



# IWAニュース

茨城県ウオーキング協会 2013年8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 編集者 大倉美江  
 HP <http://www.koganet.ne.jp/~iwa/>

## 新たに6名の主任ウオーキング指導員誕生

JWAの指導研修委員会が平成25年5月24日に開催され、審査の結果下記の6名が主任指導員として認定、登録されました。  
 本県のウオーキング普及のため、益々のご尽力をよろしくお願いいたします。

No.	氏名	所属団体
1	武藤きよ子	東海ひたちなか健歩の会
2	高梨 武男	IWA 個人会員
3	山縣エク子	東海ひたちなか健歩の会
4	金田 孝男	IWA 個人会員
5	高津 敏雄	IWA 個人会員
6	日野 勝博	取手市歩こう会

(敬称:略)



### IWA 所属の JWA 上級指導者名と指導者数 (2012年6月20日現在)

指導者区分	人数	氏名
専門講師	4名	川上 清、田仲 正一、鳥生 厚夫、堀野 正勝 (4名は主席指導員の資格保有者)
主席指導員	7名	池田 輝子、伊藤 寿子、内野 広志、小久保しげ子 小林 延行、三好 義章、山元 一郎
主任指導員	14名	
公認指導員	72名	
認定指導員	83名	
健康ウオーキング指導士	(4名)	上記指導者数に含む
歩育コーチ	(3名)	上記指導者数に含む
合計	180名	


JWA25年度総会資料による


(敬称:略)

## 加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

認定(略称) / (ヘルスロード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>8/3 (土) 主催 距離・認定 集合 コース <b>HR 365</b> 参加費</p>	<p><b>守谷市内ヘルスロードウオーク</b> <b>取手市歩こう会 ⑧</b> ① 10Km( J V A )(ヘルスR No.69.70) ② 5Km( J V A )(ヘルスR No.69) 関東鉄道常総線・南守谷駅前7:40 スタート 8:00 ① 南守谷駅→松ヶ丘公園→天神北交差点 →守谷市役所・中央図書館→香取神社→大山公園→立沢公園→新守谷駅(解散:12時頃) ② 天神北交差点までは①と同じ→長龍寺 →守谷駅(解散 9:50頃) 協会員 300円 ・一般 400円 中学生以下無料</p>	<p>8/4 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 申込み</p>	<p><b>町内元気ウオーク・水辺コース</b> <b>利根町歩く会 ⑦</b> 10km (JVA) (元気) 利根町公民館 7:30 利根町公民館→利根川、小貝川など水辺の コース→利根町公民館 11:00頃 無料 水辺の景色で涼を感じます。</p>
<p>8/8 (木) 主催 距離・認定 集合 <b>HR 365</b> コース 解散 参加費 ポイント</p>	<p><b>ヘルスロード365ひたち野うしく大会</b> 茨城県ウオーキング協会 個人会員 ⑬ 10km(JVA) (ヘルスR No.173・67) ひたち野うしく駅西口広場 8:45 スタート9:45 有料駐車場あり 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頃 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 解散 参加費 ポイント</p>	<p><b>「取手市ヘルスロードを歩いて アサヒビール工場へ」ウオーク</b> 東海・ひたちなか健歩の会 ⑥ <b>HR 365</b> 10km (ヘルスR No.64) 常総線戸頭駅 午前10:00 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No.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。 一般・他協会 ¥300 会員無料 バス利用の場合 参加費:一般 2,800円 会員 2,500円 戸頭公園やアサヒビール工場のビール生産ライン</p>
<p>8/11 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>サギソウ鑑賞とヘルスロードウオーク</b> <b>水戸歩く会 ⑪</b> <b>HR 365</b> 10km(元気) (JVA) (ヘルスR No.117 196 197 227) 赤塚駅北口 8:00 スタート 8:15 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、常磐線電車を見ながら新 HR 年初計画 4日は開花状況から 11日に変更</p>	<p>8/17 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>千波湖涼風サンセットウオーク</b> <b>水戸ウオーキングクラブ ⑫</b> 8km 水戸市 三の丸庁舎広場 15:30 那珂川涼風と偕楽園の夕日を楽しむ トモスみと 19:00 協会員・一般:300円 10日前までに事前申込み (当日受付も可)</p>

<p>8/21 (水) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費</p>	<p><b>ひたちなか夕涼みヘルスロードウオーク</b> <b>水戸歩く会 ⑪</b> 5km (ヘルスロードNo.168 182 183) 平磯駅 午後 15:05 スタート 15:20 平磯駅→海岸通り→那珂湊駅 那珂湊駅(ゴール)予定 19:00 会員外 300円 夕暮れ的那珂湊海岸</p> <p style="text-align: right;"><b>HR 365</b></p>	<p>8/24・25 (土日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 申込み</p>	<p><b>一泊交流ウオーク</b> <b>古河悠歩の会 ②</b> 15km(JVA) 古河市役所古河庁舎 8時集合出発 竜頭の滝→赤沼茶屋→戦場ヶ原→湯元温泉 翌日湯ノ湖一周 古河庁舎 午後4時頃 協会員、一般7,300円(傷害保険料込み) 竜頭の滝から戦場ヶ原散策 締め切りました</p>
<p>8/25 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>太平洋はだしウオーク</b> <b>高萩ウオーキングクラブ ③</b> A=6km B=10km (JVA) (ヘルスR No. 172, 239) 高萩駅東口 8:00 スタート 8:30 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] 高萩駅東口 A=11:00頃 B=12:00頃 協会員・一般300円 中学生以下・会員無料 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 style="text-align: right;"><b>HR 365</b></p>	<p>9/1 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 バス利用の場合 見どころ</p>	<p><b>「神栖市ヘルスロード巡り」ウオーク</b> (ヘルスロードNo.56 神之池緑地公園 &amp; No.157 神栖港公園) <b>東海・ひたちなか健歩の会 ⑥</b> 11km (JVA) (ヘルスR) 神栖市文化センター 午前9:30 ひたちなか市勝田駅西口からバス運行 神栖市文化センター→ヘルスロードNo.056(神之池緑地公園)→ヘルスロードNo.157(神栖港公園)→神栖文化センター(解散2時頃) 一般・協会員300円 会員無料 参加費:一般 2,800円 会員 2,500円 神栖市一帯にある茨城県下最大の鹿島臨海工場地帯や鹿島港など</p> <p style="text-align: right;"><b>HR 365</b></p>
<p>9/1 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>行方市ヘルスロードウオーク</b> <b>水戸歩く会 ⑪</b> 11km(元気)(JVA) (ヘルスR No.49 50 58 59) 市域 4本のヘルスロードを一日で全部踏破。 従ってバス運行します。 赤塚駅 7時50分 スタート 8時 9時15分スタート 北浦保健センター、霞ヶ浦ふれあいランド、天王崎公園、北浦大橋の順番でコース移動の予定。ゴール予定 14時 赤塚駅着予定 15時 会員 2000円 会員外 2500円 当日集金 バス申込みは奈良さんまで 029-244-2050 行方市の自然と霞ヶ浦</p> <p style="text-align: right;"><b>HR 365</b></p>	<p>9/1 (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(三和地区)</b> <b>古河悠歩の会 ②</b> 10km(JVA・ヘルスロードNo.111・113) 清水丘親水公園(古河市東山田 5323・駐車場あり) 8時 親水公園→逆井城跡公園→親水公園 11時頃 協会員、一般:300円 霞ヶ浦用水の貯水地を一周し、逆井城跡公園を散策します。</p> <p style="text-align: right;"><b>HR 365</b></p> 

<p>9/1 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費</p>	<p><b>町内元気ウオーク・鎌倉街道コース</b> 利根町歩く会 ⑦ 7km 利根町公民館 7:30 利根町公民館→鎌倉街道→利根町公民館 11:00 頃 無料 「町内元気ウオーク」は9月まで利根町公民館7:30集合です。</p>	<p>9/7 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>久慈の里ウオーク</b> 常陸太田ウオーキングクラブ ⑨ 10km (JVA) こめ工房 8:30 スタート 9:00 工房→真坂城址→丸山公園→赤城神社→薬谷公→来迎院→こめ工房 14:30 頃 会員外 300円 真坂城址 薬谷公 来迎院</p>
<p>9/7 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 ポイント</p>	<p><b>アサヒビール工場見学ウオーク(守谷)</b> 高萩ウオーキングクラブ③ A=8km B=10km <b>HR 365</b> (JVA) (ヘルスR No. 69) 守谷駅西口広場 10:00 スタート 10:15 守谷駅→けやき台公園→松ヶ丘公園→守谷市役所(昼食)→アサヒビール工場(見学)→ [A=工場シャトルバスで守谷駅へ] [B=ウオーキングで守谷駅へ] A=工場 14:30頃 B=守谷駅 15:15頃 協会員・一般 300円 中学生以下 無料 うるおいと活気ある文化都市 守谷とアサヒビール工場見学</p>	<p>9/7 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>寒川神社(神奈川県)周辺ウオーク</b> 取手市歩こう会 ⑧ 10 Km (JVA) JR相模線 寒川駅 10:00 スタート 10:10 寒川駅前広場→興全寺→寒川神社→水道記念館→梶原景時館跡→安楽寺→熊沢酒造→相模原線・香川駅 15:30 頃 協会員 300円 ・一般 400円 相模国一之宮として知られる寒川神社と周辺の古寺社・旧蹟巡り</p>
<p>9/8 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 参加費 見どころ</p>	<p><b>借楽園スズムシヘルスロードウオーク</b> 水戸歩く会 ⑪ 10km(JVA) (ヘルスR No.154、176) 水戸駅北口 9時 スタート 9時15分 10時のスズムシ放虫行事に参加 のち借楽園内を一筆に歩く(3キロ) 参加費 会員外 300円 見どころ 2013年のスズムシ  <b>HR 365</b></p>	<p>9/11 (水) 主催 距離・認定 集合 コース 参加費</p>	<p><b>筑西市新ヘルスロード開設記念大会</b> 筑西市ウオーキングクラブ連合会 ④ (JVA)(ヘルスR No.243(新)、No.92) 9:30 スタート10:00 JA北つくば「きらいち筑西店」駐車場あり 筑西市西方 838-1 0296-54-4831 最寄駅:JR 下館駅(会場まで3km) または常総線大田郷駅(会場まで2km) ① 10km (JVA) ② 6km ③ 2.8km ① コースのみ協会員300円、一般500円 他の②③を歩く方は無料</p>
<p>9/14 (土) 主催 距離・認定 集合 コース</p>	<p><b>ヘルスロード365土浦市大会</b> 茨城県ウオーキング協会 個人会員 ⑬ 13km (JVA) (ヘルスR No.125・87) 土浦駅西口広場 8:45 スタート 9:45 駅前有料駐車場あります 土浦駅西口→りんりんロード→虫掛休憩所</p>	<p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>(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 15:00 頃 協会員・一般:300円 小中生:無料 りんりんロードと自然散 <b>HR 365</b></p>

<p>9/14 (土) 主催 距離・認定 集合 コース  解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>廃線跡を歩く(碓氷峠とめがね橋)</b>  <b>古河悠歩の会 ②</b> 11km(JVA) 古河庁舎 6時30分集合出発 古河(バス)→横川駅→碓氷関所跡→坂本宿 →碓氷湖(昼食)→めがね橋→峠の湯→旧 丸山変電所→遊歩道アプトの道→横川駅 古河庁舎 18時頃の予定 協会員、一般:3,300円 めがね橋、アプトの道、景色が良く快適な歩 きが楽しめます バス利用の場合は、席に空きがあれば8月 10日まで受け付けます</p>	<p>9/15 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 申込み</p>	<p><b>水戸の萩まつりウオーク</b>  <b>水戸ウオーキングクラブ⑫</b> 12km(JVA) 水戸駅南口 9:00 偕楽園の萩を楽しむ 三の丸庁舎広場14:00 協会員・一般:300円 10日前までに事前申込み (当日受付も可)</p>
<p>9/20 (金) 主催 距離・認定 集合 コース  HR 365 解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>十王駅から高萩駅ウオーク</b>  <b>高萩ウオーキングクラブ ③</b> A=7km B=13km (JVA) (ヘルスR No. 129) 十王駅東口 9:40 スタート 10:00 十王駅東口→十王橋→6号国道→小貝浜→ 鵜の岬(昼食)→伊師工業団地→ [A=十王駅東口] [B=愛宕神社→さくら宇 宙公園→高萩イオン→高萩駅西口] A=十王駅 14:00頃 B=高萩駅 15:30頃 協会員・一般 300円 中学生以下 無料 鵜の岬の景観とウミウ捕獲場見学。愛宕神社 を経て高萩へ。</p>	<p>9/21 (土) 主催 距離・認定 集合  コース  解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>両国相撲部屋と 東京スカイツリー巡りウオーク</b>  茨城県ウオーキング協会 個人会員 ⑬ 13km(JVA) 8:50 江戸東京博物館広場 (JR 両国駅西口徒歩2分) 受付:8:50~9:20 スタート 9:50 九月場所開催中の八相撲部屋と史跡 →吉良邸・野見宿神社→(歴代横綱の 碑)横綱町公園→旧安田庭園→東京ス カイツリーを巡る 15:30頃 協会員・一般:300円、小中生:無料 相撲部屋とスカイツリー散策</p>
<p>9/23・24 (月/火) 主催 距離・認定 集合  &lt;初日&gt; 宿泊 &lt;2日目&gt;  解散 申込み</p>	<p><b>東京 500 選 2コース 高尾山・代々木・新宿ウオーク</b>  <b>水戸歩く会⑪</b> 合計27km (JVA) 常磐線使用 水戸 6:04 赤塚 6:16 上野 8:16 →東京、高尾、高尾山口駅 10:00 500 選No.13 高尾の自然探勝のみち 12 ㎞。 代々木東京オリンピック記念青少年総合センター 早朝 センター周回ウオーク 3 ㎞。 500 選No.2 新宿新都心と神宮外苑のみち 12km 新宿駅→都庁→高層ビル街→代々木→明治神宮→ 原宿駅→明治神宮外苑→四ツ谷駅 ゴール予定 14:00 上野駅より常磐線使用 * 往復の乗車券は各自お手配下さい。 奈良さんへ 8 月末日までに 029-244-2050</p>	<p>9/24 (火) 主催 距離・認定 集合 コース  解散 参加費 見どころ  10/6 (日)</p>	<p><b>高萩ウオーク</b>  <b>常陸太田ウオーキングクラブ ⑨</b> 10km (JVA) 高萩市文化会館 8:30 文化会館→八幡宮→小島橋→高萩市森林 公園→高萩市文化会館 14:30頃 会員外:300円 八幡宮、小島橋、高萩市森林公園  <b>日立南部シーサイドウオーク</b>  <b>常陸太田ウオーキングクラブ ⑨</b></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
①	牛久ウオーキングクラブ	029-872-1232	飯塚 幸雄	⑧	取手市歩こう会	0297-73-6401	二ノ倉 剛
②	古河悠歩の会	0280-32-0172	渡辺 敏夫	⑨	常陸太田W	0294-72-1940	根本 孝行
③	高萩ウオーキングクラブ	0293-23-1651	青木 秀明	⑩	藤代歩々えみ会	029-836-8117	伊藤 寿子
④	筑西市W連合会	080-1090-5748	鳥生 厚夫	⑪	水戸歩く会	029-251-3246	川上 清
⑤	土浦ウオーキングクラブ	029-821-0458 FAX 029-821-0343	小坂 博	⑫	水戸ウオーキング クラブ	050-3321-1881	菅原 利満
⑥	東海・ひたちなか 健歩の会	029-274-8322	小泉 文男	⑬	個人会員	0296-57-4433 FAX 0296-45-5750	深見 博
⑦	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			

## 情報ひろば (1)

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

### (1) IWA 表彰 茨城県マスターウオーカー完歩賞 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
0054	岩波 勝	龍ヶ崎市	利根歩	2013/7/7	みどり豊かな龍ヶ崎の新旧の街並みを歩こう	藤代歩
0058	岡山桂子	水戸市	一般	2013/7/7	みどり豊かな龍ヶ崎の新旧の街並みを歩こう	藤代歩
0059	長山 茂	日立市	一般	2013/7/7	みどり豊かな龍ヶ崎の新旧の街並みを歩こう	藤代歩
0060	海老沼壽子	高萩市	高萩 W	2013/7/7	みどり豊かな龍ヶ崎の新旧の街並みを歩こう	藤代歩
0061	堀内 豊	高萩市	高萩 W	2013/7/7	みどり豊かな龍ヶ崎の新旧の街並みを歩こう	藤代歩

※7月号に掲載した間下彰さんは2回目の表彰でした。

### (2) JWA 表彰 地球一周4万km達成

おめでとうございます

二ノ倉 久子 さん  
(取手市歩こう会会員)

コメント：私は太極拳との両立で  
ずいぶん遅くなりまして、達成まで  
13年4か月！ これを通過点に  
してこれからものんびり2周目に  
挑戦していきます。80歳の鳩の会  
まで歩きたいと願っています。



第7回つくば国際W大会 6月1日(土)  
この階段を上ると筑波山神社 休憩地点です

一連載 地図のお話 — No. 50



## 地形図の等高線から地形を読む — 尾根と谷の見分け方 —

JWA 専門講師 堀野 正勝

早いもので、「地図のお話」を書き始めて(2009年7月号より)、50回目になりました。特にこんなに長くなるとは考えてもいませんでしたので、なんとなくスタートし、振り返ってみるとあまり統一性が無いまま、書き進んできたように思います。

基本的にはウオーキングのコースマップ作りに、又コース地図を上手に使っていただけるように、少しでも役に立てばと思いスタートしました。地図とは?といった地図の原則に始まり、地形図の読み方・使い方の基本、地形図から見える地形の話、地震や河川災害に係る地図の役割など、思いつくまま綴ってきました。会員の皆様には、少しは参考になっているでしょうか?

いつまで続くか分かりませんが、今しばらくお付き合いを頂ければと思います。

今日の本題は、前回に続き地形図の等高線(コンター)に関わるお話です。地形(特に山地や丘陵地)を理

解するうえで、尾根筋(凸線)と谷筋(凹線)はとても重要です。最近のウオーキングでは、軽登山を含む、里山や丘陵地を歩くことが結構あると思います。そのような時に、これからお話することを頭に入れておくと大変理解し易いと思います。

凸線(付図上の実線、稜線 or 分水線:降水が分岐し流れる線)は、地形図上に示された等高線の山の高い方から低い谷側に向かって、等高線が張り出した先端部分を結んだ線です。凹線(付図上の破線、谷線 or 合水線:降水が集まって流れる線)は、低い方から高い方に向かって、等高線が食い込んだ先端部分を結んだ線を言います。この凸線、凹線を地性線と言います。

この凸線、凹線などの地性線を描き込むと、尾根筋や谷筋の向きや形状が捕え易く、山登りの時等には必ずと言って良いほど、使われています。付図を参考に、手持ちの地形図に地性線(凸線:尾根線、凹線:谷線)を引いてみてください。歩きなれたコースの尾根筋や谷筋の景色が見えてくるとと思います。



+++++

## 情報ひろば (2)

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

### (3) IWA表彰

#### 「ヘルスロード365」

##### ① 100コース完歩者

No	氏名	所属
1	上妻多美子	水戸歩

##### ② 50コース完歩者

No	氏名	所属
18	山元 一郎	個人会員
19	川上 清	水戸歩
20	峯岸 英子	東ひ健歩

(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。「祝〇〇〇コース完歩賞」と押印して返送いたします。

つくば国際ウォーキング大会  
女性部ショップから御礼

今回初めて、テント一張りお借りして女性部のショップを開設しました。コーヒー、炭製品、革工芸品、袋物、雑貨など販売。収益金 38400円はすべて大会収入として本部にお届けしました。  
品物を提供くださった皆様、お客様、ご協力ありがとうございました。



### 投稿

#### 出合い・発見・感動

個人会員 志賀治美

歩くのが好きだった私は、友人の誘いでウォーキングを始めて9年になる。歩きながら住宅の表札を読んだり、建物を眺めたり、時にはお庭をちょっと覗かせていただいたり、家人がいればおしゃべりもする。なかなか楽しい。

また、道端の花や雑草は、咲く時期を間違えることなく、自分の出番に花をつける。

みな精一杯生きているのだ。歩いていて感心する。

楽しく歩くために、自分の趣味や好きなことを組み合わせた歩き方を考える。そして長く続けることによって、身体に対するメリットだけでなく、精神的にもよい効果をもたらしてくれると思います。

私は「こんな所にこんなものが・・・！」を求めて歩き続けたい。季節の風に吹かれながら、仲間を増やし大きな和・輪・ワッになるよう歩きましょう。

#### <編集後記>

7月5～7日第55回古賀志山自然研修会(2泊3日)に参加してきました。宿泊場所は宇都宮森林公園内のサイクリングターミナル。栃木県はサイクリングが盛んな県で、古賀志山はジャパンカップが開催されるほど有名な場所とのこと。参加メンバーは福島県、長野県、埼玉県、千葉県各1名とIWAから4名の合計8名。他県の皆さんとたっぷり情報交換。感激したことは、会期中、栃木県協の女性幹部3人が日替わりで差し入れを下されたこと。そして小栗会長の「指導者は一般ウォーカーより心身共にタフでなければね・・・」というお言葉。それは日頃軟弱な私には耳の痛い言葉でした。

(大倉)

\*\*\*\*\*

◆「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