



IWAニュース 2011- 6月号

発行責任者:堀野正勝 / 事務局:川上 清 〒311-4143 茨城県水戸市大塚町 993-7 ・fax 029-251-3246
 編集責任者:田中伸一 〒300-1623 茨城県北相馬郡利根町八幡台 3-3 ・fax 0297-68-5051 /

認定(略称) / (1800)ウォーク日本1800、(500選)美しい日本の歩きたくなるみち500選、(ヘルス・R)いばらきヘルスロード、
 (JVA)日本市民スポーツ連盟、(県MW)茨城県マスターウォーカー賞、(元気)いばらき元気ウォークの日

がんばろう日本・がんばろう茨城

「東日本大震災復興支援チャリティウォーク」

<IWA-22>

第5回つくば国際ウォーキング大会

<茨城に2つ目のオールジャパン・
 ウォーキング・カップ大会が誕生>

6/4(土) A、B、C、D コース

6/5(日) E、F、G、H、I コース

6/5(日) 全日本歩測大会(名人、達人戦)

講習会 研修会

ウォーキング指導員スキルアップ再研修会

日時: 平成23年6月25日(土) / 8:30~17:00

会場: 土浦市・亀城プラザ会議室

土浦市中央 2-16-4 TEL 029-824-3121

JR土浦駅西口 徒歩10分

受講資格: 主任指導員、公認指導員、指導員、指導員を目指す方

受講定員: 30名

受講費用: 1,000円(特別講義、資料含む)

当日受付で支払う

講習内容:

・特別講座

「健康ウォーキング」元気長寿・一病息災に向けたウォーキングのすすめ

田中喜代次 先生(筑波大学)

・IWA専門講師講座

・実技「初心者のためのウォーキング教室」

受講申込: 平成23年5月31日までに申込

*募集案内、申込書を希望の方は

「講習会事務局」にご請求下さい。

講習会事務局

茨城県ウォーキング協会

指導者会 会長 山元一郎

〒300-1237 牛久市田宮町 2-24-20

TEL・FAX 029-874-7195

例会

6月9日(木) 水戸歩<会>

3月23日大震災中止の例会を改催します。

1800大会五霞町・境町ウォーク

(ア)五霞町ウォーク

集合: 9時45分 / 五霞町ふれあいセンター前、
 駐車場は福祉センターへ

スタート: 10時

コース: ヘルスロード 139コブシの花コース
 +ふれあいセンター

(ゴール予定12時30分) 団体歩行 <7.3*□>

(イ)境町ウォーク

集合: 13時30分 / 道の駅さかい駐車場

スタート: 13時45分

コース: ヘルスロード さくら堤と利根川散策コース
 内と帰路に一部市街に入る。

最終ゴールは14時30分予定。<3.3*□>

参加費: 300円 ア・イ二つ参加も300円

問い合わせ: 川上 029-251-3246

事前予約不要

水戸からバス運行 定員40名

赤塚駅前集合7時20分 出発7時30分

参加費会員2500円 会員外3000円

申込先 奈良佳子さんへ Fax かはがきで

申込内容: 氏名・年齢・住所・電話番号・

傷害保険加入の有無・性別

宛名: 〒310-0851 水戸市千波町 2878-2

Fax 029-244-2050

<IWA-23>

6月12日(日) 茨城県ウォーキング協会

(1800・守谷市、IHR、JVA)

[四季の里公園花菖蒲 と 市内散策ウォーク]

<10km>

集合: 午前9時20分 / 守谷駅(関東鉄道・TX)

スタート: 10時 (団体歩行)

コース: 守谷駅 やまゆり公園 四季の里公園

国際交流研修センター 守谷市役所 長龍

寺 守谷駅

解散: 午後3時頃

参加費: 大人300円、小中学生無料

参加申込 = ハガキで大会名、参加者全員の
郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
を記入し申し込んでください。

申込先: 〒300-2337 つくばみらい市谷井田 1356-7
ウォーク日本1800守谷市大会係・川上満夫
FAX・TEL 0297-58-1628
後援: 茨城県、守谷市

6月17日(金) 高萩ウォーキングクラブ

[花貫溪谷クリーンウォーク]

(アルコロジー in 高萩) < 10km >

集合: 9時30分 / 花貫ふるさと自然公園
高萩駅から約8km。バスはありません。

スタート: 10時00分

コース: 花貫ふるさと自然公園 汐見橋
小滝沢 花貫物産センター (往復)

解散: 14時頃 / 花貫ふるさと自然公園

参加費: 会員・中学生以下無料、その他 300円

問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

環境月間に花貫溪谷をクリーンアップ

6月18日(土) 取手市歩こう会

[東京タウンハイカラ散歩] < 10km >

集合: 午前10時10分 / JR浜松町駅北口

スタート: 10時20分 (団体歩行)

コース: JR浜松町駅 芝公園 東京タワー
東京ミッドタウン 国立新美術館
青山霊園 國學院大學 恵比寿ガーデン
プレイス JR恵比寿駅

解散: 午後3時頃

参加費: 他協会員300円、一般400円

問い合わせ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401

見どころ: 再び注目の東京タワーと六本木

6月19日(日) 利根町歩<会>

(1800)(JVA)

がんばろう日本。がんばろう茨城。チャレンジウォーク

[牛久ウォーキング・河童の里をたずねて]

< 13km >

集合: 午前9時 / JR常磐線牛久駅
東口広場

スタート: 出発式終了後 (団体歩行)

コース: 牛久駅東口広場 正源寺 明治天皇
行在所 大手門跡 得月院 雲魚亭
河童の碑 牛久アヤマ園 東林寺 牛
久駅西口

解散: 2時30分頃

参加費: 他協会員300円、一般500円

問い合わせ: 倉本 TEL・FAX 0297-68-8458

見どころ: 牛久の歴史にふれたり小川芋銭や住
井すゑに思いをはせたりしながら牛久沼
周辺を歩きます。新緑や初夏のアヤマ園
は心をなごませてくれるでしょう。

6月22日(水) 水戸歩<会>

1800大会石岡市ウォーク

集合: 9時 / 石岡駅西口

スタート: 9時15分

コース: 石岡駅 府中愛宕山古墳 舟塚山古墳
高浜駅 高浜神社 さくら堤 折り返し
回遊 高浜駅

(ゴール2時30分予定)

参加費: 300円 事前予約は不要

問い合わせ: 川上 029-251-3246

参考 常磐線 水戸 8:17 赤塚 8:22

内原 8:27 石岡着 8:46

見どころ: 古墳を廻るウォークで本県最大の前
方後円墳舟塚山古墳から霞ヶ浦湖岸を
歩き、高浜駅へゴールします。ヘルスロ
ードはありませんが美しい大古墳と霞ヶ
浦の普段見られない展望がコース特徴
です。

7月3日(日) 高萩ウォーキングクラブ

[ウォーキング教室 (折笠スポーツ広場)]

(元気ウォークの日) < 10km >

集合: 8時30分 / 小木津駅東口

スタート: 9時00分

コース: 小木津駅 しおさいロード 小木津浜
折笠スポーツ広場 川尻漁港
豊浦 十王駅

解散: 15時30分頃 / 十王駅

参加費: 会員・中学生以下無料、その他 300円

問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

折笠スポーツ広場にてウォーキング教室実施

7月3日(日) 水戸歩<会>

元気ウォークの日

水戸見川総合運動公園・ツインフィールドウォーク

集合: 8時45分 / 赤塚駅南口

スタート: 9時

コース: 赤塚駅 見川総合運動公園野球場
ツインフィールド 赤塚駅

(ゴール・予定正午)

参加費: 300円 中学生以下無料

問い合わせ: 川上 029-251-3246

事前の申し込みは不要です。

見どころ: 22年度新規ヘルスロードスポーツ施設
2コースをコース推薦者の副会長倉持繁
子さんの案内でつなぎ歩きます。

7月 3日(日) 利根町歩<会

(ヘルス・R)(元気)

[町内元気ウォーク・ヘルスロード親水公園コース]
< 7km >

集合: 午前8時30分 / 利根町公民館

スタート: 出発式終了後(団体歩行)

コース: 利根町公民館 ヘルスロード親水公園
利根町公民館

解散: 11時30分頃

参加費: 無料

問い合わせ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

見どころ:

7月 20日(水) 水戸歩<会

1800大会竜ヶ崎・河内町ウォーク

(ア)竜ヶ崎ウォーク ヘルスロード 131水辺の自然
環境を満喫する花鳥風月の美路コースを使用。
佐貫駅寄りの小貝川市民運動公園をスタート・ゴ
ールとして高須橋手前折り返し、小貝川の自然を
歩きます。 <5.4*km>

集合: 9時 / 小貝川市民運動公園

スタート: 9時15分

コース: 小貝川市民運動公園 小貝川土手ヘル
スロード 高須橋折り返し 運動公園
(ゴール)11時30分予定

(イ)河内町ウォーク ヘルスロード 73

サイクリングロードを歩きます。 <4.9*km>

ただし、震災によるコース損傷の情報を把握し、安全
に万全を期します。

集合: 午後1時

利根川常総大橋近くのつつみ会館

スタート: 1時15分

コース: つつみ会館・国道408号線長豊橋間の往
復。成田空港を飛び立った国際線機が方向
転換をする位置にあるコースです。

参加費: ア・イに300円一度です。

水戸からはバスを運行します。定員40名

赤塚駅前集合 6時50分 出発7時

参加費 会員2000円 会員外2500円

申込先 奈良佳子さんへ Fax かはがきで

申込内容 氏名・年齢・住所・電話番号・

傷害保険加入の有無・性別

宛名: 〒310-0851 水戸市千波町 2878-2

Fax029-244-2050

7月 21日(木) 高萩ウォーキングクラブ

[ビール工場見学ウォーク]

(麒麟ビール取手工場) < 10km >

集合: 9時40分 / 取手駅東口

スタート: 9時50分

コース: 取手駅 長禅寺 八坂神社

利根川河川敷・小堀の渡し 本願寺

ビール工場 取手駅

解散: 15時50分頃 / 取手駅西口

参加費: 会員・中学生以下無料、その他300円

問い合わせ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

見どころ: 歴史と観光の町、取手と利根川河川敷
等を散策した後ビール工場を見学

<IWA-24>

7月 24日(日) 茨城県ウォーキング協会

(1800・かすみがうら市、IH・R、JVA)

[富士見塚古墳公園と霞ヶ浦湖岸を歩く]

< 12km >

集合: 午前10時 / 歩崎公園(霞ヶ浦湖岸)

JR常磐線・神立駅 9:13(下り)

9:18(上り)

シャトルバス神立駅 歩崎公園

(400円) 9:31 10:05

スタート: 10時30分(団体歩行)

コース: 歩崎公園 歩崎観音 郷土資料館
富士見塚古墳公園 霞ヶ浦湖岸
歩崎公園

解散: 午後2時30分頃

参加費: 大人300円、小中学生無料

定員150名(定員になり次第締切)

参加申込 = ハガキで大会名参加者全員の

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号

を記入し7月10日(日)までに下記宛申し込んで
ください。

申込先: 〒315-0001 石岡市石岡 2195-7

ウォーク日本1800かすみがうら市大会係
大澤勝子

FAX・TEL 0299-22-5035

後援: 茨城県、かすみがうら市

= = = NEWS = = =

1. 「ウォーキングの楽しみ」常陽新聞連載 / 川上 清

- 87- M9.0の猛烈地震を体験 (5/1)
(結城市桜ウォークを実現)
- 88- M9.0の猛烈地震を体験 (5/8)
(被災者思う気持ちを加味)
- 89- 余震が続く中で再会した
ウォーキング例会 門毛里山㊦ (5/15)
(全員に専用の手書き地図)
- 90- 余震が続く中で再会した
ウォーキング例会 門毛里山㊦ (5/22)
(里山の恩恵に浴した一日)
- 91- 五霞町のコブシに代えて
花咲く水戸のコブシを見た (5/29)
(何本も大樹を見て思い変わる)

2. ウォーキング情報

7月 9日(土)

つくばエクスプレスと関東鉄道 2社合同

みどりの駅から水海道駅へ

[TX&常総ラインウォーク] <11km>

集合・受付: 午前9時 ~ 11時

/ つくばエクスプレス みどりの駅

スタート: 受付終了後、各自スタート

コース: みどりの駅 福岡堰さくら公園 小貝川
遊歩道 常総橋 鷲神社 黒倉庫・白倉庫
水海道駅解散: ゴールの水海道駅で常総市、つくばみらい
市の名産品販売イベント

参加費: 無料

募集定員: 500名 (定員になり次第締切)

問い合わせ: 関東鉄道 TEL 029-822-3718

(平日 8:30 ~ 17:30)

おすすめ列車:

TX 守谷 8:56 みどりの駅 9:03

" 9:08 つくば 9:00

関鉄・常総線 のりかえ

取手 8:29 守谷 8:47

" 8:43 下館 7:37

- 連載 地図のお話 - 第24回

『第5回つくば国際ウォーキング大会のコースマップづくり』

この6月4日(土)、5日(日)の二日間にわたって、茨城県下で第2番目の全国規模(オールジャパン指定大会)のツーデーのウォーキング大会が、つくば中央公園をメイン会場に開かれ、全国各地から大勢のウォーキング愛好者の来場が予想されています。

このような大規模な大会にあっては、基本的には、大会参加者が主催者の準備したウォーキング用大会マップを片手に指定されたコースを自由に歩いていただく、いわゆる「自由歩行」を原則として開催されます。

従って、参加者が、自分の目指すコースを安全かつ楽しく、健康に完歩できることが大会用地図には求められます。勿論、各コース上の主要なポイント(安全誘導上)には、矢張り(コース目印)や安全誘導員が配置されることが重要となることは言うまでもありません。

これらのことを念頭に置き、次のようなウォーキング大会「コースマップ」調製要領を作成し地図作りを行うこととしました。

1. マップ作成上の条件

印刷図は適当な(持ちやすい)大きさの折り図として調製する。印刷は、両面色刷りとする(紙の大きさ、質等は要相談)。作成枚数は枚とする。

基図は、ゼンリン所有の地図データ(25000レベル)又は国土地理院の25000レベル地形図デジタルデータを利用する。既存の25000分1地形図デジタルデータ(地理院から提供を受けたもの)を利用する場合は、複製承認番号を新規に申請するものとする。

名所・旧跡等の見所の写真、概説は、第1回から第4回までに作成した内容と新たに準備した資料等を活用する。

その他

2. コースマップの基本的要件

スタート・ゴールが明瞭であること

指定のコースが明瞭に区分できること

誰でもが地図を片手に、自由に安全かつ安心して歩行できること

主な見所やトイレ、コンビニなどがはっきりと分かること

地点(場所)が明瞭に分かること…番号管理?

その他…出来上がり地図に連番を入れる(22年度同様)

3. コースマップに記載されるべき情報

コース周辺の基図が明瞭に見えること

コース表示が見易いこと(スタート・ゴール、チェックポイント、方向(), 距離(km)…)…)

各コースには歩行順路の表示を入れること

地図縮尺、スケールバー、方位が記載されていること

測量法の第29条の許可を受けること

コースタイトルのほか、名所旧跡(見所)、トイレ(WC)、休憩所、コンビニ等の情報を記載すること

分岐や複雑な場所には、拡大図(コマ図)を、また、横断等危険な箇所の指示(コメント)等を入れること

緊急連絡先(大会本部)の名称、電話等の記載を行うこと

各コースのスタート時間・ゴール最終時間を記載すること

認定条件(オールジャパン、ウォーク日本1800、日本の歩きたくなるみち500選、IVV、茨城県マスターウォーカー認定大会等)を記載すること

主催・協賛・後援等の機関・会社等の名称を入れること

ウォーキングマナー五ヶ条を入れること

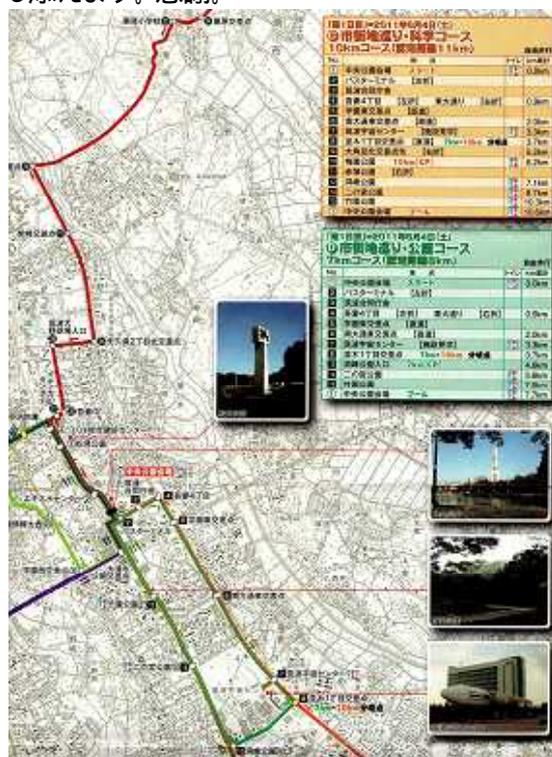
その他

以上ですが、出来上がりの地図はどうなったでしょうか?

6月4日、5日のつくば国際ウォーキング大会に是非参加し、コースマップを上記のような視点で眺めていただき、是非感想をお寄せ下さい。

(追伸)

第5回つくば国際ウォーキング大会のコースマップ作成に当たり、茨城県ウォーキング協会の山元一郎氏、日野勝博氏をはじめ多数会員のご協力により、何回もの下見、準備等を経てこの大会地図ができたことを申し添えます。感謝。



(堀野正勝 記)

- 連載 野草のお話 - 第14回

5月に見た珍しい花3種

5月に珍しい花を3種類見ることができました。一つはハリエンジュ(ニセアカシア)の紅花。下山途中の雨の中ではありませんでしたが、しばし見とれてしまいました。濃いピンク色をした本当に美しい花でした。ハリエンジュといえば白花と思い込んでいたので驚きでした。もちろん園芸種であることは言うまでもありませんが、ハナエンジュあるいはバラアカシアという名で呼ばれているそうです。二つ目は低木のウンナンロウバイの花。まだ花をつけていない頃、枝についていた昨年の実をみました。ロウバイに似ていました。そのうち丸いタマアジサイのようなつぼみをつけました。それもかなり大きめの。それを見た時もう分からなくなりました。今迄見てきたソシンロウバイ・ロウバイ・クロバナロウバイと様子がかなり違うので。そして数日後に行ってみると、なんと私の知っている3種類のロウバイとは全く違った花(外側の花被片は淡い薄紅色で内側の花被片が黄色)をつけていたのです。ロウバイのイメージからはほど遠いものでした。家に帰りネットで調べてみても私が見た色調の花と全く同じ色調のウンナンロウバイの花は出てきませんでした。余計に貴重な感じがしてきました。同じサークルの仲間が上手に撮って配信してくれたので、その映像を眺めてはここ数日ニマリしています。最後に蒔菫芋の花。自分の目で見たのは初めてでした。私が育った村でも多くの農家が蒔菫芋(サトイモ科の多年草)を育てていました。もちろん私の家でも。しかし花は見たことがありませんでした。なぜなら最長でも3年玉(芋)ぐらいで出荷してしまうからです。蒔菫は種からだと花が咲くまでに5年かかり、生子(きご)からだと4年かかると言われています。しかも年数が経てば花が咲くというものではありません。花芽がついた蒔菫芋からのみ花が咲き、花芽も年数が経てば必ずできるというものではなく栽培条件に左右されます。だからなかなか見ることができないわけなのです。花全体が海老茶色の変った形をしていて、丈が1m30cmにもなり独特の臭い(好い臭いではない)を放つ蒔菫芋の花。ずっとずっと昔になってしまった幼き日の故郷の思い出までも連れてきてくれました。

(長田律子記)

