

茨城県ウォーキング協会

IWA ニュース

2012年9月号

ホームページ <http://www.kogonet.ne.jp/~iwa/>

発行 茨城県ウォーキング協会
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
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 編集責任者 大倉 美江

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

みずウォーク2012 取手大会に参加しよう!

みんなで
行こう!!

読売新聞社が主催しているお馴染みのウォーキング大会。今年は新しく、希望者には自然観察ガイドが付きます。(5キロのみ、先着20人) 緑地公園ではとりで利根川河川まつりも開催され、今年は、発着地点近くの取手市民会館で、「全国川サミット in 取手」も開催されます。参加市町村の特産品の販売も行われますのでウォーキングのあとに、どうぞお楽しみください!

開催日: 平成24年10月14日(日)

集合場所: 取手緑地運動公園

詳細は、7ページを
ご覧下さい。



★ お詫びと訂正

8月号の8ページ「お知らせ」のコーナーで「2012越後長岡ツアーは中止になった」と記載しましたが、これは誤りで、今年は開催されます。大会主催者および読者の皆さんにたいへんご迷惑をおかけ致しました。お詫び申し上げます。

第35回記念大会 日本スリーデーマーチ

開催地: 埼玉県・東松山市
開催日: 2012年11月2・3・4日
コース: 50/30/20/10/5km
<申込み方法>
◆事前申込み期限 10/3まで
◆事前登録参加費
大人1500円 高校生以下800円
JWA 正会員は大人1000円です
◆事前登録団体特典
10名ごとに<<+1名の招待状>>あり
団体記入用紙はホームページからプリント
できます。
◎ 申込み・問い合わせは
日本スリーデーマーチ実行委員会
TEL 0493-23-3330
FAX 0493-25-0160
Eメール bwa42662@nifty.com

ウォーキング指導者資格制度について

JWAは、全ての国民へ望ましいウォーキング実践の普及を図るために、ウォーキング指導員を養成しています。茨城県ウォーキング協会では、専門講師4名、主席指導員7名、主任指導員14名、ウォーキング公認指導員72名、認定ウォーキング指導員83名を擁しています。総数180名ですが、その中には健康ウォーキング指導士4名、歩育コーチ3名もいます。

<資格更新について>

規定によれば、「委嘱期間は登用初年度を含め3年目の12月末日迄とし、その後本人の申請に基づいて3年度毎に資格を更新する」となっています。認定ウォーキング指導員は維持会員でもよいのですが、公認ウォーキング指導員以上の指導員はJWAの正会員を継続し、資質向上を図るため、3年間の委嘱期間中に10単位を取得するように定められました。その10単位の内容は、毎年の活動報告書を提出することで3単位(3年分)、その他スキルアップ研修会などを受講する必要があります。

<JWA 指導者資格制度体系> 詳細は JWA のホームページをご覧ください。

資格分類	資格名	資格内容	単位数
ウォーキング指導者 基本資格	認定ウォーキング指導員 (県協会主催事業)	平成18年から開始された比較的新しい資格。ウォーキングの基本を学びたい方にお勧め。受講希望者は、本協会にお問い合わせください。	7
	公認ウォーキング指導員 (全指導者の必須資格)	ウォーキング一般の指導ができる指導者で、県協会の構成員として主席又は主任を補佐してその運営を行なう。	10
普及活動専門資格	主任ウォーキング指導員	公認ウォーキング指導員の上位資格として大会の企画・運営・監修を行なう。現場のリーダーとして期待される。	10
	主席ウォーキング指導員	主任ウォーキング指導員の上位資格として地域のウォーキング大会や指導員を取りまとめ、地域の普及活動責任者として期待される。	20
職能専門資格 (ウェルネス)	ヘルスウォーキング指導士	健康改善・健康予防を目的としたウォーキング指導が出来る指導者で、JWA及び県協会の構成員としてより専門的な知識をもつ指導士。	30
	アクティブウォーキング指導士	ウォーキングをレクリエーションスポーツとして捉えてウォーキングイベントやウォーキングツーリズムの企画・運営ができる指導者。	30
	健康ウォーキング指導士	ヘルスウォーキング指導士・アクティブウォーキング指導士資格を持つマスター資格となる。	55
職能専門資格 (青少年育成)	歩育コーチ	子供達の成長促進や教育活動としてウォーキングを活用する専門家。子供達の運動や教育に関わる方にお勧めの資格。	20
指導者養成 専門資格	専門講師	ウォーキングの専門知識を有し、様々なウォーキングニーズに対応していくために必要な各種指導者の養成を行なう。	12

(JWA24年度総会資料及びJWAホームページより引用)

*****加盟団体例会案内*****

◎ 行事に関する申し込み・問い合わせは、8ページの連絡先一覧表をご覧ください。

<p>9/8 (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>偕楽園スズムシウォーク</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>10km (ヘルス・R) (JVA) (1800)</p> <p>水戸駅北口 9:00 スタート 9:15</p> <p>水戸市内通り→表門→見晴広場放虫(10時)予定</p> <p>水戸駅14:00 頃</p> <p>会員外300円</p> <p>市内のヘルスロードをつなぎ、偕楽園に入園、折から園内に放たれるスズムシを自ら経験してもらいます。萩の枝が伸び、咲きそろった根本にそっと放ちましょう。すぐ良い音が響きます。(雨天の時、放虫は9日に)ハギも見事です。</p>	<p>9/8 (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>大船フラワーセンター・田谷の洞窟ウォーク</p> <p>取手市歩こう会 ⑧</p> <p>12 Km (JVA)</p> <p>JR東海道線 大船駅南改札口 9:50</p> <p>スタート 10:10</p> <p>大船駅→田谷の洞窟→小雀公園→大船フラワーセンター→東慶寺→JR北鎌倉駅</p> <p>15:40 頃</p> <p>他協会員 300円、一般 400円</p> <p>※別途、拝観料、入園料が必要</p> <p>田谷の洞窟と古刹・東慶寺の拝観</p>
<p>9/9 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 解散 参加費 備考</p>	<p>ホームロードウォーク</p> <p>筑西市ウォーキングクラブ連合会④</p> <p>6km</p> <p>関城体育館前 8:00</p> <p>9:30 頃</p> <p>無料</p> <p>宝篋山ハイキングは都合により中止します。</p>	<p>9/12 (水)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>申込み 参加費</p>	<p>美しい日本の歩きたくなるみち500選 栃木県コース第2弾 (小山市、栃木市)</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>15km (JVA)</p> <p>バス使用 赤塚駅北口前 6:50</p> <p>隣県の500選コース。7月11日同様バスの運行で実施します。栃木県完歩目的の方は前回につづきご参加下さい。</p> <p>奈良さん 029-244-2050</p> <p>会員2800円 会員外3300円</p>
<p>9/16 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p>太田のさと佐竹氏 徳川古のみちを歩く</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会⑥</p> <p>11km (1800) (JVA)</p> <p>JR水郡線常陸太田駅 午前9:30(出発)</p> <p>太田駅～佐竹寺～白馬寺～旧久昌寺跡～西山荘～西山公園～久昌寺～太田駅</p> <p>常陸太田駅 14:30 頃</p> <p>一般500円、他協会員300円、会員無料</p> <p>54万石を領した佐竹氏、また佐竹6代が菩提寺とした坂東33霊場佐竹寺や徳川代の光圀公建立の旧久昌寺、73才で没するまで過した隠居所西山荘など。</p>	<p>9/16 (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>水戸の萩まつりウォーク</p> <p>水戸ウォーキングクラブ ⑫</p> <p>10km (JVA) (500選) (1800)</p> <p>JR水戸駅南口9:00 スタート9:20</p> <p>水戸駅北南口→干波湖→偕楽園→芸術館→弘道館→三の丸庁舎広場</p> <p>14:00 頃</p> <p>一般300円、会員無料</p> <p>天保13年に伊達藩から譲り受けた萩を偕楽園創設と共に植えたものです。鈴虫や150群の色とりどりの萩が咲き競う偕楽園で秋の風情を楽しみましょう。</p>

<p>9/16 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参加費 見どころ</p>	<p>太古の歴史探訪と古墳群</p> <p>古河悠歩の会 ②</p> <p>10km (JVA)</p> <p>秩父鉄道・行田市駅 9:00 スタート9:15頃 行田市駅→忍城跡・郷土博物館見学→浮き城の径→水城公園→佐間口戦場跡→さきたま古墳公園(昼食)→古代蓮の里→八幡山古墳→富士見公園→東行田駅</p> <p>東行田駅/14時45分頃</p> <p>他協会員200円、一般300円</p> <p>歴史公園100選に選定された「さきたま古墳公園」をはじめ、歴史と文化に彩られた行田の町を歩きます。</p>	<p>9/17 (月・祝) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参加費 申込み</p>	<p>ウォーク日本1800小美玉市大会</p> <p>茨城県ウォーキング協会(個人会員)⑬</p> <p>12km (1800) ヘルロード No.7, 8 (JVA)</p> <p>JR 羽鳥駅 受付8:45 式9:15 スタート9:45</p> <p>羽鳥駅東口→エコス→池花池→四季健康館→花木センター→羽鳥駅東口広場</p> <p>羽鳥駅 14:30</p> <p>個人会員無料、一般・協会員300円</p> <p>往復ハガキに大会名、参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し下記に送って下さい。</p> <p>〒315-0001 石岡市石岡 2195 大澤勝子 TEL/FAX 0299-22-5035 ※原則は事前申込みですが当日参加も可</p>
<p>9/20 (木) 主 催 距離・認定 集 合 参加費 申込み 備 考</p>	<p>ウォーキング基礎教室</p> <p>水戸歩く会 ⑪</p> <p>上中妻市民センター</p> <p>午後1:00~4:00</p> <p>無料</p> <p>日本ウォーキング協会専門講師 川上清 事前申込み 資料準備の都合から 9/15(土)までに奈良さんに(029-244-2050)申し込む。</p> <p>新会員など未受講者はどうぞ。会員外もOK。日本ウォーキング協会につながる講座は一度は聞いて頂く事を勧めます。</p>	<p>9/20 (木) 主 催 会 場 集 合 コ ー ス 解 散 参加費 ポイント</p>	<p>イトヨの里・泉が森公園ウォーク</p> <p>高萩ウォーキングクラブ ③</p> <p>10km (JVA)</p> <p>常陸多賀駅西口 9:30 スタート10:00</p> <p>常陸多賀駅西口→河原子海岸→水木海岸→古房地公園→泉が森公園→大甕駅東口</p> <p>大甕(おおみか)駅東口 14:00頃</p> <p>一般・他クラブ300円</p> <p>中学生以下・会員無料</p> <p>河原子、水木の海岸を巡り、イトヨの里・泉が森公園を訪ねる。</p>
<p>9/25 (火) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参加費 見どころ</p>	<p>高萩ウォーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ ⑨</p> <p>10km (JVA)</p> <p>イオン高萩店 9:30 スタート10:00 イオン高萩店→八幡宮→中央公園→高萩高校→大高寺</p> <p>イオン高萩店 14:30 頃</p> <p>会員無料、他協会員300円</p> <p>八幡宮、大高寺</p>	<p>9/30 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参加費 見どころ</p>	<p>東京スカイツリー周辺ウォーク</p> <p>利根町歩く会 ⑦</p> <p>11km (JVA)</p> <p>西日暮里公園 9:00 西日暮里駅(JR、東京メトロ)から歩いて3分</p> <p>西日暮里公園→谷中・根津・千駄木→東京スカイツリー</p> <p>東京スカイツリー 14:00 頃</p> <p>会員無料、他協会員300円、一般500円</p> <p>人気スポット谷・根・千の古社寺と文豪の旧居跡を訪ね、坂道を楽しみながら、東京スカイツリーまでウォークします。上野公園で昼食です。</p>

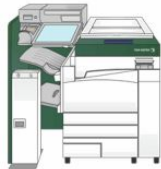
<p>10/7 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参加費 見どころ</p> <p>申込み 問い合わせ</p>	<p>いばらき元気ウォーク マスターウォーカー(IV V 対象)</p> <p>藤代歩々えみ会 ⑩ 12km (JVA) (県 MW 賞) 取手市立藤代公民館(JR 藤代駅より 10 分) 9:00 スタート:9:30 小貝川花咲く路 13:30 頃 協会員・一般300円、小中生無料 小貝川に沿ったフラワーカナル、河繁林は県 内有数の野鳥の飛来地、その鳴き声にみち びかれてゆったりのんびり歩きを楽しんで ください。 伊藤 029-836-8117 (平日夜間)</p>	<p>10/8 (月・祝)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参加費 見どころ</p>	<p>コスモスふれあいロード から鷲宮神社へ</p> <p>古河悠歩の会 ② 13km (JVA) JR東鷲宮駅 8:45 スタート 9:00 東鷲宮駅→河原ふれあい公園→葛西用水 路→正蓮寺→消防署→鷲宮神社→久喜市 役所 鷲宮総合支所(昼食)→東鷲宮駅 東鷲宮駅/14時頃 他協会員200円、一般300円 葛西用水路に沿って、市民の協力で植えら れたコスモスを愛でながら歩きます。鷲宮神 社は、関東最古の大社であり、歴代古河公 方の祈願所でもあった。</p>
<p>10/9 (火)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 参加費 申込み 問い合わせ 見どころ</p>	<p>自然公園散策 茨城町ウォーク大会</p> <p>茨城県ウォーキング協会 (個人) 11km (ヘルス R No,179,206,208) (JVA) 茨城町下石崎広浦公園駐車場 8:30 出発式:9:00 広浦公園～湖畔道路～前谷公民館～広浦 小～涸沼自然公園～園内散策～広浦公園 個人会員無料、一般・他クラブ会員300円 ハガキまたは FAX で参加者全員の郵便番号 住所・氏名・年齢・電話番号を記入し下記へ お送りください。 〒309-1107 筑西市門井 1978-9 深見 博 FAX 0296-45-5750 締切り日:9月20日(木)必着 高津敏雄 029-293-9650 涸沼湖畔と緑豊かで広大な涸沼公園散策</p>	<p>10/20 (土)</p> <p>主 催 集 合 参加費 募 集 申込み</p>	<p>第31回IBARAKIウォークフェステ ィバルにバスで参加</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会として参加 集合場所へ往復バス運行する バス代込みで一般2800円 会員2500円 募集人員:50名 募集人員になり次第締切ります。 締切り:10月12日(金) 健歩の会 :三好会長 TEL・FAX 029-262-2428</p>
<p>10/23 (火)</p> <p>主 催 集 合 コ ー ス 解 散 参加費 見どころ</p>	<p>てくてくウォーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ ⑨ 10km (JVA) 山吹運動公園 9:30 スタート10:00 山吹運動公園→猪手→協和→間坂 山吹運動公園 14:30 頃 会員無料 他協会員300円 高坂城跡、稲村神社、佐竹寺など</p>	<p>10/24 (水)</p> <p>主 催 距離・認定 内 容</p>	<p>上野から東京歩き</p> <p>水戸歩く会 ⑪ 12～15km程度 (JVA) 上野発で東京を歩きます。水戸藩との関 わり、明治大学博物館、今関心の深いスカ イツリー眺望などに焦点合わせコース検 討中です。常磐線電車利用。その他は次 号に掲載します。</p>

10/28 (日) 内 容	<p>成田線沿線ウォーク ② 利根町歩く会 ⑦</p> <p>距離・認定 11km (JVA) 集合: 湖北台中央公園 9:00 (JR成田線・湖北駅から徒歩8分) コース: 湖北台中央公園→将門神社・井戸・日秀観音→葦不合神社→气象台記念公園→竹内神社 →布佐駅 解散: 14:30 頃</p> <p>参加費: 会員無料、他協会員300円、一般500円 見どころ: 将門伝説や気象送信所跡などめぐる。</p>
---------------------	--

<関係諸団体のイベント情報 -1>

行 事 名	大洗鹿島沿線ウォーキング IN 鹿島大野鹿島灘コース	つくばピンクリボンウォーク	第8回黄門さまの歩いた道 水戸黄門さま漫遊ウォーク
実 施 日	9/29(土)雨天決行	10/13(土)	10/13(土) ※荒天の場合14日
主 催	鹿島臨海鉄道(株)	NPO法人つくばピンクリボンの会 後援:IWA	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ほか
距離・認定	11.1km (JVA:発行水戸歩く会) 自由歩行	10km、5km (JVA)	A 水戸-那珂コース 13km (JVA) B 水戸-常陸太田コース 26km (JVA) C 常陸太田-那珂コース 13km (JVA)
集合場所 受付・出 発時刻	鹿島大野駅(鹿嶋市荒井地内)9:00~10:30 受付後各自スタート	つくば市役所前広場 時間未定	A・B コース 水戸市三の丸小学校 C コース 西山の里「桃源」(常陸太田市) いずれも出発8時 (受付7:30)
コ ー ス	大野中学校、慈眼寺、はまなすの精などを通り長者ヶ浜潮騒はまなす公園前駅へゴール 所要およそ3時間	10km 南下しカミストくばセンターを左折、学園通りを大清水公園で左折し、中央公園で休憩、北大通りからイーアストくばにゴール 5km 研究学園駅から北大通りをかつらぎ公園折り返しし、イーアストくばにゴール	A・B コース: 三の丸小学校→青柳夜雨→根本正生家→一の関ため池親水公園(Aゴール)→額田城跡→都々逸扇歌碑→常陸太田駅→西山の里「桃源」(Bゴール) C コース: 常陸太田発の逆コースで一関ため池公園に向かう ※常陸太田駅と西山の里「桃源」間に無料シャトルバス運行 太田駅発7:00 西山の里発17:45
参加費	無料 オリジナル缶バッジ進呈	無料(今回は無料です) Tシャツ進呈	500円 (当日、受付で支払う) 地元特産品と完歩バッチプレゼント
問 合 せ 申 込 み	事前申込み要 氏名、住所、参加人数を電話か FAX か電子メールで予約する。 電話/FAX 029-267-5200 総務(日中) E-mail email@rintetsu.co.jp	水戸歩く会 川上清さん 029-251-3246 <見どころ> 発展を続けるつくば市の特に研究学園地区の伸張振り、年々増加する乳がんへの啓発運動	募集人員:各コース100人 黄門さまに扮した服装での参加歓迎・表彰あり 観光ボランティアによる説明あり 事前申込み要 10月5日(必着) 往復ハガキ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に申込み 水戸市観光課 029-232-9189 310-8610 水戸市三の丸 1-5-48 常陸太田市商工観光課 0294-72-3111 313-8611 常陸太田市金井町3690

<関係諸団体のイベント・ウォーキング教室情報 -2>

行事名	みずウオーク2012 取手大会	ステキな歩き方 教えます !!	IBARAKIウオークフェスティバル
実施日	10/14(日) 雨天実施	10/15(月)	10/20(土) 小雨決行
主催	読売新聞社 主管: IWA	茨城県立健康プラザ 共催: 東海村	茨城県自然歩道利用促進協議会 協賛: 茨城県ウォーキング協会 茨城県歩け歩け協会
距離・認定	5km、10km、20km (JVA)	福祉センター周辺ヘルスロ ード3kmまたは5km	12km (JVA)
集合場所 受付	取手緑地公園(県道11号近く、 利根川沿い JR 及び関東鉄道 「取手駅」から徒歩10分 8:30受付開始	東海村総合福祉センタ ー「絆」多目的グラウンド 東海村村松 2005 13:30~16:00	稲敷市桜川総合運動公園 (稲敷市荒沼3-1 電話 029-892-8661) 受付8:00 開会式8:30 出発9:00
コース 内容	5, 10, 20km コースの詳細は、9月半ばに分 かります。セブンイレブンのマル チコピー機の使い方は10ペ ージ参照。 申込みは 10/12 まで 	講師: 筑波大学大学 院教授 田中喜代次 先生(IWAがお世話 になっている全国に 知られた先生です) 内容: 歩き方、準備体 操、ウォーキング実 践、整理体操 等	桜川総合運動公園→飯出→三次→三次 船溜り→飯出船溜り→古渡橋→運動公園 ○関東ふれあいの道 No.18 の一部を含む 帰着順に各自昼食 汁物が提供されます 記念品を受け取り順次解散
参加費	事前 500円(高校生以上) 当日 700円(小中学生)	無料 参加者にはも れなく参加賞を進呈	無料
申込み 問い合わせ	当日申込みの場合は、200円 増し <郵便振替> 口座: 00130-1-605780 読売東京本社で参加料を振り込 む。通信欄には、「みずウオーク取 手大会」と明記し、参加者全員 の氏名、年齢、自然観察ガイドの 希望の有無(5kmのみ)を記 入。9/26締切り 読売新聞社東京本社 事業開発部「みずウオーク」係 03-5159-5886 午前10時~午 後5時	事前申込み要 市町村名、氏名、年 齢、性別、連絡先を電 話か FAX で申込む。 電話 029-243-4216 FAX 029-244-4852 募集人数 60名 (定員で締め切り)	事前申込み必要 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10/12 (必着)までに下記へ申込む。ただし、定員 250名になり次第締切り。 茨城県自然歩道利用促進協議会事務局 〒310-8555 水戸市笠原町978-6 茨城県生活環境部環境政策課 TEL 029-301-2946 FAX 029-301-2949 Email: sizenhodo18@yahoo.co.jp 開催の有無の確認 開催当日、午前5時59分と午前6時29分の 2回、ラジオ茨城放送にて放送あり。

●加盟団体・JWA等これからの主な行事予定

月	日	曜	行事名	団体名	月	日	曜	行事名	団体名
10	27	土	鹿島神宮周辺 500選	取手	11	18	日	御前山ウオーク	常陸太田
10	28	日	北山公園と笠間の菊祭りウオーク	水戸W	11	18	日	笠間佐白山	土浦
11	2	金	～4 日本スリーデーマーチ	JWA	11	21	水	水戸森林公園	水戸歩
11	10	土	4県ウオーク	古河	11	23	金	水戸ウオーク・ウォーキング教室	東ひ健
11	10	土	たつごの里 500選(県 MW 賞)	高萩	11	25	日	歩測大会	牛久
11	11	日	鮭の遡上と SL 鑑賞(県 MW 賞)	筑西	12	2	日	利根歩 (県 MW 賞)	利根
11	11	日	滝川溪谷	藤代	12	22	土	鎌倉歴史探訪ウオーク	JWA
11	13	火	霞ヶ浦ウオーク	個人					

<訂正と変更>

1. IWA ニュース7月号の9ページ 下記のように訂正します。

◎2012 美しい日本歩きたくなるみち 500選 茨城県コース(修正版) 下記の2行事

10/27(土) 08-07 鹿島神宮の森からカシマスタジアムを巡るみち 取手市歩こう会

11/10(土) 08-10 常陸の小京都たつごの里のみち 高萩ウォーキングクラブ

2. 利根町歩く会の茨城県マスターウォーカー賞認定大会は、11/25→12/2 に変更になりました。

● 行事に関する問い合わせ先

	団体名	電話 / FAX	連絡先	E-メールアドレス
①	牛久ウォーキングクラブ	029-873-0116	古宇田光夫	
②	古河悠歩の会	0280-32-0172	渡辺 敏夫	et_walker0812@yahoo.co.jp
③	高萩ウォーキングクラブ	0293-23-1651	青木 秀明	間下 mashimo@lapis.plala.or.jp
④	筑西ウォーキングクラブ連合会	0296-20-3386	鳥生 厚夫	toryua@ninus.ocn.ne.jp
⑤	土浦ウォーキングクラブ	029-821-0458 FAX 029-821-0343	小坂 博	
⑥	東海・ひたちなか健歩の会	029-262-2428	三好 義章	miyoshi-minato@i-next.ne.jp
⑦	利根町歩く会	0297-68-5051	田仲 正一	tana3513sho@athena.ocn.ne.jp
⑧	取手市歩こう会	0297-73-6401	二ノ倉 剛	take-ninokura@mvh.biglobe.ne.jp
⑨	常陸太田ウォーキングクラブ	0294-78-0402	武藤 健司	
⑩	藤代歩々えみ会	029-836-8117	伊藤 寿子	
⑪	水戸歩く会	029-251-3246	川上 清	mitokiyoshi@nifty.com
⑫	水戸ウォーキングクラブ	050-3321-1881	菅原 利満	toratora2003@io.ocn.ne.jp
⑬	個人会員	0296-57-4433 FAX 0296-45-5750	深見 博	hiroshi-f@arrow.ocn.ne.jp



一連載 地図のお話 No.39



2万5千分1地形図の読み方・使い方 その7

一特定地区一

堀野 正勝

特定地区とは、他の地区と特に区別する必要のある地区をいいます。特定地区は、その状況に応じて定められた記号、又は特定地区界及び注記(文字)により表示されます。記号を特に定めていない飛行場、牧場、公園、ゴルフ場、スキー場、競技場、養殖場、演習場、大学等の演習林等は、その境が明らかなものについては、特定地区界を取得し名称などの注記(文字)を表示することとしています。

特定地区界は、特定地区の形状又は輪郭を表示します。その大きさは75m×75m以下又は50m×125m以下のものは省略します。鉄道や道路、河川等により境界が明らかな場合には当然表示しないこととなっています。

防風林や屋敷森等で囲まれた居住地を「樹木に囲まれた居住地」という名称で周囲を特定地区界で囲み「内部を黒の網点」で表示します。古くからある農村の集落などに多く、遠くから見え、大変良い目標となります。

墓地などは、一定の広さ(75m×75m以上)を持つものは、横5.0mm 立て2.5mmで鱗形に墓地の記号を配置します。牛久大仏のある牛久浄苑等がその例です。

自衛隊、工場、発電所等、温泉、噴火口・噴気口、採鉱地、採石地、城址、史跡・名勝・天然記念物、湊(重要港、地方港、漁港)などがこれらの仲間になります。

◎特定地区記号のいろいろ



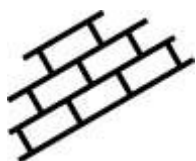
樹木に囲まれた居住地



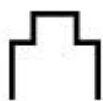
墓地



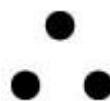
採鉱地



採石地



城址



史跡・名勝・天然記念物



噴火口・噴気口



温泉



重要港



地方港



漁港

===お知らせ===

1, IWA 会議

- 第2回役員会・理事会 9月9日(日)
会場: 古河市地域交流センター
- 第3回役員会 11月18日(日)

2, 投稿のお願い

文章は、400~600字程度
送付は大倉までお願いします。
FAX 0296-24-3280
Eメールは
marry-ookura@sea.plala.or.jp

セブン-イレブン店頭のマルチコピー機で みずウオークの参加券を購入してみよう

.....

- ①店内のマルチコピー機のタッチパネルで「エンタメチケット」を選択
- ②メニュー画面、セブンチケットの「スポーツイベント...」を選択
- ③チケットの種別「一般チケット」を選択
- ④画面下部の「セブンコード検索」を選択し、セブンコード(018-511)を入力
- ⑤公演名「みずウオーク」を選択
- ⑥券種「高校生以上(500円)」「小中学生(300円)」を選択
- ⑦購入枚数を入力
- ⑧申込み代表者の氏名を入力、続けて電話番号を入力
- ⑨入力内容に間違いがなければOKボタンを押す。払込票が印刷される
- ⑩印刷された払込票を30分以内にレジまで持って行き、代金を支払い、参加票を受け取る。

ウォーキングは

投稿

ストレスに強いカラダとココロをつくる

個人会員 高橋 泉

これまでのウォーキング体験から感じたことに触れてみたい。
現代はまさにストレス社会。使用法が日進月歩のごとく変わるパソコン、携帯電話などの電子機器やそれに付随するソフト。時代に取り残されないようにするためにはこれらの機器を使いこなすことを強いられます。毎日がストレスに晒される生活をしています。

各人こうしたストレス社会で暮らしていくためには、ストレスに耐えうる強靱なカラダづくりとココロづくりが必要です。カラダとココロの発達は相互に密接に関わり合っています。運動せずアタマのみ使っているとカラダが崩壊してしまいます。最近起きている数々の不幸な事件は、このココロとカラダのアンバランスが生んだ不幸であると言えます。

運動もストレスを生じます。運動により生じるストレスに耐えるには抗ストレス力を養わなくてはなりません。抗ストレス力を養わないとストレスに弱いココロになってしまいます。カラダを鍛えていないことによる精神面の脆弱さがストレスに負けてしまうからです。ウォーキングは無理なくできる運動なので実践することで爽快感を生じさせます。気分転換が図れます。即ちウォーキングは抗ストレス養育に適した運動と言えると思います。

ストレス社会に馴染ませるカラダとココロづくりにウォーキングを活かしましょう。

◆編集後記◆

今月号は、多くの方にウォーキング指導員の存在と意義を知って頂きたい思い、今年度改定された資格制度について掲載しました。いよいよ、本格的なウォーキングの季節到来です。今回は掲載行事がたくさんあったので10ページになりました。大先輩の話によると、大会参加には事前申込みをするのが肝要とのこと。参加費を払い込んだらもうその日から大会目指してまっしぐら。皆さん、この秋も充実したウォーキングライフをお過ごしください！ (大倉美江)

◆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