



IWA ニュース
2017年3月号
茨城県ウォーキング協会

発行 茨城県ウォーキング協会 (IWA)
 発行者 会長 三好義章
 事務所 〒300-0812
 茨城県土浦市下高津 3-4-8 岡野行ナシ
 電話/FAX 029-824-0084
 郵便振替口座記号番号 00110-8-374140
 ゆうちよ銀行記号番号 10690-22591281
 毎月1日発行 編集者 大倉美江
 HP <http://www.ibaraki-walking.jp/>

第11回つくば国際ウォーキング大会の募集要項ができました!

●期日/6月3日(土)・4日(日)

●主会場/つくば市 研究学園駅前公園
(つくばエクスプレス研究学園駅より徒歩5分)

●コース/

第1日 6月3日(土)

- A 筑波山麓とつくば道 30km
- B 歴史と遺跡の道 20km
- C 筑波宇宙センターとつくば公園通り 15km
- D 中央公園と学園の街並み 8km

第2日 6月4日(日)

- E 科学の街・万博記念公園 25km
- F 地理院と静かな街並み 15km
- G 万博記念公園 5km
- H 地理院マップ読み教室 4km

●せっかくウオーク 6月2日(金)

美しい日本の歩きたくなるみち 500 選茨城の2コース

①北茨城市(08-04) ②高萩市(08-10)

●全日本歩測大会 6月4日(日)

国土地理院にて開催

●参加費/事前(5月19日迄)

	事前申込み	当日申込み
大人	1500円	2000円
高校生	500円	800円
つくば市民(大人)	800円	1000円
つくば市民(高校生)	300円	500円
小中学生	200円	200円
国土地理院マップ読み		
(大人・高校生)	400円	400円
(小中学生)	200円	200円

※ 詳細は、募集要項(リーフレット)をご覧ください。










《変更した内容》

- ★今回は、全コースとも集合場所の研究学園駅前公園からスタートします。
(例外: Hコースは国土地理院集合)
- ★A=30km・B=20kmは前回の逆コースになります。ウォークフィニッシュ地点の筑波総合体育館から最終地点の研究学園駅前公園までは、バスに乗車して戻っていただきます。
- ★今回のAコースは、筑波山神社は都合によりコース外になりました。

加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

認定(略称)／(ヘルスR)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カーの日 (KKML)関東甲信越マラソングリッド (道紀行)新日本歩道道紀行 100選コース			
3/3 (金)	ジオパーク・ウォーク 筑波山麓シリーズ No.4 筑波梅林散策	3/4 (土)	豪徳寺、松陰神社(世田谷区) 観梅ウオーカー
主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	筑西市ウオーキングクラブ連合会 10 km (JVA) 筑波山口(バス停前)9:00 駐車場あり 筑波山口→登山道→筑波山梅林→筑波山神社→東山→西山通り→月水石神社→飯名神社→燧ヶ池→筑波山口 15:00 協会員:300円 一般:500円 筑西W会員:100円 筑波山の梅まつり観賞ほか	主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	取手市歩こう会 10km(JVA) JR 取手駅西口7:40 小田急梅ヶ丘駅 9:37 小田急梅ヶ丘駅→羽根木公園→豪徳寺→若林公園・松陰神社→芦花公園→京王線八幡山駅 15:00 ごろ 一般・他協会 300円 渡し舟 片道:200円 羽根木公園から豪徳寺、松陰神社、芦花公園まで名所旧跡を巡る。
3/4 (土)	第16回水戸ヘルスロード 観梅ウオーキング大会	3/5 (日)	元気ウオーカー総和地区③
主催 距離・認定 集合 コース フィニッシュ 参加費 見どころ	水戸ウオーキングクラブ 8 km 15 km(JVA) (ヘルスR)002,154,176 (道紀行 108020) (500選 08-01) 三の丸庁舎広場 9:00 水戸駅→弘道館→薬医門→水戸黄門神社→芸術館→八幡宮→歴史館→偕楽園→西の谷→京成デパート→商店街など 8 km :12:00 偕楽園 15 km:15:00 三の丸庁舎 無料 梅かおる水戸の名所旧跡を巡ります。	主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	古河悠歩の会 11 km(JVA) (ヘルスR)No109 ネーブルパーク 8:30 9:00 スタート ネーブルパーク→勝願寺→思案橋→コミュニティセンター(WC)→ネーブルパーク 12:30 頃 古河市民 100円 一般・協会員 300円 ネーブルパークは、「水と緑の公園」として親しまれています。スタートする広場には、太陽系にみたてた、7つの彫刻石が配置されています。
3/5 (日)	第2回いばらき元気ウオーカー	3/5 (日)	「蔵の街 栃木市を歩く」ウオーカー
主催 共催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ等	牛久ウオーキングクラブ 牛久市 6.5 km (ヘルスR) No.173 牛久市運動公園第3駐車場奥の芝生広場 8:30~9:00 運動公園→カワチ薬品脇→ひたち野うしく駅→ひたち野みずべ公園(往復) 11:00 頃 協会員・一般とも無料 昭和60年のつくば科学万博の際に建設された臨時駅・万博中央駅の跡地に、平成10年にひたち野うしく駅が開設された。平成11年に関東の駅100選に選定されたこの駅周辺の近代的な街並みと、近隣のひたち野みずべ公園を散策する。	主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	東海・ひたちなか健歩の会 10km(JVA) JR 両毛線 栃木駅 9:40 栃木駅→栃木城址公園→岩下の新生姜ミュージアム→うづま公園→巴波川(うづまがわ)沿い→旧栃木町役場→蔵の街広場(昼食)→旧例幣使街道→近龍寺→神明宮・第二公園(ゴール)→栃木駅までは自由散策 [栃木駅まで徒歩、約30分] 神明宮・第二公園 13:30頃 協会員・一般300円、小中学生以下無料 巴波川(うづまがわ)沿いの蔵の街並みや、山本有三(大正から昭和の小説家、政治家)記念館など

<p>3/11 (土)</p> <p>主催 古河悠歩の会 距離・認定 10km(JVA) 集合 古河駅 7:40 7:54(上野行き) 野田市駅改札前 9:00</p> <p>コース 野田市駅→もの知り醤油館(見学)→野田市郷土博物館(見学)→須賀神社→香取神社→キッコーマン御用蔵鹿島神社→旧花井家住宅→清水公園駅 古河駅 16:50 前後</p> <p>解散 古河駅 16:50 前後 参加費 一般・協会員 300円 見どころ 野田市は利根川、江戸川、利根運河に囲まれた、川と醤油の街。歴史ある建物や街並みを巡ります。</p>	<p>野田・清水公園</p>	<p>3/12 (日)</p> <p>主催 高萩ウオーキングクラブ 距離・認定 10km(JVA)</p> <p>集合 鹿島臨海鉄道大洗鹿島線大洗駅前 9:30</p> <p>コース 大洗駅→曲がり松商店街→大洗磯前神社→めんたいパーク→大洗海浜公園→大洗駅 大洗駅 14:00頃</p> <p>解散 大洗駅 14:00頃 参加費 協会員・一般・300円 中学生以下 無料 見どころ 松林と岩礁が作り出す景色と海沿いの観光施設が充実している大洗町を探访する。</p>	<p>大洗鹿島線沿線ウオーク</p> 
<p>3/18 (土)</p> <p>主催 水戸歩く会 距離・認定 7km・15km・30km(JVA)(MW賞) 集合 水戸駅南口東さくら公園 7:30 スタート 30km/15km 8:30(変更あり) 7km 8:50</p> <p>コース 大会所定コース 参加費 他会員一般とも事前500円、当日700円 小中高生事前当日とも無料 事前申込み 郵便払込票に全員の〒、住所、氏名、年齢、電話番号を記入送金する。期限は3月15日到着まで 見どころ 郵便為替 00170-0-385972 水戸歩く会宛て 春は水戸! 梅の水戸! 胸が、思いが、希望がふくらむ春! を歩こう! 備考 今年ワンデーウオーク 特記事項 常陸太田ウオーキングクラブは例会として団体参加します</p>	<p>第6回水戸観梅ウオーク</p>	<p>3/18 (土)</p> <p>主催 取手市歩こう会 距離 10km(JVA) 集合 JR取手駅西口 8:10 JR北千住駅北 9:15</p> <p>コース JR北千住駅→千住宿歴史プチテラス→矢立初芭蕉→汐入公園→梅川公園→白髭神社→長命寺→今戸神社→待乳山聖天→浅草寺(二天門) 15:00頃 参加費 一般・他協会 300円 見どころ 旧街道に江戸の面影、隅田川沿いの歴史スポットウオーク。</p>	<p>北千住の歴史と浅草寺ウオーク</p>
<p>3/19 (日)</p> <p>主催 水戸ウオーキングクラブ 距離・認定 10km(JVA)(ヘルスR222)(500選08-06)(道紀行108016) 集合 水戸駅発8:17、常陸太田駅着8:51 コース 常陸太田駅→山吹運動公園→桃源正宗寺→商店街→常陸太田駅 常陸太田駅 15:00頃</p> <p>解散 常陸太田駅 15:00頃 参加費 一般300円 見どころ 水戸八景碑や久昌寺や介さん墓碑など 参観 現地桃源の食堂で名物ひたちソバをご賞味下さい</p>	<p>常陸太田のひな祭りウオーク</p> 	<p>3/19 (日)</p> <p>主催 茨城県ウオーキング協会(個人会員) 距離・認定 13km(JVA)(ヘルスR260・261) 集合 つくば市役所 つくば市研究学園1-1-1 受付 9:00~9:25 開会式 9:30~ スタート 9:40 コース つくば市役所→学園の森→ゆかりの森→東光台運動公園→市役所(昼食)→HR261科学万博記念公園→研究学園駅前公園→市役所 15:00頃 参加費 一般・協会員 300円 小中学生無料 見どころ つくば市の公園散策</p>	<p>いばらきヘルスロード365 つくば市大会</p> 

<p>3/25(土) 3/26(日)</p> <p>主催 古河市・古河市体育協会・(一社)日本ウォーキング協会・日本市民スポーツ連盟・茨城県ウォーキング協会</p> <p>距離・認定 JVA・KKML・オールジャパンウォーキングカップ 500選・いばらきヘルスロード 365</p> <p>会場 古河市 古河公方公園(古河総合公園) 古河市鴻巣 399-1 0280-47-1129</p> <p></p> <p>受付 古河駅西口から会場まで臨時バス運行 全コースとも7:30~ 30km:8時 20km以下は8時30分から</p>	<p style="text-align: center;">第18回古河まらがの里 花桃ウオーク</p>	<p>コース 25日: 渡良瀬遊水地の自然を訪ねて 30・20km・15km・7km 26日: まらがの里古河の歴史を訪ねて 20km・15km・7km</p> <p>参加費 事前申込 1500円 当日申込 2000円 事前申込締切 3月12日(日)</p> <p>問合せ 古河まらがの里・花桃ウオーク実行委員会 事務局 TEL 0280-22-5111 FAX 0280-22-7114</p> <p>特典 参加者は、全コースとも古河歴史博物館、古河文学館、篆刻美術館に無料で入館可</p> <p>見どころ 城下町古河の街並みと、市の花「ハナモモ」 広大な渡良瀬遊水地の春の訪れを眺める 古河悠歩の会が全面的に協力しています。 IWAからもスタッフとして協力いたします。</p> <p>備考</p>	
<p>3/26 (日)</p> <p>主催 筑西市ウォーキングクラブ連合会</p> <p>距離・認定 6km (ヘルスNo.100)(道紀行100)</p> <p>集合 下妻市砂沼広域公園内 砂沼東岸の観桜苑 (かんおうえん) 駐車場 9:00 砂沼広域公園管理事務所 TEL: 296-43-6661</p> <p>コース 水辺の道: 砂沼の遊歩道をのんびり散策 12:00頃</p> <p>参加費 協会員・一般 300円</p> <p></p> <p></p>	<p style="text-align: center;">下妻市砂沼公園ウォーキング</p>	<p>3/29 (水)</p> <p>主催 水戸歩く会</p> <p>距離・認定 11km (JVA)</p> <p>集合 赤塚駅7:40 神栖市役所10:00 (バス使用、コースに片道もありマイカーのバス追従扱い無し。神栖市役所からの参加は席に余裕あるときのみ受付)</p> <p>スタート 赤塚駅7:50 神栖市役所10:15</p> <p>コース 神栖市ヘルスロード4コース No.56 57 157 158</p> <p>参加費 会員3000円 会員外3400円 神栖参加会員1500円 会員外1,700円 申し込み期限 2月末日 当日集金</p> <p>見どころ 活動する鹿島臨海工業地帯</p>	<p style="text-align: center;">神栖ヘルスロードウオーク</p> <p></p>
<p>4/1 (土)</p> <p>主催 高萩ウォーキングクラブ</p> <p>距離・認定 A=6km B=10km (JVA)</p> <p>集合 赤羽駅西口 9:40</p> <p>コース 赤羽駅→稲付遊歩道→名主の滝公園→王子稲荷神社→音無川→飛鳥山公園→ [A: 王子駅] [B: 旧古河庭園→田端駅]</p> <p>解散 A: 飛鳥山公園 12:30頃 B: 田端駅 15:00頃</p> <p>参加費 協会員・一般 300円 中学生以下 無料</p> <p>見どころ 東京の桜の名所、飛鳥山公園と音無川の桜のトンネルを歩き、国指定文化財(名勝)旧古河庭園を訪ねる。</p>	<p style="text-align: center;">東京さくらウオーク(飛鳥山、音無川)</p>	<p>4/1 (土)</p> <p>主催 取手市歩こう会</p> <p>距離 11km(JVA)</p> <p>集合 JR取手駅西口 7:50 JR大崎駅(北改札口)9:41</p> <p>コース JR大崎駅→目黒川→太鼓橋→中目黒公園→中目黒天空庭園→祐天寺→中目黒駅(日比谷線)</p> <p>解散 15:00頃</p> <p>参加費 一般・他協会 300円</p> <p>見どころ 大崎駅をスタートし、目黒川の桜並木に沿って上ります。都会のオワシス目黒天空庭園で一休み。古刹の祐天寺に参拝し中目黒駅まで。</p>	<p style="text-align: center;">目黒川お花見ウオーク</p>

<p>4/1 (土) 主 催 水戸歩く会 距離・認定 12km (JVA) 集 合 水戸駅南口 9:00 スタート 9:20、解散 12:00 予定 お弁当無し コ ー ス 三の丸庁舎、桜山、お茶園通り、桜川、吉田神社、薬王院等 桜の具合により変更もあり 参加費 会員外 300円 見どころ 水戸の桜名所をくまなく歩く</p>	<p>元気 水戸の桜ウオーク</p>	<p>4/5 (水) 主 催 水戸歩く会 距離・認定 10km(JVA) 道紀行 集 合 日立駅 9時 [水戸発 8:18 日立着 8:50 が便利] スタート 9:20 コ ー ス 平和通り、熊野神社、神峰公園等 参加費 会員外 300円 解 散 14:00 昼食ご用意ください 見どころ 日立の歴史と桜を満喫する</p>	<p>日立の歴史と桜ウオーク</p>
<p>4/8 (土) 主 催 茨城県ウォーキング協会(個人会員) 距離・認定 11km(JVA)(ヘルスNo.140・155) 集 合 JR内原駅 受付 8:40~9:00 開会式9:00 スタート 9:20 コ ー ス JR内原駅→茨城県神社庁→地藏院→内原郷土史義勇軍資料館→渡満道路→日本実践学園(昼食)→販売所→JR内原駅 フィニッシュ 14:30 参加費 一般・協会員 300円 見どころ 小中学生無料 野鳥道しるべコース散策</p>	<p>いばらきヘルスロード365 水戸内原大会</p>	<p>3/3(金) 3/7(火) "</p>	<p><会議・研修会のお知らせ> つくば国際W大会実行委員会 午後4時 土浦市役所(うららビル) IWA 役員会兼理事会 午前9時 高萩市総合福祉会館 1F 第12回スキルアップ研修会 午後1時 高萩市総合福祉会館 1F</p>



2017年 4月以降の予定 ダイジェスト版

月 日 曜	行事名・主催団体・コース概要	集合場所・受付時間等	距離・認定 ヘルスロード No.
4/2(日)	元気ウオーク三和地区 ④ (古河悠歩) センター→仁連天満宮→向龍寺→諸川商店街など	ふれあいスポーツ センター 7:30	11 km(JVA) (ヘルスR) 112
4/2(日)	土浦さくら祭りウオーク (土浦W)	土浦西口ウララ広場 10時出発	10 km(JVA) マスターW 賞大会
4/9(日)	「神宮の森からカシマスタジアムを巡る」ウオーク (東ひ健歩)	鹿島臨海鉄道・鹿島神 宮駅 9:50	10km(JVA) 500選 051・052
4/9(日)	日立桜ウオーク (常陸太田W)	日立新都市広場 9時	10 km(JVA) 35・36
4/15(土)	総会ウオーク(手賀沼周辺ウオーク) (取手歩)	詳細次号	
4/22(土)	第1回全国赤水ウオーク2017春 (高萩W)	高萩市文化会館前 9:30	10km(JVA) MW賞・500選
4/23(日)	平将門の史跡を歩く道 (古河悠歩) 将門文学碑→國王神社→島広山→延命寺→一言神社など	坂東市(ベルフォーレ) 8:30	10 km(JVA) 道紀行(108009)
4/30(日)	瓜連静峰公園桜ウオーク (常陸太田W)	JR 瓜連駅 9:00	10 km(JVA)、HR24 道紀行(108026)
5/6(土)	いばらきヘルスロード365笠間市岩間大会 (個人会員)	JR 岩間駅 8:40	13km(JVA) 166・245・300
5/9(火)	笠間ウオーク (常陸太田W)	JR 笠間駅 9:00	10 km(JVA) HR251,252
5/13(土)	アンデルセン公園(船橋市)周辺ウオーク (取手歩)	詳細次号	
5/13(土)	湊沼散策(水辺の道)とウォーキング教室 (個人会員)	大洗鹿島線 湊沼駅 9:00	11Km(JVA) (HR235) 道紀行 (108030)

●行事に関する問い合わせ先

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。

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
牛久ウオーキングクラブ 飯塚幸雄 cpksw671@ybb.ne.jp	029-872-1232	取手市歩こう会 日野勝博 hino-k209@tbz.t-com.ne.jp	0297-77-8891
古河悠歩の会 佐藤 進	0280-22-0682 (FAXなし)	常陸太田ウオーキングクラブ 根本孝行	0294-72-1940
高萩ウオーキングクラブ 堀内 豊 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp (間下)	0293-22-5173	水戸歩く会 川上 清 mitokiyoshi@nifty.com	029-251-3246
筑西市ウオーキングクラブ連合会 鳥生厚夫 toryua@ninus.ocn.ne.jp	080-1090-5748 FAX0296-20-3386	水戸ウオーキングクラブ 菅原利満 mito500sen@live.jp	050-3321-1881
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	個人会員 深見 博 hiroshi-f@arrow.ocn.ne.jp	0296-57-4433 FAX 0296-45-5750
東海・ひたちなか健歩の会 小泉文男 fumio.koi@wit.ocn.ne.jp	029-274-8322	(指定会員) 利根町歩く会 川崎邦雄	0297-68-7458
IWA 会長 三好義章	029-262-2428	minato-miyoshi@asahinet.jp	

2017年度 茨城県マスタウオーカー賞大会予定

月	日	曜	団体名	大会名称	500選	道紀行
4	2	日	土浦	土浦さくら祭りウオーク		
4	22	土	高萩	赤水ウオーク①常陸の小京都・たつごの里と赤水ゆかり地	500選	108008
5	7	日	東ひ	ひたち海浜公園とネモフィラウオーク		108003
5	20	土	牛久	第12回牛久健康ウオーク2017		108005
6	3・4	土日	IWA	第11回つくば国際ウオーキング大会	500選	108002
10	1	日	取手	第5回とりで利根川市民ウオーク		108013
11	12	日	筑西	第12回鮭の遡上と真岡線 SL 観賞ウオーク		108024
11	19	日	常陸太田	佐竹の歴史と黄門様隠居所西山荘を巡る道	500選	108015
3	3	土	水戸W	水戸ヘルスロード観梅ウオーク大会	500選	108020
3	17	土	水戸歩	水戸観梅ウオーク		108019
3	24・25	土日	古河	第19回古河まくらがの里・花桃ウオーク	500選	108006

***** 表彰(1) *****

(1) 平成28年度茨城県健康づくり表彰
おめでとうございます

I 健康づくり推進事業功労者

- ・保健福祉部長賞（個人の部）佐藤 進さん（IWA 推薦）
- ・保健福祉部長賞（個人の部）山元一郎さん（IWA 推薦）
- ・保健福祉部長賞（団体の部）取手市歩こう会（IWA 推薦）

II 平成28年度 元気アップ賞

- ・大賞 水戸歩く会（自薦）
- ・ヘルスロードロングウオーク賞
(137コース 3339.32km) 富田里美さん（自己申請）



喜びの受賞者各氏 左から、取手市歩こう会（会長 日野勝博氏）、山元一郎氏、富田里美さん、佐藤 進氏、水戸歩く会（会長：川上清氏）

(写真提供：富田里美さん)

一連載 地図のお話 — No. 93



地図に見る土木遺産(茨城県編その8) —大手橋(水戸市三の丸)—

日本ウオーキング協会会長（JWA 専門講師） 堀野 正勝

大手橋は、水戸城の二の丸から水戸藩校である弘道館のある三の丸との間にかけてられた橋で、藩政時代の様式を継承しつつ、鉄筋コンクリートづくりの橋として昭和 10 年に架け替えられて現在に至っています。橋は、平成 22 年に土木遺産に認定されました。

この橋を含め、水戸市三の丸歴史ロードとして弘道館付近から本丸城跡までの小学校、中学校、高等学校の外壁を白壁とし、水戸市の史跡を巡るウオーキングコースとなっています。

橋は、橋長 22.8m、幅員 6.1m で、上部工が鉄筋コンクリート造り、下部工がイギリス積み煉瓦づくり(一部石造り)となっています。

弘道館・水戸城跡周辺地区は、世界遺産を目指す弘道館をはじめ、橋詰門(薬医門)、水戸彰考館跡、義公生誕の地など、水戸城の歴史を伝える豊かな歴史的資源が現存し、また、北辰一刀流剣術や新田宮流抜刀術、水府流水術など、弘道館の精神を反映した人々の活動が受け継がれているなど、関東でも有数の城下町の名残を今にとどめています。

また、小・中学校や高等学校等、多くの教育機関が立地するなど、文武不岐の伝統を偲ばせる学問の府・水戸を象徴する重要な地区となっています。このように水戸の歴史の象徴でもある本地区の歴史的魅力を高め、多くの人が訪れる歴史まちづくりを推進していくことは、水戸市にとっては、市民の郷土愛の醸成や郷土への誇りを育むとともに、中心市街地のにぎわいを創出し、活性化を図っていく上でも必要と言えるでしょう。

一方、水戸市は平成 22 年に国の認定を受けた歴史的風致維持向上計画に基づき、歴史的景観の保全・形成を図るとともに、大日本史編さんの地・水戸彰考館跡に立地する第二中学校の校舍改築にあわせ、歴史的景観に配慮した正門や白壁塀、二の丸展示館の整備等を推進してきました。

水戸を訪れた際には、この三の丸歴史ロードを歩き、大手橋を上部から、また、下部から観察してみてものも一興です。ぜひ訪ねてみてください。



大手橋の上部



大手橋の下部



国土地理院電子地形図

***** 表彰 (2) *****

(2) いばらきヘルスロード365 完歩
おめでとうございます 100 コース

No.	氏名	所属
47	小室紀子さん	常陸太田

(3) 新日本歩く道紀行 100 選
茨城県認定コース完歩
おめでとうございます

★30回完歩

2	石橋しげ子さん	高萩 W
---	---------	------

★20回完歩

7	割ヶ谷小夜子さん	高萩 W
8	石橋しげ子さん	高萩 W
9	蛭田 和治さん	一般
10	小林 久義さん	一般

★10回完歩

26	山縣エク子さん	東ひ健歩
----	---------	------

***** お知らせ *****

ウォーキング
指導者用
お勧め参考書の
ご案内

JWA 専門講師
鳥生厚夫



ウォーキング指導者は、健康運動指導士に比して概して運動器官の知識に疎いと思われま。上記書物は A4版125ページで構成され、人体の解剖を素人にも理解され易いようにカラフル立体的な画像をふんだんに引用して平易に解説しており、この種の本としては税抜き1100円と安価でもあり、コンビニで売られているので求め易い。

各位に関心を持っていただきたい部分は100ページ以降の「骨と筋肉」の項ですが、前半も脳、神経、感覚器など興味を抱かれる箇所も多いと思われま。ウォーキング団体に一冊はあっても良い是非ご覧購読を推奨したい書物です。

世界一簡単にわかる人体解剖図譜：坂井建雄(順天堂大医学部教授)著 宝島社発行

投稿

健康いばらき 21 元気アップ大賞を受賞して

水戸歩く会 会長 川上 清

水戸歩く会は2月14日県庁で行われた平成28年度県民健康づくり表彰式にて健康いばらき元気アップ大賞を贈られました。実にうれしく名誉な事でありま。表彰理由は次のとおりでした。「平成18年の設立以来、ヘルスロードを中心にウォーキング活動を実施しており、会主催のウォーキング大会には会員以外の多くの一般参加者も集めるとともに、他のウォーキング団体の催事にも積極的に参加・協力し、住民の健康づくりに貢献している」と。

これは昨年9月に本賞公募を受けて当会自ら自薦しての結果です。私たちは平成12年時から準備を進め、平成18年5月13日全国から参加者を呼ぶ目的で水戸歩く会を立ち上げました。昨年5月には10周年に達したのを機に、活動を振り返り、元気アップ賞に該当するものとして書類を提出しました。

- ① 5年の準備の末、全国に向け水戸観梅ツデーウォークを開始10年目の28年に第5回大会を開いた。
- ② 例月活動はヘルスロード、元気ウォークの日を多用した。
- ③ 会員のヘルスロード賞には延べ34名が受賞した。
- ④ ヘルスロード新規コース申請には、5名37コースが承認された。
- ⑤ 結成当初の正式名が“水戸ヘルスロードを歩く会”だったが長いためヘルスロードを伏せ字として外した会名とした。

これらの結果ヘルスロードへの意識が高まり、会報及び新聞告知記事により一般参加者が増えた。

以上が申請書の趣旨ですが、創立の目的に合わせ、力を合わせて活動を惜まなかった会員及びその後入会会員全員の活動の賜であります。

◆「投稿」のお願い 400~600字程度 送付先:大倉美江 TEL・FAX0296-24-3280 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」なども同封します。郵便振替口座記号番号 00110-8-374140 加入者名:茨城県ウォーキング協会