



IWAニュース

茨城県ウォーキング協会 2013年9月号

発行 茨城県ウォーキング協会 (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/>

健康日本21運動と日本ウォーキング協会との共有活動テーマ

スマート ライフ ウォーク

Do walking for your health.

—あなたの健康づくりはウォーキングから—
スマートライフウォークは、生活者一人一人の生涯を通じた健康づくり
の場を創出し、日本人の生き甲斐と健康寿命の向上を目指します。



- スマートライフとは? 賢い生きかたをしましょう、ということです
- 健康寿命とは? 心身ともに自立し、健康的に生活できる期間をいいます

平成22年において男性の平均寿命は79.55年、女性は、86.30年でした。男性の健康寿命は70.42年、女性は73.62年。この平均寿命と健康寿命の差は 男性9.13年、女性は12.68年でした。つまりこの差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。ですから、健康寿命を伸ばそうという運動は、今後ますます長寿社会に生きる日本人にとって極めて意義のある活動と言えます。

このように日本ウォーキング協会は、25年度通常総会において、ウォーク日本1800の次なる事業として、2013年9月より3ヶ年計画で、健康日本21の「健康寿命と活力寿命を延ばす」運動 <スマートライフウォーク> を展開することになりました。







茨城県ウォーキング協会としては、前年度から「いばらきヘルスロード」(子どもからお年寄り・車いすの方でも歩ける指定コース)を軸にした『ヘルスロード365』事業を実施しています。これもJWAが勧めようとしているスマートライフウォーク理念に合致したりっぴな事業です。今後は、地域の健康寿命を伸ばすことを意図し、歩かない人たちに歩く楽しみを伝え、右記のようなテーマを含むウォーキングを一層積極的に取り入れながら、澆刺とした生活<スマートライフ>を共有していきましょう。

スマート ウォーク テーマ


- ロコモ・ウォーク** 歩いて体力を増強しよう!
- メタボ・ゼロ・ウォーク** 歩いてメタボを予防!
- 貯筋・ウォーク** 歩いて筋力を鍛えよう!
- 森林浴ウォーク** 歩いてグリーンシャワーを浴びよう!
- 里山ウォーク** 歩いて山河・野山を楽しもう!
- 「歩育」ウォーク** 歩いて子どもに生きるちからを!
- 「食育」ウォーク** 歩いて子どもに健全な体力を!
- ロングトレイルウォーク** 大自然から活力をもらおう!
- フットパスウォーク** 自然歩道を気軽に楽しむ!
- リバーウォーク** 水の力を感じよう!

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>9/1 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 申込み 見どころ</p>	<p>行方市ヘルスロードウオーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪ バス運行</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>解散 赤塚駅着予定 15時</p> <p>参加費 会員 2000円 会員外 2500円 当日集金</p> <p>申込み 奈良さんまで 029-244-2050</p> <p>見どころ 行方市の自然と霞ヶ浦 </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>「神栖市ヘルスロード巡り」ウオーク (ヘルスロードNo.56 神之池緑地公園 & No.157 神栖港公園)</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会 ⑥ バス運行</p> <p>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 文化センター→HR No.056(神之池緑地公園)→ HR No.157(神栖港公園)→神栖文化センター 午後2時頃</p> <p>参加費: 一般・協会員300円 会員無料</p> <p>参加費: 一般 2,800円 会員 2,500円 </p> <p>見どころ 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>9/1 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費</p>	<p>町内元気ウオーク・鎌倉街道コース</p> <p>利根町歩く会 ⑦</p> <p>7km</p> <p>利根町公民館 7:30 利根町公民館→鎌倉街道→利根町公民館</p> <p>解散 11:00頃</p> <p>参加費 無料</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>元気ウオーク(三和地区) </p> <p>古河悠歩の会 ②</p> <p>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</p> <p>コース 親水公園→逆井城跡公園→親水公園</p> <p>解散 11時頃</p> <p>参加費 協会員、一般:300円</p> <p>見どころ 霞ヶ浦用水の貯水池一周、逆井城跡公園散策</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>寒川神社(神奈川県)周辺ウオーク</p> <p>取手市歩こう会 ⑧</p> <p>10 Km (JVA)</p> <p>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→熊沢酒造→相模原線・香川駅</p> <p>解散 15:30頃</p> <p>参加費 協会員 300円 一般 400円</p> <p>見どころ 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>9/7 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 ポイント</p>	<p>アサヒビール工場見学ウオーク(守谷)</p> <p>高萩ウオーキングクラブ③</p> <p>A=8km B=10km </p> <p>(JVA) (ヘルスR No. 69)</p> <p>集合 守谷駅西口広場 10:00 タート 10:15</p> <p>コース 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]</p> <p>解散 A=工場 14:30頃 B=守谷駅 15:15頃</p> <p>参加費 協会員・一般 300円 中学生以下 無料</p> <p>ポイント 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>9/8 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 参加費 見どころ</p>	<p>借楽園スズムシヘルスロードウオーク 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と3キロになる 会員外 300円 事前虫込不要 放たれる 2013 匹のスズムシ</p>  <p style="text-align: center;">HR 365</p>	<p>9/11 (水) 主催 距離・認定 集合 HR 365 コース 参加費 申込み</p>	<p>筑西市新ヘルスロード開設記念大会 筑西市ウォ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 (JVA) 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 電車で来る方はご連絡ください 鳥生へ</p>
<p>9/14 (土) 主催 距離・認定 集合 コース HR 365 解散 参加費</p>	<p>ヘルスロード365土浦市大会 茨城県ウォーキング協会 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 (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</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>廃線跡を歩く(碓氷峠とめがね橋) 古河悠歩の会 ② 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→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 (締め切りました) 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</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>水戸の萩まつりウオーク 水戸ウォーキングクラブ⑫ 12km (JVA) 500選(08-01) (ヘルスロード No.116,176) 水戸駅南口 9:00 借楽園の萩を楽しむ 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OK</p> <p style="text-align: center;">HR 365</p>	<p>9/20 (金) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費</p>	<p>十王駅から高萩駅ウオーク 高萩ウォーキングクラブ ③ A=7km B=13km HR 365 (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→小貝浜→鶴の岬(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</p>
<p>9/21 (土) 主催 距離・認定 集合</p>	<p>両国相撲部屋と東京スカイツリー巡りウオーク 茨城県ウォーキング協会 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</p>	<p>解散 参加費 見どころ</p>	<p><コース> 九月場所開催中の8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 <初日> 宿泊 <2日目> 解散 申込み</p>	<p>東京500選 2コース 高尾山・代々木・新宿ウオーク</p> <p>水戸歩く会⑪ 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</p> <p>500選No.12 高尾の自然探勝のみち 12キ。 諸般の事情により中止しました</p> <p>代々木東 12キ。センター 早朝 センター 高尾山 12キ。センター</p> <p>500選No.2 新宿新都心と神宮外苑のみち 12キ。 新宿駅→都庁→高層ビル街→四ツ谷駅→半蔵門→皇居前→東京駅 ゴール予定 14:00 上野駅より常磐線使用</p> <p>*往復の乗車券は各自お手配下さい。</p> <p>奈良さんへ 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</p>	<p>高萩ウオーク</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ ⑨ 10km (JVA) (ヘルスR No.188) 高萩市文化会館 8:30 文化会館9:00→八幡宮→小島橋→高萩市 森林公園→高萩市文化会館 12:00頃 会員外:300円 八幡宮、小島橋 ※前号から一部訂正、 こちらが最新情報です</p> <p>HR 365</p> 
<p>9/29 (日) 主催 距離・認定 集合 電車時刻 駐車場 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>結城市ヘルスロード365ウオーク</p> <p>筑西市ウオーキングクラブ連合会 ④ (JVA)(ヘルスR No.94) JR 結城駅北口前 9:00 スタート9:30 水戸発 7:34→下館 8:43→結城着 8:56 小山発 8:48→結城着 8:56</p> <p>駅前 結城市民情報センター(9時から)1h 200円</p> <p>① 6km 結城駅～結城駅に戻る ② 10km ①の6km+4kmで結城駅へ</p> <p>① 12:00頃 ②14:00頃 協会員300円、一般500円 城跡から城下町への道</p> <p>HR 365</p>	<p>10/5 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ 問合せ</p>	<p>五霞・境を歩く(ヘルスロード365)</p> <p>古河悠歩の会 ② 16km(JVA・ヘルスロードNo.110・115・139) JR 古河駅 午前7時15分 又は 東武日光 線南栗橋駅 午前8時</p> <p>コース 南栗橋駅→権現堂公園→権現堂桜堤→道の 駅ごか(昼食)→関宿城博物館→道の駅さ かい→境町バス停(バス乗車)→古河駅西口 境町バス停 午後3時/古河駅 3時30分頃</p> <p>協会員、一般300円 五霞町2コース、権現堂公園では彼岸花が 満開?、関宿城博物館見学予定 アクセスについて不明の場合は事務局(渡辺 敏夫)0280-32-0172 ご相談ください</p>
<p>10/5 (土) 主催 協力 集合 コース 参加費 募集人員</p>	<p>第9回水戸黄門さま漫遊ウオーク</p> <p>水戸黄門さま漫遊ウオーク実行委員会 水戸ウオーキングクラブ ⑫ 常陸太田ウオーキングクラブ ⑨</p> <p>各コース 受付7:30出発8:00</p> <p>[Aコース(13km)] 水戸市(県三の丸庁舎広 場)～那珂市(一の関ため池親水公園)まで [Bコース(26km)] 水戸市(県三の丸庁舎広 場)～常陸太田市(西山の里「桃源」)まで [Cコース(13km)] 常陸太田市(西山の里「桃 源」)～那珂市(一の関ため池親水公園)まで</p> <p>参加費 500円 ※当日、受付で納入 募集人員 各コース 100人 ※先着順</p>	<p>申込み 申込み先・問合せ先 A・Bコース Cコース 全般</p>	<p>往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年 齢・電話番号・参加するコースを記入し、集合 地の市役所観光担当課へ申込み 9月27日(金) 必着</p> <p>水戸市観光課 〒310-8610 水戸市三の丸 1-5-48 TEL029-224-1111 常陸太田市商工観光課 〒313-0013 常陸太田市山下町 949-9 TEL 0294-72-8071 那珂市商工観光課 TEL 029-298-1111</p>

<p>10/6 (日) 主催 距離・認定 集合 コース HR 365 解散 参加費 申込み 見どころ</p>	<p>笠間市小美玉市ヘルスロードウォーク 水戸歩く会⑪ バス移動にて実施する 12ヶ(JVA)(元気)HRNo.166・136・177・178 赤塚駅7時50分 バススタート 8時 岩間駅 8時50分 出発 その後旧玉里村総合運動公園、茨城空港二 つのヘルスロードをつなぐ 空港終了 14時 赤塚駅到着 14時40分 予定 参加費 会員 2000円 会員外 2500円 奈良さん 029-244-2050 注目は茨城空港</p>	<p>10/6 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>日立水木・河原子シーサイドウォーク 常陸太田ウォーキングクラブ ⑨ 12km(JVA) (ヘルスR No. 121) 水木浜海水浴場駐車場 9:30 スタート10:00 水木浜→河原子港→河原子交流センター→泉が 森神社→水木浜海水浴場 14:00頃 会員外 300円 水木浜、河原子鳥帽子岩、泉神社、 泉が森公園 HR 365</p>
<p>10/6 (日) 主催 距離・認定 集合 コース HR 365 解散 参加費 申込み 見どころ</p>	<p>第1回 とりで利根川市民ウォーク 取手市歩こう会 ⑧ ① ゆっくりコース 6Km (団体歩行) ② エンジョイコース13km(団体歩行) (JVA) 茨城県マスターウォーカー賞大会 (ヘルスR No. 65) ※雨天決行 取手緑地運動公園(利根川河川敷・JR取手 駅から徒歩10分) 受付8:30~9:00 スタート9:25 ① 運動公園→相野谷川親水公園→かたらいの郷→運動公園 ② 運動公園→相野谷川親水公園→戸田井 橋→取手松陽高校→東京芸術大学取手 校地→小文間公民館→かたらいの郷→運 動公園 ①11:10 頃 ②12:50 頃 協会員・一般 300円 中学生以下無料 要事前申込み 9/26 までに ニノ倉会長へ (当日受付可) 雄大な利根川を眺めウォーキングの後は同時開催 「河川まつり」会場でのステージ、物産展、河川巡視 船の体験乗船などイベントも楽しめます。</p>	<p>10/6 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 ポイント</p>	<p>元気ウォーク(古河地区) 古河悠歩の会 ② 7km/11km(JVA・ヘルスロードNo.108・151・ 152・153・226) 古河市役所古河庁舎(古河駅から約2km・駐 車場あり)9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 古河庁舎 12時頃 協会員、一般:300円 「ヘルスロード365」の5-スを歩きます。 ※自由参加の清掃活動あり HR 365</p>
<p>10/12 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p>	<p>勤行川さくら堤ウォーキング 茨城県ウォーキング協会 個人会員 ⑬ 12km (JVA)(ヘルスR No.91) 筑西市役所駐車場9:00 スタート10:00 筑西市役所→イヤーラウンドコース→市役所 14:15 協会員・一般300円 中学生以下無料 勤行川と名所旧跡散策 HR 365</p>	<p>10/16 (水) 主催 距離・認定 集合 解散 参加費 見どころ</p>	<p>水戸運動場ヘルスロードウォーク 水戸歩く会 ⑪ 年間予定外 14km (JVA)(ヘルスR 174, 175, 199, 230, 231) 赤塚駅 8時45分 スタート9時 赤塚駅ゴール予定 14時 会員外 300円 事前申込不要 水戸市内運動施設 HR 365</p>

<p>10/19 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 申込み 申込み先 参加団体</p>	<p>第32回 IBARKI ウオーキングフェスティバル</p> <p>茨城県自然歩道利用促進協議会 10km (JVA) かすみうら市立上佐谷小学校 受付8:00 (かすみうら市立上佐谷1837) スタート9:00 コース 上佐谷小→雪入コミュニティーセンター→七曲り分岐→三ツ石森林公園→いばた神社→上佐谷小 関東ふれあいの道 No.13 の一部を含む 12:00 帰着順に各自昼食 汁物・記念品の提供あり 順次解散 参加費 無料 申込み 住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を明記の上ハガキ、FAX、Eメールで10/10(必着) 定員 200 名になり次第締め切り 申込み先 茨城県自然歩道利用促進協議会事務局 〒310-8555 水戸市笠松町 978-6 茨城県生活環境部環境政策課 Tel: 029-301-2946 Fax: 029-301-2949 E-mail : sizenhodo18@yahoo.co.jp 参加団体 ・東海ひたちなか健歩の会はバスで参加予定 ・水戸歩く会もバス運行 赤塚駅6:50集合 バス代: 会員外 2500 円 要問合せ川上会長へ</p>	<p>10/20 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p> <p>成田線 ④ ユニセフ・ラブウオーク</p> <p>小林駅ー下総松崎駅 利根町歩く会 ⑦ 13km(JVA) JR成田線小林駅 9:00 コース 小林駅→房総のむら・風土記の丘・ドラム(龍夢)の里→下総松崎駅 解散 14:30頃 JR成田線下総松崎駅 参加費 協会員300円、一般500円 見どころ 水辺の道から房総のむらドラム(龍夢)の里を歩きます。</p>
<p>10/23 (水) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 申込み</p>	<p>岩間愛宕山ハイキング</p> <p>水戸ウオーキングクラブ ⑫ 12km (JVA) 水戸駅発8:33(常磐線)＝岩間駅下車 天狗伝説を訪ねて愛宕山の森を楽しむ 岩間駅 15:00 参加費 会員外 300 円 申込み 実施の10日前までにご連絡ください (当日受付も可)</p>	<p>10/20 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p> <p>笠間菊まつりウオーク</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ ⑨ 10km (JVA) (ヘルス R No.004) 陶芸の森駐車場 9:30 コース 芸術の森公園→笠間城址下→屋敷跡→佐白山つつじ公園→笠間稲荷→笠間駅 解散 陶芸の森駐車場 14:30頃 参加費 会員外 300 円 見どころ 陶芸の森周辺 笠間稲荷神宮</p> <p style="text-align: right;">HR 365</p>
<p>11/16 (土) 主催 距離・認定 集合 コース</p>	<p>ひたちなか市ウオーキング教室とヘルスロードを歩く (No.185 石川運動公園 & No.186 武田氏館)</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会 ⑥ Aコース: 11km(JVA)(ヘルス R) Bコース: 5km (JVA) JR勝田駅西口 午前9時30分 コース (A)勝田駅～東石川運動公園～光明寺～武田氏館～勝田駅ゴール (B)勝田駅～東石川公園～武田氏館～勝田駅</p>	<p>10/27(日) 主催 距離・認定 集合 コース 参加費 申込み</p> <p>塩原名所旧跡と箒川溪谷のみち</p> <p>茨城県ウオーキング協会 個人会員 ⑬ 12km (JVA) 栃木 500 選(7) バス運行 集合 ① 水戸桜川公園駐車場 6:20 ② 守谷駅 5:20～牛久駅～土浦駅東口 ③ 桜川ロードパーク 7:30 コース 塩原ビジターセンター→岩の湯→不動の湯→布滝観瀑台→箒川ダム・・・ビジターセンター 参加費 会員: 3700 円 協会員・一般: 4000 円 水戸発・守谷発とも先着40名で〆切 申込み 要申込み 深見まで</p> <p><ウオーキング教室> Aコース&Bコースとも東石川運動公園で行う。 ウオーキング教室後昼食をとり、ヘルスロードウオークを行う。 解散 Aコース: 午後3時頃 Bコース: 午後2時頃 参加費 一般・他協会300円 会員無料 参加費: 一般 2,800 円 会員 2,500 円 見どころ 古寺”光明寺”や武田氏館など。</p> <p style="text-align: right;">HR 365</p>

11/16 (土) 主催 距離・認定 集合 コース	砂沼・小貝川ふれあい公園を巡るコース 茨城県ウォーキング協会 個人会員⑬ 12km (JVA) (ヘルスR No.126) 下妻市役所駐車場 9:00 スタート10:00 下妻市役所→多賀谷城公園→砂沼広域 公園(茨城百景)→小貝川ふれあい公園 ネイチャーセンター(昼食)→下妻市役所	解散 参加費 見どころ	14:45 協会員・一般300円 小中学生無料 花と名所旧跡散策 	
--	---	-------------------	--	---

行事に関する問い合わせ先

①	団体名	電話 / FAX	連絡先	⑧	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	080-1090-5748	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			

★ 関東甲信越マーチングリーグ(KKML) 2013年度 9月以降の公式大会

	2013年9月以降開催日	大会名	開催地
12	9月 7日(土)― 8日(日)	第14回日光ソーデーウォーク	栃木県日光市
13	9月14日(土)―15日(日)	2013越後長岡ソーデーマーチ	新潟県長岡市
14	9月28日(土)―29日(日)	第6回きりり川口ソーデーマーチ	埼玉県川口市
15	10月 5日(土)― 6日(日)	第21回高崎観音だるまマーチ	群馬県高崎市
16	10月12日(土)―13日(日)	第15回港よこはまソーデーマーチ	神奈川県横浜市
17	10月19日(土)―20日(日)	第22回富士河口湖もみじマーチ	山梨県富士河口湖町
18	10月26日(土)―27日(日)	第13回富士・山中湖ぐるりんウォーク	山梨県山中湖村
19	10月26日(土)―27日(日)	第12回真田幸村ロマンウォーク	長野県上田市
20	11月 2日(土)― 4日(月)	第36回日本スリーデーマーチ	埼玉県東松山市
21	11月16日(土)―17日(日)	第15回城下町おだわらソーデーマーチ	神奈川県小田原市

ことしはまだまだ予定がいっぱい。KKML マスターウォーカー賞、スーパーマスターウォーカー賞を目指しましょう！
 スーパーマスターウォーカー賞達成者には、KKML 発足5周年記念「帽子」を無償配布しているとのこと。対象者は
 KKML 受付まで申し出るとよいそうです。

一連載 地図のお話 — No. 51



傾斜地の斜面距離を求める方法は？

JWA 専門講師 堀野 正勝

最近、ウォーキングのスタイルが多様化し、丘陵地や山間地のトレッキングやハイキングを楽しむ方々が増えてきました。平地のウォーキングは、市街地や、都市近郊の比較的平坦地が多く、地形の標高差による、負担(疲労)は少なく、比較的容易に歩くことができます。

しかし、ひとたび丘陵地や山間地では、標高差による負担がぐっと増え、予想以上に時間を取られることとなります。基本的には、傾斜の度合いによって時間は相当違ってきますが、目安は、平地の1.5倍から2倍の時間を見ましよう。

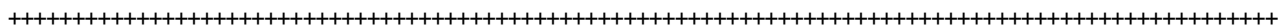
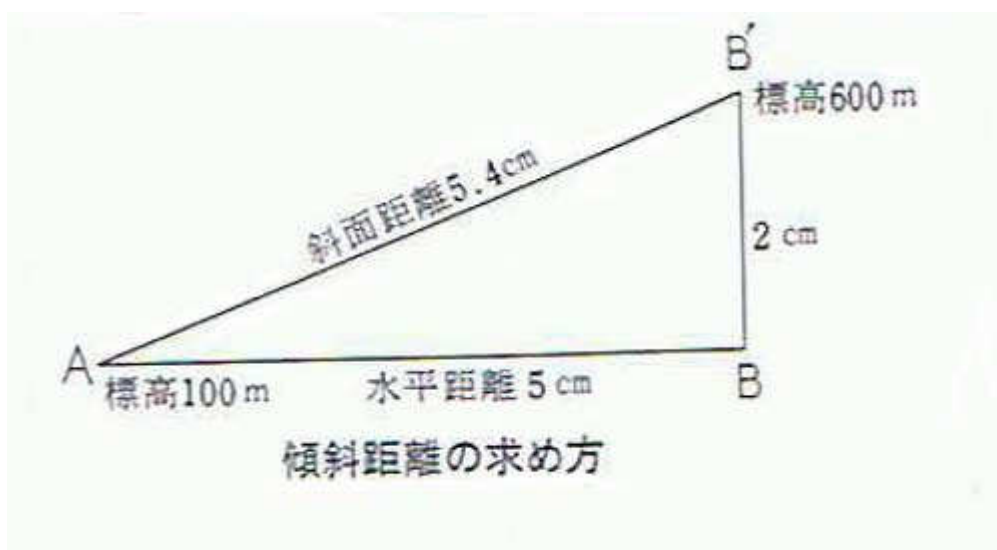
今回は、このような場合の参考となる傾斜地の斜面距離の求める方法を考えてみましょう。1/25,000地形図のA地点からB地点の実距離(斜面の直線距離)を求めるには、図解的に求めることができます。なお、上り、下りの屈曲の

ある登山道などの実距離はその道に沿った断面図を作図して、その頂の線の長さを測れば求めることができます。この場合、この断面図の高さの縮尺は、基図の水平縮尺に合わせて作図をします(2010年7月号参照)。

例えば、地形図上でA地点～B地点の長さが5cm、A地点の標高が100m、B'地点の標高が600mあった場合、標高差は $B' - A = 500$ mとなります。方眼紙上に、横軸に線分A、B=5cmを描き、b点を通る縦軸に $500 \times 1/25,000 = 2$ cmをとりB'点とし、A点、B'点を結びます。線分A、B'をスケール(物差し)で量れば5.4cm、これを25,000倍すれば、実距離(約1,350m)が求められます。

また、B、B'の比高がわかれば、ピタゴラスの定理を用いて計算することもできます。

斜面距離の求め方



***** 情報ひろば (1) *****

(1) 「第1回とりで利根川市民ウオーク」について

長く親まれてきた読売新聞社主催の「みずウオーク取手大会」は諸般の事情で終了しましたが、主催は取手市歩こう会に引き継がれ上記のような名称で開催されることになりました。今まで通り、取手市が主催する河川まつりも行われます。参加資格としては、どなたでも参加できますが、小学生以下は保護者、介助が必要な方は介助者の同伴が必要です。大会(10月6日)詳細は、行事案内5ページを参照してください。

(2) 第5回スキルアップ研修会は9月10日開催 (ウオーキング指導者対象)

日時:平成25年9月10日(火)12:00受付 13:00開会 17:00終了
場所:茨城県工業高等専門学校 電子制御工学科別棟 ひたちなか市中根866 電話 029-271-2819
(交通案内 駐車場使用不可 JR 勝田駅から約2.8km、タクシー5分、バス10分)
参加費:2000円 研修内容:ウオーキングマップ作成の基礎知識②

「ウオーキングマップの具備すべき条件—パソコンを利用したウオーキングマップ作成の基礎知識」

講師:元国土地理院東北地方測量部長 日本測量協会技術センター調査役 山本 國雄 先生

共催:(社)日本ウオーキング協会 茨城県ウオーキング協会

取得単位:4時間2単位 ※上履き持参 ○問い合わせは三好事務局長まで

(3) 第4回スキルアップ研修会開催さる

さる7月30日(火)午後、牛久市中央生涯学習センターにおいて「ウオーキングマップ作成の基礎知識①」—伊能忠敬と日本地図の歴史～歩測大会の意義と健康ウオーカー—をテーマにした研修会が開催されました。当協会堀野正勝会長(JWA 専門講師)が講師を務め、内容としては、日本最古の地図(行基図・荘園図)から始まり江戸幕府の地図事業、長久保赤水と赤水図、そして伊能忠敬と伊能図の精密さ、素晴らしさを2時間にわたり講義しました。消失したり長い間行方不明だった伊能図が年月を経て様々な場所で発見され、多くの困難を乗り越えて完全復元伊能図フロア展が開催されるに至った経緯など、氏がすべてに関わった経験を熱く語られました。(受講者68名)



熱弁を振るう堀野会長 (写真提供:渡辺敏夫氏)

歩測とは何か? 自分のからだを物差しとして距離を測る。伊能忠敬の測量も多くの距離を測った。決められた距離(基線:100m)を何歩で歩けるか、数えてみる。何度か歩いて平均を出す。伊能忠敬の歩幅は、69cm(2尺3寸)だった。歩き方を訓練し歩幅を一定にする。ウオーキングでは、一定の歩幅で歩くことにより、リズムカルなウオーキングが可能。下見のときに、距離感、コマ図作成時の距離測定などに活用できる。

(4) いばらきヘルスロードコース募集について

残念ながら25年度の募集は8月25日で締め切られましたが、来年の募集に向けて、推薦できるコースがあれば提出をご検討ください。県(保健福祉部保健予防課)では右記のようなコースの応募を期待しています。不明な点など問合せ先は、市町村の保健センター又は健康づくり担当課(所)・各保健所です。

- | |
|--|
| <p><重点的に募集したいコース></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスロード同士をつなぐコース ・複数の市町村にまたがるコース ・まちの玄関口(駅など)から中心市街地を巡るコース |
|--|

***** **情報ひろば (2)** *****

(5) 来年のつくば国際ウォーキング大会は 5/31~6/1

第8回つくば国際ウォーキング大会は、平成26年5月31日・6月1日に開催されます。7月30日のIWA役員会において、大会実行委員長は、今年に引き続き深見博さん(IWA副会長)が担当することに決定しました。参加者から寄せられたアンケートには良い大会だったと評価して下さる意見が多くありましたが、一方スタッフからは更なる内容分析が必要であるとのご意見が多数ありました。これらを検討し早期に実行委員会を立ち上げ細部にわたって十分協議することになりました。協会員皆さんの更なるご協力をよろしくお願いいたします。

(6) IWA表彰

**「ヘルスロード365」
50コース完歩者**

No	氏名	所属
21	割ヶ谷小夜子	高萩W
22	久保 和一	東海ひ健歩

(敬称略)

(7) 伊能図大全 全7巻 発売



およそ200年前の江戸時代に足かけ17年にわたって測量が行なわれ、すべての測量結果をまとめて上呈されたのが

「大日本沿海輿地全図」です

- ・日本全国を網羅…大図・中図・小図、三種類すべてを揃えた完全版
- ・着色再現により収録地図すべてが鮮やかに
- ・膨大な原図を鮮明なままコンパクトに
- ・充実した概説、各図解説、地名索引

出版社:河出書房新社 A4判正寸 化粧箱入
価格:予約特価(2013/10/31まで)

¥99,750(税込)

上記以降 ¥126,000(税込)

各地の書店、アマゾン、紀伊國屋などのWEBでも受付中です

投稿

ヘルスロードウォークに役立つ地方紙情報

水戸歩く会 川上 清

本県にはI紙とJ紙の二つの地方紙がある。かつて地方紙は中央紙との併読紙として扱われ、ついでは取る新聞でした。だが今はそれぞれに編集に工夫が凝らされて地方記事を中心に特徴と違いを織り込んでいます。I紙は外信、株式、文化の欄も組み、中央紙に引けを取らない。皆さん、2紙のうち1紙でも読みませんか。読まないで茨城の情報に暗いまです。それでも通りますから困らないですね。2紙を購読する私は皆さんより県内情報に少し明るいでしょう。時には必要を感じ投稿もします。それも皆さんはご存じない。図書館などでまとめて読む方法もありますが皆さんはどうでしょう。今若い人の新聞離れは心配されていますが、高齢者も止めてしまうと思えます。きちんと読んでいれば、オレオレ詐欺になどかかるはずがないのですが。

さてそれが何に有効かというヘルスロードのコース理解に役立ちます。毎日読んだ蓄積が県内市町村情報として活用できるのです。地方紙の豊富な情報のお蔭です。全県のヘルスロードに取り組むと住宅地から遠いところは判らない。それをカバーしてくれるのです。続けて読むことに加えスクラップをするとより効果が上がります。ウォーキング指導者とすれば少なくとも実施コース内に明るいことが安心の元になります。少々の投資は指導者として必要であると経験的に思います。



- ◆「投稿」のお願い 400~600字程度 送付先:大倉 FAX 0296-24-3280 Eメール: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