



IWAニュース

茨城県ウオーキング協会 2014年 10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
 岡野テナト
 電話/FAX 029-824-0084
 郵便振替口座記号番号 00110-8-374140
 ゆうちょ銀行記号番号 10690-22591281
 毎月1日発行 編集者 大倉美江
 HP <http://www.kogonet.ne.jp/~iwa/>

新日本歩く **道** 紀行100選

今年度に入って、日本ウオーキング協会は、従来のマーチング型ウオーキングスタイルに加え、新たに地域の活力創出を目的に、厚労省、国交省、環境省などをはじめとし新聞社、旅行社、スポーツ団体、宿泊施設など多くの組織と連携して《新日本歩く道紀行100選》構想を進めています。この100選シリーズは、地方自治体の活性化、日本の自然・国土の知識と道の再発見、アウトドアスポーツウオーキングとしてのツーリズム発展、健康づくりと国内外の観光促進を図るといふ壮大な計画です。

そこで、私達に求められるものは日頃から培ったノウハウで魅力的なコースを提供することです。下表の分類に沿った内容で候補コースを全国から募集することになりました。皆さんからの多数のご応募をお待ちしています。

★100選シリーズ募集に関する10のテーマ

分類	道のテーマ	数	応募内容
歴史文化	(1) 歴史の道	100	各地の史実に基づく出来事や歴史を動かした偉人が歩んだ道
	(2) 文化の道	100	各地の文化遺産や文化の風情を感じさせる街並みを歩く道
	(3) ところと祭りの道	100	各地の日本人のところに触れる道
自然	(4) 絶景の道	100	日本独自の神秘的な風景や大自然が織りなす風景と出会える道
	(5) 森の道	100	森や山道の中に渓谷や滝に出会える道
	(6) 水辺の道	100	海岸線や河川・湖沼などの水辺を歩く道
	(7) ふるさとの道	100	田園風景や農村風景、里山など日本人のふるさとを感じさせる道
物産	(8) 食の道	100	食にまつわる道や食文化を味わう道
	(9) 港（湊）町今昔の道	100	港町独特の文化を感じさせる道、港と人の交流・くらしの道
	(10) 温泉の道	100	温泉街を巡る道や秘湯の道

<応募方法>

●応募基準

- ①コース距離数 4 km～10 kmくらい ②地元の市町村と連携をとる

●応募資格

- 団体・・・地方自治体・JWA 都道府県協会・宿泊施設関係・旅行者・各省庁 等
- 個人・・・一般ウオーカー（道の達人）

●選考・・・全国から応募された歩く道の中から選考委員が選考する。

●応募 内容 ①道のテーマ ②コースの名称 ③市町村名 ④距離 ⑤見どころ を記載
応募者の住所、氏名、年齢、電話番号を明記して下さい。

期限 平成26年11月1日（土）

宛先 茨城県ウオーキング協会 事務局長 三好義章 まで


〒311-1121 ひたちなか市湊本町 27-4

電話/FAX 029-262-2428

※ 不明な点はお問い合わせください。

※ IWA 加盟団体所属の会員は、団体会長に申し出てください。

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) 茨城県マスターウォーカー賞 (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) いばらき元気ウォークの日 (KKML) 関東甲信越マージングリーグ			
10 / 4 (土)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 第10回黄門さまの歩いた道 水戸黄門さま漫遊ウォーク </div> 主催 水戸黄門さま漫遊ウォーク実行委員会 協力 水戸ウォーキングクラブ ⑫ // 常陸太田ウォーキングクラブ ⑨ 距離・認定 A:13km B:27km C:14km(JVA) 集合 A・Bコース 水戸市三の丸庁舎 7:30 Cコース 西山の里「桃源」(常陸太田市)7:00 出発 A・B8:00 C7:30 参加費 500円 地元特産品と完歩バッジ進呈 問合せ A・B:水戸市観光課 029-232-9189 C:常陸太田市観光振興課 0294-72-8071 又は水戸ウォーキングクラブ⑫菅原会長へ	10 / 5 (日)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 第2回とりで利根川市民ウォーク </div> 主催 取手市歩こう会 ⑧ HR365 距離・認定 20km、10km、6km (JVA) (茨城県マスターウォーカー賞指定大会) (ヘルス 65・77) 集合 取手利根川緑地運動公園 受付 8:30~ 出発式 9:00~ スタート 20 km/ 9:25 10 km/ 9:35 6 km/ 9:45 コース 20 kmコース:運動公園→豊田堰→谷中 →吉田消防署→かたらいの郷→運動公園 10 kmコース:運動公園→相野谷川→小文間 公民館→かたらいの郷→運動公園 6 kmコース:運動公園→相野谷川→かたらい の郷→運動公園 参加費 当日 一般 400円 市民 300円、 備考 河川祭り開催
10 / 5 (日)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 町内元気ウォーク七福神コース </div> 主催 利根町歩く会 ⑦ 距離・認定 7km 集合 利根町公民館 8:30 コース 利根町公民館→七福神コース →利根町公民館 解散 11:00頃 参加費 無料	10 / 5 (日)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 河和田八景を歩く </div> 主催 水戸歩く会 ⑪ HR365 距離・認定 10km(JVA、ヘルスRN0.196・197・246) (元気) 集合 赤塚駅8:50 スタート 9:00 コース 河和田地区に点在する八景を歩く。特に 「膳棚」は見もの、お勧めです。 参加費 会員外300円、小中生 無料 見どころ 河和田八景の背景と景観
10 / 5 (日)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 元気ウォーク(古河) </div> 主催 古河悠歩の会 ② HR365 距離・認定 10km(JVA・ヘルス RNo.150、244、245) 集合 古河市役所古河庁舎 9:00 コース (古河市長谷町 38-18/0280-22-5111) 古河庁舎→総合公園→福祉の森会館→総 合公園→歴史博物館→文学館→古河庁舎 解散 12:00頃 参加費 協会員、一般300円 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	10 / 13 (月・祝)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 体力づくり 市民歩く会 </div> 主催 高萩市、高萩市教育委員会 距離・認定 (A)8km (B)16km (JVA) 集合 高萩市文化会館 8:30 スタート 9:00 (高萩市高萩6 高萩駅から約1km) コース 文化会館→はぎまる球場→花貫ダム→ 花貫ふるさと自然公園(昼食)→ (A)解散・バスで文化会館へ (B)ウォーキングで文化会館へ (A)ふるさと自然公園 12:30頃 (B)文化会館 15:00~16:00 解散 参加費 無料(当日受付) 備考 (各自食器を持参のこと) 問合せ 高萩ウォーキングクラブ 青木まで

<p>10/15 (水)</p> <p>主催 距離・認定 集合 スタート コース</p> <p>参加費 見どころ</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">水戸市新ヘルスロードウオーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>13km(JVA、ヘルスRNo.248、249、250)</p> <p>赤塚駅北口8:50 HR365</p> <p>9:00</p> <p>新規コースHR県庁南大通り(248) 総合運動公園(249)、同公園(250)</p> <p>会員外300円</p> <p>新ヘルスロードのコース</p> 	<p>10/15 (水)</p> <p>主催 集合 内容</p> <p>募集 申込み</p> <p>申込期限</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いばらきヘルスロードウオーキング教室</p> <p>13:30~16:00(雨天決行)</p> <p>茨城県立健康プラザ 共催:那珂市 那珂総合公園・アリーナ(那珂市戸崎428-2)</p> <p>講師:健幸華齢のカリスマ 筑波大学大学院 教授 田中喜代次氏</p> <p>歩き方の講話・指導・ヘルスロードウオーキン グ、簡身体力セルフチェック等(上履き持参)</p> <p>募集人員:100名程度(先着順)</p> <p>FAXまたは電話 市町村名、氏名、年齢、 性別、連絡先を伝えてください</p> <p>電話:029-243-4215 </p> <p>FAX:029-244-4852</p> <p>平成26年10月9日(木)まで (ただし定員となった場合、期限前に締め切)</p>
<p>10/15 (水)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>スタート コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いばらきヘルスロード365笠間市大会 初秋の北山公園を歩こう</p> <p>茨城県ウオーキング協会(個人会員)⑬</p> <p>11km(ヘルスRNo.167、253)</p> <p>JR友部駅北口広場 有料駐車場ありますが、 電車の利用をお勧めします 8:00</p> <p>9:15(開会式 9:00)</p> <p>JR友部駅北口広場→吉祥院→唯信寺→白 鳥湖畔→北山公園(昼食)→宮前交差点→J R友部駅北口広場 HR365</p> <p>15:00</p> <p>協会員・一般 300円 小学生無料</p> <p>初秋の公園散策</p> <p>※日程変更 10/11→10/15</p>	<p>10/18 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">大町自然公園(千葉県)周辺ウオーク</p> <p>取手市歩こう会 ⑧</p> <p>11 Km(JVA)</p> <p>① JR 取手駅西口 7:40 ② 東武アーバンパークライン(野田線) 鎌ヶ谷駅東口 9:00</p> <p>南部公民館→根頭神社→妙蓮寺→道野辺 八幡神社→ファイターズスタジアム→大町自然 観察園(バラ園・水生植物園)→市川市鑑賞植物園 →北総鉄道・大町駅</p> <p>大町駅 15:00頃</p> <p>協会員・一般 300円</p> <p>谷津の豊かな自然が残る公園</p>
<p>10/19 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費 備考</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">陸前浜街道ウオーク①</p> <p>利根町歩く会 ⑦</p> <p>13km(JVA)</p> <p>9:00 JR赤塚駅前</p> <p>JR赤塚駅前→偕楽園→千波湖→備前堀→ 陸前浜街道起点の碑→水戸駅南口駅前広場</p> <p>15:00頃 水戸駅南口駅前広場</p> <p>協会員300円、一般500円</p> <p>陸前浜街道を日本橋めざして歩きます。 第1回目です。</p>	<p>10/19 (日)</p> <p>主催 距離・認定 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 style="border: 1px solid black; padding: 2px;">筑西市新規 HR365W 関城関本肥土鬼怒川 沿い野球場船玉間周回コース</p> <p>筑西市ウオーキングクラブ連合会 ④</p> <p>6.6km(ヘルスR No.263)</p> <p>筑西市関城富士ノ宮球場駐車場 9:00 〒308-0126 筑西市関本上中 306-1 駐車場→鬼怒川沿堤路→船玉古墳→「肥土 の会」イベント会場(休憩)→スタート地点 イベント会場にておそば・お茶の提供あり</p> <p>富士ノ宮球場12:00頃 HR365</p> <p>協会員・一般 300円</p> <p>鬼怒川堤、沖稻荷神社、船玉古墳、 肥土の小祭りなど</p> <p>事前申込お願いします</p>

<p>10/19 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費</p> <p>問合せ</p> <p>ユニセフ・ラブウオークとは</p>	<p>ユニセフ・ラブウオークに参加</p> <p>牛久ウオーキングクラブ ①</p> <p>4km</p> <p>牛久中央生涯学習センター 9:00 スタート 9:20</p> <p>はなみずき通り、けやき通りを中心に牛久市街地</p> <p>牛久中央生涯学習センター 11:00頃</p> <p>協会員 200円(募金代)、一般 300円(保険代、印刷代、募金代)</p> <p>望月 090-4757-4414 または下記宛メール送信。satoshi.mochizuki@jcom.home.ne.jp</p> <p>※事前申し込み不要</p> <p>歩くことで「健康づくり」をすると共に、参加者には「募金」をお願いし、この募金を開発途上国の子供たちのために役立てようという、ユニセフ支援活動を行う。当日は合わせてゴミ拾いも行いが、清掃用具は当クラブで用意する。</p>	<p>10/19 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費</p> <p>見どころ</p>	<p>栃木市・蔵の町を歩く</p> <p>古河悠歩の会 ②</p> <p>11km(JVA)</p> <p>JR両毛線・栃木駅 8:40</p> <p>栃木駅→うずま公園→県庁堀→岡田記念館→油田味噌→蔵の街広場→栃木山車会館</p> <p>15時頃</p> <p>協会員、一般300円</p> <p>店舗用の見世蔵や物資用の土蔵が約 450 棟あり、江戸時代には宿場町として栄えた</p> 
<p>10/22 (水)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合</p> <p>コース</p> <p>参加費</p> <p>見どころ</p>	<p>笠間市新ヘルスロードを歩く</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>HR365</p> <p>10km (JVA)(ヘルス R No.251,252)</p> <p>HR お稲荷さん(No.251) 笠高通り(252)</p> <p>笠間駅 9:10 スタート 9:20</p> <p>笠間市新規 4 コース中 2 コース</p> <p>会員外 300円 事前予約不要</p> <p>笠間市新ヘルスロードのコース</p> 	<p>10/25 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>スタート コース</p> <p>解散 参加費</p> <p>見どころ</p>	<p>塩原名所旧跡と箒川溪谷のみち 栃木500選(7) 日光杉並木みち(3)</p> <p>茨城県ウオーキング協会(個人会員) ⑬</p> <p>12km(JVA)</p> <p>牛久駅東口 6:10発⇒水戸桜川公園 7:10発⇒桜川ロードパーク 8:10発</p> <p>10:00(開会式 9:45)</p> <p>塩原ビジターセンター天皇の間散策→セツ岩 吊り橋→妙雲寺蓬萊橋→源三窟(昼食)鍾乳洞 散策→塩原八幡宮→バス日光へ移動</p> <p>18:00~19:00</p> <p>一般・協会員 4,000円 先着40名で〆切</p> <p>紅葉、箒川遊歩道散策</p>
<p>10/25 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>コース</p> <p>解散 参加費</p> <p>見どころ</p>	<p>水戸の菊花展ウオーク</p> <p>HR365</p> <p>水戸ウオーキングクラブ ⑫</p> <p>12km(JVA、ヘルス R No.1. 2)</p> <p>JR 水戸駅北口 9:00、スタート 9:20</p> <p>水戸駅→東照宮→千波湖→護国神社→偕楽園→八幡宮→三の丸広場→水戸駅南口</p> <p>15時予定</p> <p>一般300円、会員無料</p> <p>各会場色とりどりの観賞用の菊が展示され絢爛豪華な美しさを競い、訪れる人々の目を楽しませます。</p>	<p>10/26 (日)</p> <p>主催 バス代金</p> <p>申込締切 備考</p>	<p>第33回 IBARAKI ウオークフェスティバルにバスで参加</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会 ⑥</p> <p>団体で現地まで往復バス移動</p> <p>一般 2,800円(参加費 300円含む)</p> <p>会員 2,500円</p> <p>10月3日(金) 募集人員 50名</p> <p>コースの詳細は次ページ上段参照</p> <p>.....</p> <p>当大会には以下の団体も参加</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水戸歩く会 ・古河悠歩の会 ・牛久ウオーキングクラブ ・筑西市ウオーキングクラブ連合会

<p>10/26 (日)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合</p> <p>コース</p> <p>参加費</p>	<p>第33回 IBARAKI ウォークフェスティバル</p> <p>茨城県自然歩道利用促進協議会 関東ふれあいの道 No.17 の一部を含む全行程 約12km (JVA) 小雨決行</p> <p>美浦村立安中小学校(美浦村土浦 1979-1) 受付8:00~ 出発9:00</p> <p>安中小→パブリカ生産工場前→霞ヶ浦湖岸→大山防災拠点(WC) →馬掛ロードパーク美浦(WC) →陸平貝塚(貝塚まつり(昼食)汁物提供・WC)→安中小(ゴール)</p> <p>無料</p>	<p>申込方法</p> <p>住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記の上、下記へ。ハガキ、FAX、eメールでの申込みも可。受付完了者にはハガキまたはメールにて通知。</p> <p>茨城県自然歩道利用促進協議会事務局 〒310-8555 水戸市笠原 978-6 TEL:029-301-2946/FAX:029-301-2949 eメール:sizenhodo18@yahoo.co.jp</p> <p>申込期限</p> <p>10月10日(金)必着</p> <p>定員</p> <p>200名(定員になり次第締切)</p> <p>解散</p> <p>安中小グランド 午後1時~3時頃(記念品を受け取り順次解散)</p>
<p>10/28 (火)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合</p> <p>コース</p> <p>解散</p> <p>参加費</p> <p>見どころ</p>	<p>大子もみじ寺とヘルスロードウォーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ ⑨</p> <p>10 Km(JVA)(ヘルスRNo.34)</p> <p>大子町役場最西端広場(常陸大子駅から200m)9:30 スタート9:50</p> <p>広場→永源寺→十二所神社→大鈴神社→麻呂宇土→道の駅「大子」→広場</p> <p>14:30予定</p> <p>協会員・一般300円 会員無料</p> <p>永源寺、十二所神社</p>	<p>11/2 (日)</p> <p>元気ウォーク・総和</p> <p>古河悠歩の会 ②</p> <p>11km(JVA・ヘルスRNo.109、264)</p> <p>中央運動公園総合体育館前 9:00 古河市下大野 2528 (0280-92-5555)</p> <p>中央運動公園→ネーブルパーク→中央運動公園→正定寺→蕃山堤→中央運動公園</p> <p>12:00頃</p> <p>協会員、一般300円</p> <p>ネーブルパーク(へそ公園)と蕃山堤を歩く</p>
<p>11/2 (日)</p> <p>主催 距離・認定</p> <p>集合</p> <p>コース</p> <p>解散</p> <p>参加費</p>	<p>町内元気ウォーク桜堤コース</p> <p>利根町歩く会 ⑦</p> <p>7km</p> <p>8:30 利根町公民館</p> <p>利根町公民館→桜堤コース→利根町公民館</p> <p>11:00頃</p> <p>無料</p>	<p>11/3 (月・祝)</p> <p>第2回ピンクリボンウォーク</p> <p>水戸ヤクルト販売(株)</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>昨年に続き、全員がピンクシャツを着用、会場の千波湖をピンク色に染めます。多数の参加を希望します。詳細は次号</p>
<p>11/1(土)</p> <p>11/2(日)</p> <p>11/3(祝)</p> <p>大会会場</p> <p>距離</p> <p>50キロ</p> <p>30キロ</p> <p>20キロ</p> <p>10キロ</p> <p>5キロ</p> <p>ゴール時間</p>	<p>第37回 日本スリーデーマーチ</p> <p>埼玉県東松山市・松山第一小学校校庭</p> <p>スタート時間</p> <p>6:00~ 6:45</p> <p>7:00~ 8:00</p> <p>8:00~ 9:00 繰上げスタート可</p> <p>9:00~10:00 繰上げスタート可</p> <p>10:00~10:30</p> <p>12:00~17:00</p> <p>事前登録参加費 9/30まで</p> <p>大人(3日間)2000円 高校生以下(3日間)800円 バッジ、記念品、ゼッケン、大会誌、コース地図等配られる ※JWA 正会員は1500円(JWA に直接申込み)</p> <p>当日登録参加費</p> <p>大人(1日ごと)1000円 高校生以下(1日ごと)500円 ゼッケン、コース地図が配られる (バッジ、大会誌、記念品はありません)</p> <p>申込み・問合せ</p> <p>第37回日本スリーデーマーチ実行委員会 TEL 0493-23-333 FAX 0493-23-2236 〒355-8601 埼玉県東松山市松葉町 1-1-58</p>	

<p>11/5 (水)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス</p> <p>参 加 費 見 どころ</p>	<p>つくば市ヘルスロードウオーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>15km(JVA)(ヘルス R No.148,149)</p> <p>つくば市中央公園 9:30(水戸駅 7:42 土浦駅 定期バス 8:47) スタート 9:45</p> <p>学園外周 2 コース HRNo.148 149 から (変更もある)</p> <p>会員外 300 円 HR365</p> <p>変貌を遂げるつくば市</p>	<p>11/ 8 (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>町屋赤レンガウオーク</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ ⑨</p> <p>10km (JVA)</p> <p>春友彫刻の森 9:30 スタート10:00</p> <p>町屋発電所跡→中里発電所→西河内からの 赤レンガ眺望→春友彫刻の森</p> <p>彫刻の森 14:00予定</p> <p>会員無料、協会員・一般300円</p> <p>赤レンガの建屋と色づいたイチョウ、中里発電所</p>
<p>11/8 (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>国営ひたち海浜公園ウオーク</p> <p>取手市歩こう会 ⑧</p> <p>12 Km(J V A)</p> <p>①JR 取手駅西口 7 : 1 0 ②JR 常磐線・勝田駅 9 : 2 0</p> <p>勝田駅→ひたち海浜公園(園内散策)→ ひたちなか海浜鉄道・湊線:阿字ヶ浦駅</p> <p>阿字ヶ浦駅 15 : 3 0 頃</p> <p>協会員 ・ 一般 3 0 0 円</p> <p>コスモス、ハマギク、インギクなど</p>	<p>11/ 9 (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>笠間菊まつりウオー HR365</p> <p>水戸ウオーキングクラブ ⑫</p> <p>12km(JVA) 500 選(申請中) (ヘルス R No.4 251)</p> <p>JR 笠間駅 9:10、スタート 9:30</p> <p>笠間駅→笠間稲荷神社→つつじ公園→坂本 九旧宅→芸術の森公園→笠間工芸の丘→ 笠間駅15:30</p> <p>協会員・一般300円</p> <p>笠間稲荷神社をはじめ、町中の各会場色とりどりに観賞用の菊が展示され、絢爛豪華な美しさを競い、訪れる人々の目を楽しませます。</p>
<p>11/ 9 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p> <p>解 散 参 加 費 備 考 申 込 み</p>	<p>第6回鮭の遡上と真岡線 SL 鑑賞 W</p> <p>筑西市ウオーキングクラブ連合会 ④ (JVA)</p> <p>①13km (ヘルス R No.91) SL・鮭の遡上コース ②17km 小貝川コース・自由歩行 (茨城県マスターウオーカー賞指定大会)</p> <p>筑西市イヤラウンドコース HR365</p> <p>JR 下館駅北口広場 受付9:15~ 出発式9:40 スタート10:00 (株)大島スポーツ最終15:00 協会員300円 一般500円 会員100円 (株)大島スポーツさんによる大抽選会開催 要事前申込 (準備の都合あり)</p>	<p>11/ 14 (金)</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>笠間菊祭りウオーク HR365</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ ⑨</p> <p>10km (JVA) (ヘルス R No.4 251)</p> <p>JR 笠間駅 9:30 スタート10:00</p> <p>笠間駅→笠間稲荷神社→佐白山公園 →笠間芸術の森公園→笠間駅</p> <p>JR 笠間駅</p> <p>協会員300円 会員無料、 笠間稲荷神社菊祭り、佐白山公園、 笠間芸術の森</p>
<p>11/15 (土)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス</p> <p>解 散 参 加 費 交 通 見 どころ</p>	<p>「五重塔と鶺鴒の岬」を巡るウオーク</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会 ⑥ HR365</p> <p>13km (JVA・ヘルス R120, 129)</p> <p>JR 常磐線 : 十王駅・西口 午前 9:30</p> <p>十王駅→法鷲院・五重塔→ゆうゆう十王 (HR120) →十王駅→十王川沿い→伊師浜 海岸→鶺鴒の岬公園(HR129)→十王駅</p> <p>JR 常磐線 : 十王駅・東口 午後 3 時頃</p> <p>一般・協会員 300 円 小中学生・会員無料 ときわ路パス(茨城県内のJR/私鉄 1日フリー券)が使用できます</p> <p>法鷲院の五重塔、伊師浜海岸や鶺鴒の岬の景観など</p>	<p>11/15 (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 後 援</p>	<p>いばらきヘルスロード365 茨城町大会 桜の郷と田園コース</p> <p>茨城県ウオーキング協会(個人会員)⑬</p> <p>12km(JVA)(ヘルス R No180 204 205)</p> <p>桜の郷コミュニティーセンター(駐車場有り). 311-3117 東茨城郡茨城町桜の郷 3119-8</p> <p>8:45 開会式 9:30 スタート 9:45</p> <p>センター→桜の郷中央公園→大戸の桜 →茨城町運動公園(昼食)→センター 14:00頃 HR365</p> <p>協会員・一般 300 円 小中生無料</p> <p>名所旧跡と桜並木散策</p> <p>茨城県・茨城町・茨城県保健福祉部 桜の郷整備推進室</p>

<p>11/16 (日)</p> <p>距離・認定 集合 コース 参加費 見どころ</p>	<p>常陸の小京都たつごの里ウオーク 高萩ウオーキングクラブ ③</p> <p>12km (JVA) (500選 08-10) (茨城県マスターウオーカー賞指定大会) (ヘルスR No.42,172,188) 高萩市総合福祉センター 9:30 スタート10:00 (高萩市春日町 3-10 高萩駅から約 500m) 福祉センター→高戸小浜→万葉の道→アプローチ広場(松岡城址)→お屋敷通り→たつご味噌→穂積家 →小島橋→見晴らし坂→福祉センター 解散14:30頃</p> <p>協会員・一般 300円 中学生以下 無料</p> <p>日本渚百選の高戸小浜と常陸の小京都たつごの里を歩く。</p>	<p style="text-align: right;">HR365</p>
<p>11/26 (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>水戸晩秋ウオーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>11km (JVA)</p> <p>水戸駅北口 8:45 スタート 9:00</p> <p>水戸駅→芸術館→歴史館→もみじ谷 →千波湖→水戸駅南口</p> <p>14時予定</p> <p>会員外 300円</p> <p>何ととっても錦秋の水戸</p> 	<p>11/27 (木)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p> <p>助川城跡公園と助川山市民の森ウオーク</p> <p>高萩ウオーキングクラブ ③ HR365</p> <p>10km (JVA) (HRNo.36,37,224)</p> <p>日立新都市広場 9:00 スタート9:30 (日立駅中央口 シビックセンター前)</p> <p>新都市広場→日立銀座モール→助川城跡公園→ 助川山市民の森→平和通り→日立駅中央口</p> <p>日立駅中央口 14:30頃</p> <p>協会員・一般 300円 中学生以下 無料</p> <p>助川海防城跡を訪ね、360度展望の助川山 山頂からの眺望を楽しむ。</p>
<p>11/29 (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>鹿嶋 神の道ウオーク HR365</p> <p>水戸ウオーキングクラブ ⑫</p> <p>15Km(JVA)、(500選(申請中))(ヘルスR No.52)</p> <p>JR 鹿島神宮駅 9:00 集合、スタート 9:20</p> <p>鹿島神宮→神の道→北浦湖畔→一の鳥居 →鎌足神社→鹿島城址→鹿嶋人ギャラリー</p> <p>15:30 頃</p> <p>一般300円、会員無料</p> <p>歴史と伝統ある文化財や森と湖を有する豊 かな自然に触れ、古代 から息づく日本人の 心のふるさとを体験出来ます。</p>	<p>11/30 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p> <p>地蔵まつり・小林一茶ウオーク HR365</p> <p>利根町歩く会 ⑦</p> <p>10km (JVA)(ヘルス・R161.241) (茨城県マスターウオーカー賞指定大会)</p> <p>9:00布川・徳満寺境内</p> <p>徳満寺→赤松宗旦旧居→来見寺 →布川神社→応順寺→泪塚→徳満寺</p> <p>12:30頃 布川・徳満寺境内</p> <p>利根町民無料、協会員300円、一般500円</p> <p>小林一茶の訪ね歩いた史跡をたどります。 ゴールしたら地蔵まつりを楽しみます。</p>
<p>12/6 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 交通 見どころ</p>	<p>「北山公園から芸術の村」を巡るウオーク HR365</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会 ⑥</p> <p>12km (JVA・ヘルスR No.4 / 167)</p> <p>JR 水戸線 : 宍戸駅 9:10</p> <p>宍戸駅→北山公園→芸術の森公園→ 芸術の村→笠間駅(ゴール)</p> <p>JR 水戸線 : 笠間駅 14:50頃</p> <p>一般300円、小中学生・会員無料</p> <p>ときわ路パス (茨城県内の JR・私鉄 1日 フリー券) が使えます。</p> <p>北山公園の自然や芸術の森からの佐白山の 眺め。芸術の村にある「春風万里荘」等</p>	<p>12/7-8 (日・月)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 備考</p> <p>忘年ウオーク 1泊2日</p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ ⑨</p> <p>10km</p> <p>山吹運動公園南駐車場 7:30(予定)</p> <p>未定</p> <p>会員のみ</p> 

行事に関する問い合わせ先

	団体名 連絡先 E-メール	電話・FAX		団体名 連絡先 E-メール	電話・FAX
①	牛久ウオーキングクラブ 飯塚 幸雄 cpksw671@ybb.ne.jp	029-872-1232	⑧	取手市歩こう会 ニノ倉 剛 take-ninokura@mvh.biglobe.ne.jp	0297-73-6401
②	古河悠歩の会 渡辺 敏夫 et_walker0812@yahoo.co.jp	0280-32-0172 FAX0280-33-6019	⑨	常陸太田ウオーキングクラブ 根本 孝行	0294-72-1940
③	高萩ウオーキングクラブ 青木 秀明 mashimo@lapis.plala.or.jp (間下)	0293-23-1651	⑩	つくばみどりのクラブ 伊藤 寿子	029-836-8117
④	筑西市W連合会 鳥生 厚夫 toryua@ninus.ocn.ne.jp	0296-20-3386	⑪	水戸歩く会 川上 清 mitokiyoshi@nifty.com	029-251-3246
⑤	土浦ウオーキングクラブ 小坂 博 kosakahiroshi@jcom.home.ne.jp	029-821-0458 FAX029-821-0343	⑫	水戸ウオーキングクラブ 菅原 利満 変更 mito500sen@live.jp	050-3321-1881
⑥	東海・ひたちなか健歩の会 小泉文男 fumio.koi@wit.ocn.ne.jp	029-274-8322	⑬	個人会員 深見 博 hiroshi-f@arrow.ocn.ne.jp	0296-57-4433 FAX 0296-45-5750
⑦	利根町歩く会 田仲 正一 tana3513sho@athena.ocn.ne.jp	0297-68-5051	※開催期日、行事名(内容)は、都合により変更・中止となることがあります。最新情報は主催団体にお問い合わせください。		
<p>★ 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 E-mail miyoshi-minato@i-next.ne.jp</p>			<p>★ 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 E-mail tonooka@xc4.so-net.ne.jp</p>		

第7回スキルアップ研修会開催さる



去る9月16日(火)、常陸太田市生涯学習センターにおいてIWA 理事会終了後、第7回スキルアップ研修会が開催されました。

講師はJWA 専門講師であり、また茨城県ウオーキング協会理事である鳥生厚夫先生で参加者は58名でした。先生は「主な筋肉と関節の作用と効果(第3の運動実践のすすめ)」というテーマで約2時間講義されました。「第3の運動」とは先生のオリジナル造語で「鍛えたい部位に意識をおく運動」ということようです。スクリーンに体の主要部位の筋肉図を数多く映し出してその作用を解説し、また背中にある肩甲骨(けんこうこつ)の動きを見せるためご自身の背中に

マジックで肩甲骨部位に線を引いて動画撮影したものを見せたりして、腕を廻すことで肩甲骨が自在に動き上肢体のほとんどの筋肉が働くことを分かり易く説明してくれました。

「加齢と共に体温は下がっていく傾向にあります。運動で筋肉が収縮することによって熱が出、基礎代謝が高まります。若返り(アンチエイジング)のためには筋肉量を増やすこと。特に太腿の前部の筋である大腿四頭筋は最も太く大きいので、基礎代謝を効率的に高めるためには太腿の前の筋肉を動かすように努めることが大切です。そのためには太腿の上げ下ろし運動を増やしましょう。普通の平地歩きでは太腿の筋肉は鍛えられません。腰にかけている場合でも寄りかかる時間をできるだけ少なくし、立っている時間を含め背筋を伸ばしている時間を多くしましょう。また、運動をすると筋肉の内部が損傷しますが、それを修復するために新しい組織が作られます。その過程でメタボなどで分泌される悪い生理活性物質の働きを抑える物質(マイオカイン)が出るということも分かってきました」と語っていました。

一連載 地図のお話 — No. 64



陸地測量部（現国土地理院）の地図が
わずかにコーヒー一杯の代価で買える

— 「寺田寅彦の名言」 第2弾 —

JWA 専門講師 堀野 正勝

前号で寺田寅彦の名言「天災は忘れたところにやってくる」についてお話ししましたが、今回は、寅彦の地図に係る名言の第2弾です。

「陸地測量部（現国土地理院）の地図が、わずかにコーヒー一杯の代価で買える」との名言が、寺田寅彦の随筆「地図をながめて」に記されていますが、なぜ、寺田寅彦はこんな風に思ったのでしょうか？



寺田寅彦

寺田寅彦(1878-1935、満57歳没)は、戦前の物理学者(東京帝国大学(現東大)教授、理化学研究所研究員・東京帝国大学地震研究所所員兼務)、随筆家、俳人として知られています(IWA ニュース-地図のお話-第63回参照)。寺田

寅彦は地球物理学分野の自然科学者でありながら、科学と文学を調和させた随筆を多く残しており、こういった観点からも今、再評価されています。

その随筆の一つに「地図をながめて」という小作品があります。「当世安いものを列挙するとしたら、その筆頭にあげられるものの一つは陸地測量部の地図、中でも五万分一地形図などであろう・・・」と冒頭の書き出しに出ています。

寺田寅彦は、地球物理学者として、地震や防災研究に五万分一地形図(今なら二万五千分一地形図では?)を頻繁に使っていたのではないのでしょうか? そのような中から「地形図の価値はその正確さによる」と寺田寅彦は陸地測量部の地形図を高く評価したのでしょう。

寺田寅彦は、この随筆の中で、日本の陸地測量部の地形図製作に従事している人たちのまじめで忠実

でものごまかさない精神が素晴らしい。そして、三角点の選点に始まる測量作業の艱難辛苦についても、その作業手順に沿い、やや専門的に記述しています。

陸地測量部というと、小説や映画「剣岳点の記」で有名な技師「柴崎芳太郎」や「館潔彦」を思い起こしますが、当時の測量隊は、測量官(技師1名)の他に技手(1名)、測夫(6~10名)でグループを作りテント生活をしていました。

現在でもつい最近まで、このような測量編成をしていましたが、この時に大変重要なのは、測夫の熟練が測量の成果を左右することです。寺田寅彦は、「地図をながめて」の中に、日の当たる測量官ではなく、現場の作業員の重要性をしっかりと述べています。



それだけの手間暇をかけて作成された地形図が「わずかにコーヒー一杯の代価で買える」とは、と讃えているのです。現在も、地形図は@278円と廉価です。

明治以降の多くの測量官、測夫(今は測手という)の苦労の上に、今の地形図があることを今一度考えてみていただければ幸いです。

注: 前号で寺田虎彦と記しましたが、読者から「寅彦」が正しいはずとご指摘いただきました。今号で訂正しお詫びいたします。

(顔写真はウィキペディアから引用)

表彰関係

☆IWA表彰「ヘルスロード365」 おめでとうございます

100コース完歩

150コース完歩

No.	氏名	所属	No.	氏名	所属
21	大山 寿志さん	JWA 個人会員	5	大山 寿志さん	JWA 個人会員
22	大山 妙子さん	JWA 個人会員	6	大山 妙子さん	JWA 個人会員

情報広場

投稿

オランダ国際4デーズマーチ参加記

てらやま ゆきこ
ひたちなか市 寺山 幸子

私は84歳です。毎年7月15日～18日の4日間、オランダ・ナイメーヘン(ドイツ国境近くの田舎町)で開催される標旗大会に参加しました。今回は7回目です。そして、50キロ4日間、200キロを完歩できました。

本大会は世界的にも歴史が長く、今年で98回目。歩く人なら一度は参加してみたいと思うウォーカーのメッカです。距離は50キロ40キロ30キロで年齢制限もあります。パンフレットには「4万人の世界の友と、何回目かの完歩数字章を誇らしげに胸に、ただひたすら楽しもう」とあります。



日本チームは7名。大会で私がエントリーしたのは50キロ。スタートは午前4時。バスに乗って会場へ。従ってモーニングコールは午前2時。ゴールは全コース共午後5時。距離は、1日目52.1キロ、2日目48.1キロ、3日目49.1キロ(7つの丘越えあり)、4日目50.1キロ、計199.4キロ。気候はその年によって、暑いか寒い両極端。今年は連日30度以上の暑さ。特に最終日はスタート時から熱中症に気を使いました。

過去70歳台はルンルン気分でしたが、84歳では正直ダメモトの挑戦です。最終日⑦の完歩数字章を頂き、自分を褒め、感無量でした。

ただ一つ残念だったのは、ギネス申請が泡と消えた

ことです。私の知識不足。あまりに悔しいので、来年再チャレンジします。みなさま、長ーいお話ですが、待っていてください。(写真：右から2番目が寺山さん)

●いばらきヘルスロード365パスポート追加ページについて

ヘルスロードコースが増加するにあたり新たに4ページ分のシートを作成しました。のりしろがありますから本体に貼付してください。1枚20円、クラブまたはヘルスロード365大会主催者からお求めください。

●第37回日本スリーデーマーチに IWA 応援スタッフとして以下の10名が参加

三好義章、深見博、池田輝子、間下彰、岩波勝、根本茂、市川重好、渡辺敏夫、大倉美江、山野井ユキ子 (敬称略)

大会会場の東側に応援協会のテント群があります。当協会のブースもありますので、どうぞゴール後などにお立ち寄りください。

◆「投稿」のお願い 400～600字程度 送付先:大倉 TEL・FAX 0296-24-3280 Eメール: marry-ookura@sea.plala.or.jp

◆ 本誌の年間購読料について 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