で承認されました。そして、当協会堀野正勝会長は、専務理事(業務執行総括)として、引き続きたくさんの関連業務を担うことになりました。



小栗正光 JWA 新会長

## JWA 記念表彰

今 JWA 総会において下記の皆様が表彰されました 心よりお祝い申し上げます

団体功績表彰(茨城県関係) 1団体

- ・ 筑西市ウォーキングクラブ連合会様 : ウォーキングを通して社会体育優良団体として文部科学大臣賞を受賞するなど地域貢献

個人功績表彰(茨城県関係) 2名

- ・ 二ノ倉 剛様 : 取手市歩こう会の設立、会長・副会長を歴任し県協会副会長5年間務めるなど県ウォーキングの普及に貢献
  - ・ 山元 一郎様 : 県協会の副会長、指導者会会長として指導員の育成、大会の実行委員長を務めるなど貢献多大
- 地球一周4万 km 達成者(茨城県関係) 3名
- ・ 山元 一郎様 ・ 澤田 勲様 ・ 田中 義正様



小栗新会長から表彰を受ける二ノ倉剛氏(左) 山元一郎氏(中)




団体表彰を受けた筑西 W 連の鳥生厚夫会長(中央)と総会に出席した茨城県ウォーキング協会の一部のメンバー 右から3人目は堀野 IWA 会長、4人目は小栗 JWA 新会長



## 加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

認定(略称) / (ヘルロード365) (県MW) 茨城県マスターウオーカー賞 (500選) 美しい日本の歩きたくなるみち500選 (JVA) 日本市民スポーツ連盟 (元気) いばらき元気ウオークの日 (KKML) 関東甲信越マージングリーグ	
<p>7/6 (土)</p> <p>主催 取手市歩こう会</p> <p>距離・認定 13 Km (JVA) (ヘルスR No.77)</p> <p>集合 JR 藤代駅南口 8:50 スタート 9:10</p> <p>コース 藤代駅 桜が丘緑道 近隣公園 北浦川大橋 北浦川緑地 六郷公民館 光明寺 キリンビール取手工場</p> <p>解散 工場見学なし 14:00頃 見学 14:30から (約90分)</p> <p>参加費 協会員 300円・一般 400円</p> <p>申込み 工場見学は予約制で人数制限があります 当日の見学希望者が多い場合、受付順は取手歩会員優先とします。</p>	<p>7/6(土)</p> <p>主催 水戸歩く会</p> <p>距離・認定 10km (JVA)(元気)</p> <p>集合 (ヘルロード 206, 207, 208, 5, 6)</p> <p>コース 年初計画7日から6日(土)に変更 赤塚駅8時50分バス乗車 出発 9時 涸沼自然公園内3コース及び外周1コース とはにわ製作遺跡探訪コース</p> <p>募集人員 席の余裕あり。バス申込み奈良さん 029-244-2050</p> <p>参加費 会員 2000円 会員外 2500円</p> <p>見どころ 涸沼自然公園のあじさい</p>
<p>7/7 (日)</p> <p>主催 古河悠歩の会</p> <p>距離・認定 11km (JVA・ヘルロード 109)</p> <p>集合 中央運動公園体育館前(古河駅から約5km・駐車場あり)8時</p> <p>コース 中央運動公園からネーブルパーク往復 (5km)と蕃山堤往復(5km)</p> <p>解散 中央運動公園 11時頃</p> <p>参加費 協会員、一般:300円(傷害保険料込み)</p> <p>見どころ 関東のへそ「ネーブルパーク」と蕃山堤散策 自由参加の清掃活動あり</p>	<p>7/7 (日)</p> <p>主催 常陸太田ウオーキングクラブ</p> <p>距離・認定 13km (JVA)</p> <p>集合 (ヘルスR No.170, 216, 219, 222, 223)</p> <p>コース 山吹運動公園南駐車場 8:30 駐車場 正宗寺 瑞竜霊園 馬場八幡宮 舞鶴城跡 パルティホール 若宮八幡宮 山吹運動公園 14:30頃</p> <p>解散 協会員・一般:300円</p> <p>見どころ 正宗寺、舞鶴城跡</p>
<p>7/7 (日)</p> <p>主催 東海・ひたちなか健歩の会</p> <p>距離・認定 12km (500選) (JVA) (ヘルスR)</p> <p>集合 JR 水郡線 常陸太田駅 午前9:00</p> <p>コース 常陸太田駅～ヘルス 170(源氏川)～ヘルス 221～山の寺～西山荘～桃源～若宮八幡宮～ヘルス 216(水戸八景太田落雁)～郷土資料館～常陸太田駅ゴール</p>	<p>解散</p> <p>参加費 午後2時40分頃 一般・協会員300円 会員無料</p> <p>見どころ 佐竹寺代の山の寺・舞鶴城跡や徳川時代の西山荘・水戸八景などの史跡を巡る。</p>



<p>7/7 (日)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>みどり豊かな竜ヶ崎の 新・旧の街並みを歩こう</p> <p>藤代歩々えみ会</p> <p>10km (元気)(JVA)(ハルスR No.61)</p> <p>茨城県マスターウォーカー賞大会</p> <p>JR常磐線佐貫駅東口前8:30 スタート9:30</p> <p>佐貫駅 歳時記の路 蛇沼公園 佐貫駅</p> <p>14:00頃</p> <p>協会員・一般:300円 中学生以下無料</p> <p>夏でも涼しい歳時記の路</p> <p>蛇の形をした蛇沼公園</p> <p style="text-align: center;">HR 365</p>	<p>7/7 (日)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合 コース 解散 参加費 申込み</p>	<p>山方宿アルカデアの緑陰ウォーク</p> <p>水戸ウォーキングクラブ</p> <p>11km (JVA)</p> <p>水郡線7:28水戸駅発 山方宿下車</p> <p>緑したたる緑陰で身も心もリラックス</p> <p>山方宿駅 15:00</p> <p>協会員・一般:300円</p> <p>10日前までに事前申込み (当日受付可)</p>
<p>7/11 (木)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース 参加費 解散 参加費 見どころ</p>	<p>文月の浪漫を探して瓜連ウォーク</p> <p>茨城県ウォーキング協会 個人会員</p> <p>12km (JVA)(ハルスR No.24)</p> <p>那珂市総合センターらぽーる 9:00</p> <p>スタート10:00</p> <p>瓜連駅 乗福寺 瀧上社 弘雁寺 権現塚</p> <p>古墳 静神社・公園(昼食) 古徳沼</p> <p>那珂市総合センターらぽーる 14:30頃</p> <p>協会員・一般:300円</p> <p>文月の浪漫探しと史跡めぐり</p> <p style="text-align: center;">HR 365</p>	<p>7/17・18 (水・木)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>参加費</p>	<p>栃木県500選コース第4弾</p> <p>杉並木 日光 戦場ヶ原</p> <p>水戸歩く会</p> <p>(JVA) 初日11<sup>キロ</sup> 2日目14<sup>キロ</sup></p> <p>赤塚駅北口6:40 バスにて 出発 7:00</p> <p>初日は杉並木コース4キロ、日光市内コース7キロ、2日目戦場ヶ原コース14キロ</p> <p>計25キロ。宿泊は奥日光湯元温泉おおるり山荘 0288-62-2700</p> <p>会員:15000円 会員外16000円</p>
<p>7/20 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>静峰公園夕涼み会</p> <p>水戸歩く会</p> <p>10<sup>キロ</sup> (JVA)</p> <p>瓜連駅14:45 スタート15:00</p> <p>瓜連駅 古徳古道 静峰公園しどり夕涼み会参加 静駅(ゴール)</p> <p>会員外300円</p> <p>瓜連ロマンロードと 整備された古徳古道</p> 	<p>7/20 (土)</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>奥多摩むかし道を歩く</p> <p>古河悠歩の会</p> <p>10km(JVA)</p> <p>JR青梅線奥多摩駅 9時15分</p> <p>奥多摩駅(バス) 奥多摩湖 道所吊橋</p> <p>成田不動尊 白鬚神社 小中沢(昼食)</p> <p>槐木集落 日原川河畔遊歩道 奥多摩駅</p> <p>奥多摩駅 15時頃</p> <p>協会員、一般:300円</p> <p>山の中腹部に点在する集落と多摩川の溪流沿いをゆっくりと歩きます。吊り橋や惣岳溪谷の眺めも素晴らしい</p>
<p>7/20 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p>	<p>桂ウォーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ</p> <p>10km (JVA)</p> <p>桂支所職員駐車場 8:30</p>	<p>コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>桂支所 大山城跡 石船神社 高根山大山寺 大桂大橋 桂支所職員駐車場</p> <p>14:30頃</p> <p>協会員・一般:300円</p> <p>大山城跡 石船神社 高根山大山寺 大桂大橋</p>

<p>7/20 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>鳩ノ巣溪谷ウオーク</b> 取手市歩こう会 10 Km (JVA) JR青梅線・古里駅 10:00 スタート10:10 古里駅 寸庭橋 雲仙橋 鳩ノ巣小橋 白丸ダム 数馬峡橋 梅沢橋 JR青梅線・奥多摩駅 15:30 頃 協会員 300円・一般 400円 多摩川上流、奇岩や巨岩が連なる溪谷沿いの景観</p>	<p>7/24 (水) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 申込み</p>	<p><b>水戸名橋と那珂川涼風ウオーク</b> 水戸ウォーキングクラブ 12km (JVA) 水戸市 三の丸庁舎広場 8:30 暑さにも負けず涼風を楽しむ 水戸駅 15:00 協会員・一般:300円 10日前までに事前申込み (当日受付可)</p>
<p>7/24 (水) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 ポイント</p>	<p><b>東京ウオーク(上野・日暮里界隈を歩く)</b> 高萩ウォーキングクラブ 10km (JVA) 上野駅公園口前広場 10:00 スタート10:15 上野駅公園口前広場 湯島天神 神田明神 東京大学 根津神社 谷中銀座 谷中霊園 日暮里駅 15:00頃 協会員・一般・300円 中学生以下 無料 東京下町ウオーク(昨年は大雨に祟られました。今回はそのリベンジ)</p>	<p>7/28 (日) 主催 距離・認定 集合 解散 参加費 ポイント</p>	<p><b>さわやかロードと宝篋山ハイキング</b> 筑西市ウォーキングクラブ連合会 さわやかロード6km (ヘルスR No.95) 宝篋山 10km (JVA) 標高461m 小田城コース 雨天中止 筑西市関城体育館 8:00 (関鉄常総線黒子駅徒歩15分 駐車場有り) つくば市小田休憩所 9:00 駐車場有 9:30 頃 小田休憩所13:00 頃 なし 会員外300円 登山向きの靴を履いてください。 参加希望者は事前にご連絡ください。</p>
<p>8/4 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>元気ウオーク(古河地区)</b> 古河悠歩の会 10km(JVA・ヘルスロード 108・152・153・226) 古河市役所古河庁舎(古河駅から約2km・駐車場あり)8時 古河庁舎 四季の径 古河駅 花桃プラザ 歴史博物館 長谷観音 総合公園 古河庁舎 11時頃 協会員、一般:300円 「ヘルスロード365」の4コースを歩きます。</p>	<p>8/8 (木) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>ヘルスロード365ひたち野うしく大会</b> 茨城県ウォーキング協会 個人会員 10km(JVA)(ヘルスR No.173・67) ひたち野うしく駅西口広場 8:45 有料駐車場あり スタート9:45 駅西口広場 ひたち野水辺公園(休憩) ひたち野さくら公園 牛久運動公園 ちたち野うしく駅 14:00 協会員・一般300円 小中生無料 涼しさを求めて公園散策巡り</p>
<p>8/11 (日) 主催 距離・認定 集合</p>	<p><b>サギソウ鑑賞とヘルスロードウオーク</b> 水戸歩く会 (元気)(JVA)(ヘルスR 117 196 197 227) 赤塚駅北口8:00 スタート 8:15</p>	<p>コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>赤塚駅 河和田団地 大塚池 成就院池 赤塚駅(ゴール)11:00予定 会員外 300円 サギソウ、新HR 年初計画4日は開花状況から11日に変更</p>

<p>8 / 11 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 専用バス コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>「取手市ヘルスロードを歩いて アサヒビール工場へ」ウォーク</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会 10km (ヘルスR No.64) <b>HR 365</b></p> <p>常総線戸頭駅 午前10:00</p> <p>ひたちなか市勝田駅西口からバス運行。 戸頭駅～ヘルスロード 064～戸頭公民館～ 戸頭公園～アサヒビール工場見学・解散 午後3時頃 *アサヒビール工場から戸頭駅 へ送迎バス有り。</p> <p>参加費 一般・他協会 ¥300 会員無料</p> <p>バス利用の場合 参加費: 一般 2,800円 会員 2,500円</p> <p>戸頭公園やアサヒビール工場のビール生産 ラインなど。</p>	<p>8 / 17 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 申込み</p>	<p>千波湖涼風サンセットウォーク</p> <p>水戸ウォーキングクラブ 8km</p> <p>水戸市 三の丸庁舎広場 15:30</p> <p>那珂川涼風と偕楽園の夕日を楽しむ トモスミと 19:00</p> <p>協会員・一般: 300円</p> <p>10日前までに事前申込み (当日受付可)</p>
<p>8 / 21 (水)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>ひたちなか夕涼みヘルスロードウォーク</p> <p>水戸歩く会 5<sup>キロ</sup>(JVA) (ヘルスロード 168 182 183)</p> <p>平磯駅 午後 15:05 スタート 15:20</p> <p>平磯駅 海岸通り 那珂湊駅 那珂湊駅(ゴール) 予定 19:00</p> <p>会員外 300円 <b>HR 365</b></p> <p>夕暮れの那珂湊海岸</p>	<p>8 / 25 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 ポイント</p>	<p>太平洋はだしウォーク <b>HR 365</b></p> <p>高萩ウォーキングクラブ A = 6km B = 10km (JVA) (ヘルスR No.172,239)</p> <p>高萩駅東口 8:00 スタート 8:30</p> <p>高萩駅 高浜海岸 有明海岸 高戸前浜 [A = 高萩駅東口] [B = 高戸小浜 万葉の道 松久保工 業団地 高萩駅東口]</p> <p>解散 高萩駅東口 A = 11:00頃 B = 12:00頃</p> <p>参加費 一般・他クラブ 300円 中学生以下・会員無料</p> <p>ポイント 高萩の新ヘルスロードで海岸アートを楽し み、白砂の海岸をはだして歩く。(ポリ袋(靴 入れ)、タオル、サンダルなどがあると良いで しょう)</p>
<p>9 / 7 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費</p>	<p>久慈の里ウォーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ 10km (JVA)</p> <p>こめ工房 8:30</p> <p>工房 真坂城址 丸山公園 赤城神社 薬谷公 来迎院 こめ工房</p> <p>解散 14:30 頃</p> <p>参加費 会員外 300円</p>	<p>9 / 14 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>ヘルスロード365土浦市大会 <b>HR 365</b></p> <p>茨城県ウォーキング協会 個人会員</p> <p>13km (JVA) (ヘルスR No.125・87)</p> <p>土浦駅西口広場 8:45 スタート 9:45</p> <p>駅前有料駐車場あります</p> <p>コース 土浦駅西口 りんりんロード 虫掛休憩所 (休憩) 坂田園芸(昼食・休憩) 常名高 架橋 土浦二高 亀城公園 土浦駅</p> <p>解散 15:00 頃</p> <p>参加費 協会員・一般: 300円 小中生: 無料</p> <p>見どころ りんりんロードと自然散策</p>
<p>8 / 25(日)</p>	<p>どすこいペア祭りウォーク (筑西市) 詳細は次号</p>		



行事に関する問い合わせ先

団体名	電話 / FAX	連絡先	団体名	電話 / FAX	連絡先
牛久ウォーキングクラブ	029-872-1232	飯塚 幸雄	取手市歩こう会	0297-73-6401	二ノ倉 剛
古河悠歩の会	0280-32-0172	渡辺 敏夫	常陸太田W	0294-72-1940	根本 孝行
高萩ウォーキングクラブ	0293-23-1651	青木 秀明	藤代歩々えみ会	029-836-8117	伊藤 寿子
筑西市W連合会	0296-20-3386	鳥生 厚夫	水戸歩く会	029-251-3246	川上 清
土浦ウォーキングクラブ	029-821-0458 FAX 029-821-0343	小坂 博	水戸ウォーキングクラブ	050-3321-1881	菅原 利満
東海・ひたちなか健歩の会	029-274-8322	小泉 文男	個人会員	0296-57-4433 FAX 0296-45-5750	深見 博
利根町歩く会	0297-68-5051	田仲 正一			
事務局長 三好 義章 〒311-1121 ひたちなか市湊本町 27-4 電話 / FAX 029 - 262 - 2428			事務局次長・IWA 事務所 殿岡 哲雄 〒300-0812 土浦市下高津 3-4-8 岡野テナト 電話 / FAX 029 - 824 - 0084		

\*\*\*\*\* 事務局からお知らせ \*\*\*\*\*

平成25年度 第4回スキルアップ研修会

1. 日 時 7月30日(火) 受付:午後12:00 開会:13:00 終了:15:00
2. 会 場 牛久市中央生涯学習センター 牛久市柏田町 1606-1 電話 029-874-3111
3. 参加費 1000円 (当日納入)
4. 研修内容と講師名 ウォーキングマップ作成の基礎知識  
 「伊能忠敬と日本地図の歴史 歩測大会の意義と健康ウォーク」  
 元国土地理院測量部長 JWA 専門講師  
 茨城県ウォーキング協会 会長 堀野 正勝 先生
5. 共 催 (社)日本ウォーキング協会 茨城県ウォーキング協会
6. 取得単位 2時間1単位 (受講終了証を発行します)
7. 申込締切 平成25年7月10日(水)まで (団体所属の方は団体の会長さんに申し込んでください)
8. 申込み先 茨城県ウォーキング協会事務局 三好義章  
 〒311-1221 ひたちなか市湊本町 27-4 Tel / Fax 029-262-2428

第7回つくば国際ウォーキング大会の一コマ (つくば国際大会の写真は渡辺敏夫氏と金澤均氏が撮影)



ゼンリンの若い社員さん達



筑波総合体育館から30キロコースがスタート



りんりんロードで餛飩と梅干しのサービスあり

- 連載 地図のお話 - No.49



## 地形図から傾斜(勾配)を求めるには

JWA 専門講師 堀野 正勝

1/25,000 地形図の等高線を測って、土地の傾斜を求めることができます。

例えば、図1のBからA地点への傾斜角度( )は…？  
いくらになるでしょうか？

計算式:  $\text{傾斜} = \text{AB間の比高} / (\text{AB間の長さ} \times \text{縮尺})$   
 $= 20\text{m} / (2\text{cm} \times 25,000)$   
 $= 20\text{m} / 500\text{m} = 1/25 \quad 2^\circ 20'$

この傾斜 1/25 を度数で表したいときは、底辺 25cm、高さ 1cm の直角三角形を作り、斜辺と底辺の夾角を分度器で測ればよいわけです。

または、三角関数表の正接(tan)の欄から求めることができます。

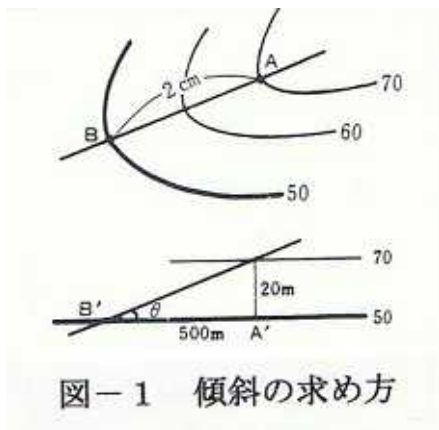


図-1 傾斜の求め方

### - 等高線間隔で傾斜(勾配)の概略を知るには -

等高線は一定の高度毎に描かれていますから、傾斜が急なところは間隔は狭まり、緩いところは広がります。したがって、等高線の混み方(粗密)によって傾斜の緩急が読み取れます。図2は、1/25,000 地形図と等高線の傾斜区分尺を対比したものです。丘陵や、里山などのウオーキングでは、大いに参考にしてください。

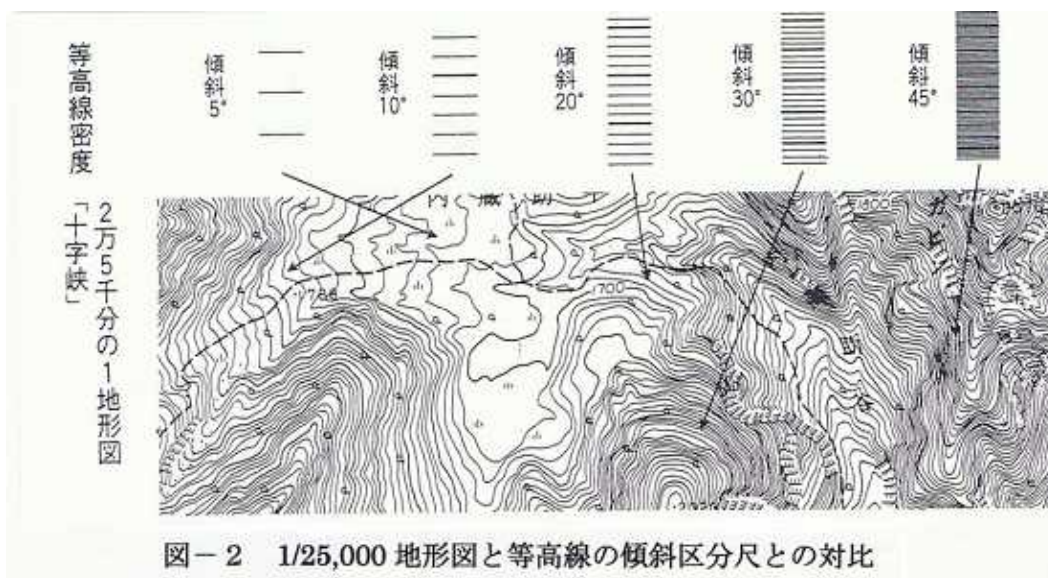


図-2 1/25,000 地形図と等高線の傾斜区分尺との対比



\*\*\*\*\* 情報ひろば (1) \*\*\*\*\*

(1) 茨城県マスターウォーカー完歩賞 おめでとうございます！！

No.	氏名	所在地	所属団体	表彰日	表彰大会	担当
0048	福島 喜美	高萩市	高萩 WC	2013/6/01	第7回つくば国際ウォーキング大会	IWA
0049	上妻多美子	常陸太田市	常太 WC	2013/6/23	常陸太田歴史探訪ウォーク	常陸太田 WC
0050	光田 悟	東海村	東ひ健歩	2013/6/23	常陸太田歴史探訪ウォーク	常陸太田 WC
0051	光田 礼子	東海村	東ひ健歩	2013/6/23	常陸太田歴史探訪ウォーク	常陸太田 WC
0052	平根 治	水戸市	水戸 WC	2013/6/23	常陸太田歴史探訪ウォーク	常陸太田 WC
0053	平根 悦子	水戸市	水戸 WC	2013/6/23	常陸太田歴史探訪ウォーク	常陸太田 WC
0055	富田 里美	常陸太田市	常太 WC	2013/6/23	常陸太田歴史探訪ウォーク	常陸太田 WC
0056	間下 彰	高萩市	高萩 WC	2013/6/23	常陸太田歴史探訪ウォーク	常陸太田 WC
0057	渡辺 昭知	ひたちなか市	水戸歩	2013/6/23	常陸太田歴史探訪ウォーク	常陸太田 WC

(2) 歩測名人賞・達人賞 おめでとうございます！！

つくば国際ウォーキング大会2日目 6月2日(日)国土地理院の敷地内において、全日本歩測大会が開催されました。歩測大会に参加した145名のうち、今回は歩測名人が2名誕生しました。歩測達人は12名でした。それぞれ認定証と記念のバッジが授与されました。

(敬称略)

	午前の部	午後の部
歩測名人 2名	該当者なし	関 宏 (常総市) 戸高 事美 (つくば市)
歩測達人 12名	高橋 一騎 (つくば市) 安藤 功朗 (つくば市) 市川 洋子 (つくば市) 吉川 玲子 (つくばみらい市) 藤枝 憲子 (水戸市) 鶴岡 英隆 (つくば市)	市川 直樹 (つくば市) 増田 裕子 (浦安市) 岡本 明子 (つくば市) 牧瀬 晃司 (土浦市) 藤田 昌枝 (川崎市) 山崎 信幸 (取手市)



歩測名人のひとり 関 宏さん(右)

達人を2回達成すると、名人戦に挑戦することができます。

つくば国際 6/2 開会式

茨城土地家屋調査士会会長  
岡本秀一氏のご挨拶



つくば国際 6/2 大会終了後の解散式

スタッフ全員集合  
堀野会長(中央) 深見大会実行委員長(右)



\*\*\*\*\* 情報ひろば (2) \*\*\*\*\*

(3)「ヘルスロード365」  
50コース完歩者の紹介

No	氏名	所属
16	田中とき子	東ひ健歩
17	加瀬 善一	一般

(敬称略)

50、100、150、200、250、300コースを完歩された方は、パスポートをIWA事務所に郵送してください。

その際、返信用封筒を(80円切手貼付)同封して下さい。「祝 50コース完歩賞」と押印して返送いたします。

< 編集後記 >

日本ウォーキング協会の25年度総会に出席してきました。久しぶりの東京。全国各地から正会員が大勢集まりました。この人達が各地の県協会を支えているんですね。JWAの問題は役員さんのご努力により明るい方向に進んでいる様子。安心しました。

宮下充正会長が退任されることになりました。あのひょうひょうとした語り口を聞けなくなるのは寂しい限りですが、茨城には馴染みのある実務派の小栗さんが新会長に選ばれたことはとても喜ばしいことです。最後に小栗新会長のあいさつが会場に響き渡り、会衆の心がギュッと引き締まったような感じがしました。(大倉)

投稿

地球一周4万キロを踏破して

高萩ウォーキングクラブ 田中義正

平成20年1月1日は日本ウォーキング協会、大江戸元旦初歩き2008Aコース20キロに挑戦した記念すべき日です。上野恩賜公園から始まった地球一周4万キロの第一歩なのでから。

4万キロなんて歩けるか?不安の第一歩でした。20年1年間で4600キロも歩きました。1カ月平均380キロです。日本橋から高萩まで6号国道で往復約310キロ。月に1度往復する距離で、これはすごいと自分で感心しました。

4万キロは10年でと言われています。2年目6700キロ、3年目8300キロ、4年目8400キロと距離も延び、4万キロを5年で達成できないものかと欲が出てきました。

やがてどうしても無理だと分かり、3カ月延ばし25年3月までの方針変更。それなら、第二回水戸観梅ツアーか、20年3月から毎年参加している古河・花桃ウォークに達成したいと、目標を微調整しました。

結果は観梅翌日の3月18日に達成しました。地元高萩の皆さまほか大勢の方に応援頂き感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

1年前は歩きが遅い、歩幅が狭く歩数が多いなど落ち込んだことも。膝、足、腰が痛い訳ではなく、先輩・友人・知人に相談しても無理しないでと言われ、落ち込んだことも。

24年6月JWA「高齢者ウォーキング」の研修にも参加、青柳幸利氏の研修を受け、高齢者でも持久力・筋力・平衡性、そして柔軟性を高め、努力すべきとのこと、元気付けられました。

「高齢なのだから無理するな」ではなく、自己の身近な目標を設定し、その目標達成を目指し、又頑張ります。



「投稿」のお願い 400～600字程度 送付先 FAX 0296-24-3280 Eメール: [marry-ookura@sea.plala.or.jp](mailto:marry-ookura@sea.plala.or.jp)  
本誌の年間購読について 年間購読料 1500円 (内訳: 1部 20円 + 送料他) 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。郵便振替口座記号番号 00110-8-374140 茨城県ウォーキング協会