



IWA ニュース

2019年12月号

NPO 法人茨城県ウォーキング協会

発行 NPO 法人 茨城県ウォーキング協会
 発行者 会長 深見 博
 事務所 〒300-0812
 茨城県土浦市下高津 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 編集責任者 富田 里美
 HP <http://www.ibaraki-walking.jp/>

ウォーキングパスポートを見なおそう!!

国際市民スポーツ連盟パスポート(IVV)



あなたの歩行記録を国際認定致します。世界中で約 50 の国と地域が加盟する「成績を競わないスポーツ＝市民スポーツ (Volkssport) ウォーキング、水泳 (水中ウォーキング)、サイクリング、歩くスキー等の種目で、IVV のガイドラインに則って、認定します。歩く楽しみを広げるためには、目標 (認定) を見つけそれを楽しむのが一番です。各地の例大会に参加し、パスポートに押印 (IVVシール添付) することで認定されます。決められた回数、距離に達したら、日本市民スポーツ連盟に認定申請します。

日本マーチングリーグ(JML)



全国18のウォーキング大会で構成され、ウォーカーの交流の場として、全国各地のウォーキング大会の振興を図る日本で最も歴史あるウォーキング・リーグ。
 1989年に発足し今年で30年目、現在1万3000余人がパスポートを保持し、全国を歩いています。(パスポートは1000円、加盟大会で完歩後に申し込みいただけます。)
 大会の全日程 (2日間または3日間)、20km以上 (小学生以下と70歳以上は10km以上) の完歩で記録を認定 (押印料200円)。参加大会の数に応じた表彰 (マスター表彰) と、参加回数に応じた表彰があり、達成者は大会の中で表彰されます。

オールジャパンウォーキングカップ (AJWC)

47都道府県に足跡を記す日本国内ウォーキング大会めぐりのパスポートです。期限はありませんからライフワークのつもりで全国を歩きましょう。

- ①どのコースでも、全日程完歩で認定 (10、24、47都道府県目でそれぞれ記録、表彰をいたします。)
- ②最終日のゴール後、該当する欄に認定印を押印 (押印料200円)
- ③パスポートをお持ちでない方は、500円で販売いたします。



関東甲信越マーチングリーグ (KKML)

1都9県、17のウォーキング大会 (2019/7現在) をめぐるパスポートです。1都9県1大会完歩でマスターウォーカー、加盟大会を完歩するとスーパーマスターウォーカーの表彰を受けることができます。

- ①定められた日数・距離を完歩
- ②最終日のゴール後、認定印を押印 (無料)
- ③パスポートをお持ちでない方は、100円で販売いたします。



美しい日本の歩きたくなるみち500選パスポート

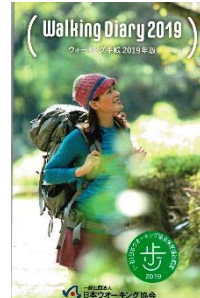
国土交通省の後援で日本全国の「美しい日本の歩きたくなるみち500選」に、選定されている、500のみちをめぐるパスポート (完歩数等で表彰) です。

- ①該当コース上で認定印を押印 (押印料100円)
- ②パスポートをお持ちでない方は、500円で販売いたします。



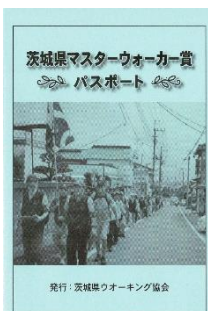
ウォーキングダイアリー

地球一周4万 km を目指そう。自己申告型、日々のウォーキング記録を記入する手帳です。認定を受けるには、歩行距離を記入したダイアリー本体を送るか、ダイアリーのコピーを送ると認定されます。(認定料 500 円) JWA会員、JWAに加盟している団体の会員が認定対象です。手帳は、11 月頃予約できます。詳しくは日本ウォーキング協会までお問い合わせ下さい。



茨城県マスターウォーカー賞 (NPO 法人茨城県ウォーキング協会オリジナル表彰制度)

- ①茨城県マスターウォーカー賞表彰運用細則のとおり、茨城県加盟団体の認定印を押印された方
- ②パスポートは、NPO 法人茨城県ウォーキング協会販売しています。(100 円)



新日本歩く道紀行100選 (NPO 法人茨城県ウォーキング協会オリジナル表彰制度)

- ①茨城県内の新日本歩く道 32 コースを歩いて認定印を押印 (押印料 100 円) 10 回完歩より表彰
- ②パスポートは、NPO 法人茨城県ウォーキング協会販売しています。(100 円)



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) 関東甲信越マーチングリーグ (道紀行) 新日本歩く道紀行 100 選

12/1 (日) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス  解 散 参 加 費 見 どころ	いばらき元気ウォーク 牛久市・牛久ウォーキングクラブ 9km (ヘルス R145) (元気) 牛久市奥野生涯学習センター 8:30~8:50 9:00 奥野生涯学習センター→鎌倉街道→茨城農芸学院前→八坂神社→牛久大仏→茨城農芸学院(見学会入場)→入国管理センター傍→鎌倉街道→奥野生涯学習センター 12:00 頃 無料 全高 120m の牛久大仏はギネスブックに登録され、青銅仏像を近くでみて圧巻。	12/1 (日) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	元気ウォーク(総和地区②) 古河悠歩の会 JVA 11km ヘルス R109、(元気) 中央運動公園 8:30 9:00 中央運動公園→ネーブルパーク(wc)→思案橋遺跡→ユースセンター→中央運動公園 中央運動公園 12:30 前後予定 市内 200 円 市外 300 円 落ち葉を踏みながら、公園から公園へ。二番穂(ひこばえ)が秋色に染まる、思案橋へのコース。 
12/4 (水) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	高萩 W クラブ 納会ウォーク 高萩ウォーキングクラブ 5km (JVA) (道紀行 108029) (ヘルス R 129) 十王駅前 9:40 出発式終了次第 十王駅前→鵜の岬国民宿舎→公園内周遊→[懇親会]→《バス》→高萩駅前 鵜の岬国民宿舎 15:00 頃 ウォークだけの参加は 300 円 中学生以下 無料 (懇親会の申し込みは締め切りました) 一年間の健脚に感謝し、来年も無事歩けることを願い、納会を楽しむ。	12/7 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	東京山の手散歩(田町・渋谷)ウォーク 取手市歩こう会 10km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:40 田町駅西口 9:37 田町駅→高輪大木戸跡→八芳園→恵比寿ガーデンプレス→渋谷スクランブル交差点→代々木公園→代々木公園駅 代々木公園駅 15:30 頃 会員外 300 円 高輪の高級住宅地、恵比寿ガーデンプレイス、渋谷繁華街、代々木公園と変化に富んだ楽しいコース。
12/7 (土) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	忘年ウォーク&忘年会 水戸歩く会 10km (JVA) (ヘルス R434,340,341) 水戸駅南口 8:50 9:10 水戸駅→駅南中央通り→吉田神社→備前堀→水門橋 11:30 頃 300 円(ウォーキングのみの参加者) 下市の橋巡りと常陸第三宮吉田神社参拝 解散後会員向けウォーキング教室と忘年会	12/8 (日) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	台町・下市・浜田の寺院巡り 水戸ウォーキングクラブ 12km (JVA) (ヘルス R) 水戸駅南口 9:30 9:45 水戸駅南口→ハミングロード→酒門→吉田神社→水戸駅 15:00 頃 会員外 300 円 水戸の地形と歴史を巡る。 10 日前迄にお申込下さい。 

12/8 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス ヘルス R 365 解 散 参 加 費 見 どころ	那珂湊・大洗ウオーク ひたちなか健歩の会 8km (JVA) (ヘルス R.182) 海浜鉄道・湊線 那珂湊駅前 8:35 那珂湊駅→反射炉跡→湊ふれあい館前 (W 教室)→湊公園→岩船の夕照(水戸八 景)→願入寺→おさかな市場(ゴール) ※コース途中(湊ふれあい館前広場)で、 ウォーキング教室を行います。 お魚市場前広場 12:30 頃 広場で昼食できます。お魚市場の食堂も 利用できます。希望者は那珂湊駅まで案 内します。 会員外 300 円、会員・小中学生以下 無料 那珂湊の反射炉跡、湊公園の松や海門橋 の風景、岩船の夕照など	12/14 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	赤穂浪士の史跡歩き 古河悠歩の会 8km・10km (JVA) 古河駅改札前 7:20 新橋駅 9:00 新橋駅(東口)→鉄道歴史室広場(出発式) →はまかぜの道→増上寺(wc)→東京タワ ー(東京お土産タウン)→芝公園(昼食)→ 泉岳寺→品川駅 古河駅 15:30 前後 一般 500 円 ・ 他協会 300 円 徳川家の菩提樹・増上寺と東京タワーを望 む芝公園の景観。 当日は「赤穂浪士祭」。 
12/14 (土) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	千住界限散歩 水戸歩く会 10km (JVA) 南千住駅改札口広場 9:00 駅構内でトイレを済ませて改札口を出て下 さい。 9:20 延命寺→回向院→素戔鳴神社→ 千住大橋→千住本陣→北千住駅 北千住駅 13:00 頃 予定 会員外 300 円 中学生以下 無料 宿場町として栄えた名所旧跡を訪ねる。	12/15 (日) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	松岡八景ウオーク 高萩ウォーキングクラブ 10km (JVA) (道紀行 108008) (ヘルス R.042,172,346) 高萩市総合福祉センター 9:30 出発式終了後 福祉センター→能仁寺→アプローチ広場→ 松岡公民館→高戸小浜→福祉センター 福祉センター 14:00 頃 会員外 300 円 中学生以下 無料 斉昭公の水戸八景より20年も前に制定さ れた歴史ある「松岡八景」をめぐる。 
12/15 (日) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	水戸大塚池白鳥観察ウオーク 常陸太田ウォーキングクラブ 10km (JVA) (ヘルス R.117,196,197,227,247,274) 赤塚駅南口 9:00 出発式終了後 赤塚駅南口→赤塚小→田島道入口→市 民センター→成就院池公園→大塚池→赤 塚駅 赤塚駅南口 12:00 予定 会員外 300 円 白鳥がいる冬の大塚池とヘルスロード  	12/21 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	豊洲市場と周辺ウオーク 取手市歩こう会 10km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:15 日比谷公園駅(東京メトロ千代田線) 8:45 日比谷公園→勝鬨橋→豊洲市場→オリ ンピック選手村→月島駅 月島駅 15:30 頃 会員外 300 円 年末の豊洲市場を自由見学。東京の新しい 顔となるオリンピック選手村、月島駅ま で。 忘年会開催。会員外も OK。 定員 54 名 制限あり、先着順。

12/21 (土) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	石岡市高浜大会 (第2弾:霞ヶ浦クリーンウオーク) 第五事業部 14km (JVA)(ヘルス R.333,081) 高浜駅広場 9:00 9:50 頃 高浜駅→恋瀬川・霞ヶ浦湖畔のクリーンウオーク→城南地区公民館→愛郷橋→運動公園(昼食)→せせらぎパーク→高浜駅 高浜駅 14:30 頃 無料 初冬の恋瀬川・霞ヶ浦湖畔  	1/6 (月) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	初詣七社寺巡り 水戸歩く会 10km (JVA)(道紀行 108019) (ヘルス R.154,176) 水戸駅北口 8:30 8:50 水戸駅北口→鹿島神社→八幡宮→二十三夜尊→偕楽園→常磐神社→東照宮→水戸駅北口 水戸駅北口 14:30 頃 会員 200 円 会員外 500 円 中学生以下 無料 本年の安泰を祈願する 八幡宮で昇殿参拝。身分証明書必要 
1/10 (金) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	初詣ウオーク 常陸太田ウオーキングクラブ 10km (JVA)(ヘルス R.216,221,222) 山吹公園南駐車場 9:00 (常陸太田駅徒歩約 15 分) 出発式終了後 山吹公園南駐車場→梅津会館→若宮八幡宮→生涯学習センター→太田落雁→馬場八幡宮→西山の里「桃源」→西山公園・久昌寺→山吹公園南駐車場 山吹公園南駐車場 14:00 頃 会員外 300 円 二つの八幡宮に今年も元気に歩けますように祈願する。 	1/10 (金) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	市内初詣ウオーク 高萩ウオーキングクラブ 10km (JVA)(ヘルス R.188,278) 高萩市総合福祉センター 9:00 出発式終了次第 福祉センター→滝神社→安良川八幡宮→向洋台団地→鏡神社→イオン高萩店→福祉センター 福祉センター 12:30 頃 弁当不要 会員外 300 円 中学生以下 無料 市内の三つの神社を巡り、今年も元気で歩ける事を祈願する。  

2019年12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	距離・認定 ヘルスロードNo.
1/5 (日)	大宮氷川神社と大宮公園ウオーク (取手歩)	取手駅西口ペデストリアンデッキ 7:30	10km(JVA)(元気)
1/12 (日)	那珂湊・檀原神社、四郎介稲荷 初詣ウオーク (ひ健歩) 那珂湊駅～名平洞～檀原神宮～四郎介稲荷(安全祈願)～湊公園・ふれあい館(昼食・甘酒サービス)	ひたちなか海浜鉄道・湊線 那珂湊駅 9:00	8km(JVA)(ヘルス R.169,182,209,210)
1/12 (日)	水戸市内吉兆W (水戸W)	水戸駅南口 9:30	10 km (JVA) (ヘルス R)
1/18 (土)	下館羽黒神社巡りの道 (水戸歩) 下館駅～外塚羽黒神社～上羽黒神社～下館城址～金井町～下羽黒神社～下館駅	下館駅北口 8:50	10km (JVA) (道紀行 108036)

1/18 (土)	新春ウオーク つくば市大会 (第五事業部) 千勝神社参拝とホテルレイクサイドつくばでランチ	詳細次号	
1/19 (日)	グリムの里・石橋でドイツ文化を体験 (古河悠歩の会) 石橋駅→孝謙天皇神社→姿川アメニティパーク→星宮神社→きらら館→グリムの里→児山城跡→石橋駅	集合 古河駅改札前 8:20 石橋駅西口 9:00	JVA 11 km
1/19 (日)	第48回新春健康マラソン・ウオーク (取手歩) 参加費無料 (事前申込)	取手緑地運動公園 8:00	10km・5km (JVA)
1/29 (水)	普通救命講習会 (第五事業部)	詳細次号	
2/2 (日)	高萩の里山原風景を歩く (高萩W)	詳細次号	(JVA)(元気)
2/2 (日)	耐寒ウオーク (常陸太田W)	春友彫刻の森	(JVA)(元気)

●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 yuki-0516@ozzio.jp	029-872-1232	常陸太田ウオーキングクラブ hideo_bridge@yahoo.co.jp 石橋 秀雄	090-2433-0821 F A X なし
古河悠歩の会 佐藤 邦彦	090-8502-8951	水戸歩く会 渡邊 昭知 nbam1221@gmail.com	029-285-1592
高萩ウオーキングクラブ 間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	0293-22-4809	水戸ウオーキングクラブ 菅原 利満 mito500sen@live.jp	029-257-2001
取手市歩こう会 日野 勝博 hino-k209@tbz.t-com.ne.jp	0297-77-8891	第5事業部 戸田 秀夫 pahas314@ybb.ne.jp	029-841-4802
ひたちなか健歩の会 小泉 文男 fumio.koi@wit.ocn.ne.jp	029-274-8322	(賛助会員) 利根町歩く会 川崎 邦雄	0297-68-7458

♪♪♪♪♪♪♪♪ 表 彰 ♪♪♪♪♪♪♪♪

(1) ヘルスロード365 完歩おめでとうございます。(敬称略)



達成回数	No.	氏 名	所属団体	認定日
250 回	6	佐藤 睦子	高萩W	2019/10/27

(2) 新日本歩く道紀行茨城県認定コース完歩おめでとうございます。(敬称略)

達成回数	No.	氏名	所属団体	認定日
20 回	37	石橋 秀雄	常陸太田 W	2019/11/12
130 回	1	鴨志田 敏朗	一般	2019/11/18

一連載 地図のお話一 No. 126



「歴史のみちを歩こう」 第25回

ー近世(江戸時代)のみち「棚倉街道 その5」 大中宿～小中宿～小妻宿～徳田宿～明神峠へー

日本ウオーキング協会専門講師 堀野 正勝

(折橋宿～大中宿～小中宿～小妻宿へ)

旧棚倉街道(現国道 349 号線)は、折橋宿をあとに里川沿いに一路北上し大中宿、小中宿、小妻宿、徳田宿を通り、磐城国(現福島県)の国境・明神峠へと向かいます。

大中宿

大中宿は、折橋地区から北に 1km ほどにあります。両宿間の距離はわずかであるにも関わらずこちらにも宿駅が置かれていたようで、市も折橋宿と同様に開かれました。大中宿の古い町並みとしての街路風景は、それ程濃厚ではありませんが、奥行き深い庭に複数の土蔵を従えた邸宅もありました。大中宿は、かつての里美村の役場があり、中心地でもありました。

また、大中郵便局の先を左折すると朱塗りの大鳥居(一の鳥居)が目飛び込んできます。鳥居をくぐった突き当りが大中神社です。本殿の創建は、大同二(807)年と伝えられ、常陸太田市内にある神社の中でも指折りの豪華さと優美さを備えた市指定文化財の本殿で、総檜の入母屋唐破風造りです。但し、本殿が建造されたのは江戸中期と推定されています。境内には、樹齢 500 年を越す御神木の杉が見られます(市指定文化財)。

小中宿

小中宿は折橋宿と同様に、棚倉街道を東西に結ぶ街道が交差する交通の要衝で、木材や米穀、煙草などの在郷商人が多く、江戸期には、市立てが認められた宿駅でもあったことから、旧家が多く、今でもその面影を残しています。

一番見ごたえのあるのが、小中宿で酒蔵も営む旧家の井坂家邸と佐藤家邸の重厚な薬医門に海鼠壁の塀・土蔵が圧巻で、この街道の繁栄ぶりを伺わせます。もっとも小中宿は明治の大火で焼失し、これらの家はその後再建されたものと言われています。

奥久慈と呼ばれる山深い地域であるこれらの集落は、かつて主要幹線道路沿いであつたことが容易に想像できるような家々の姿でした。是非一度は訪ねてみたい街並みです。

(徳田宿～明神峠へ)

徳田宿と境神社(境の明神)

明神峠には、国境の峠として境神社があります。境の明神と言われ、常陸太田市徳田町(旧里見村徳田)と福島県矢祭町大井(おおぬかり)の境に鎮座し、神社自体は徳田宿側に建っています。この辺りは、交通要衝の地にあり、古く平安の時代(弘仁年間 811 年頃)に官道として整備され、大井関という関所が設置されていました。

その後、明神峠と呼ばれるようになり、佐竹氏が伊達氏などの外敵に備えて南関(国境南側)を新たに設けました。古道は境神社前を通過していたようで、参道右側には 10m を超す切通がありました。境神社は、「猿田彦命」が祀られており、文永二(1265)年、佐竹氏によって創建されたと伝えられ、徳田宿の人々によって長く保全管理されてきました。

正面から拝殿に至る百段の石段と両側の巨木は、地域の暮らしを見守っているように思います。



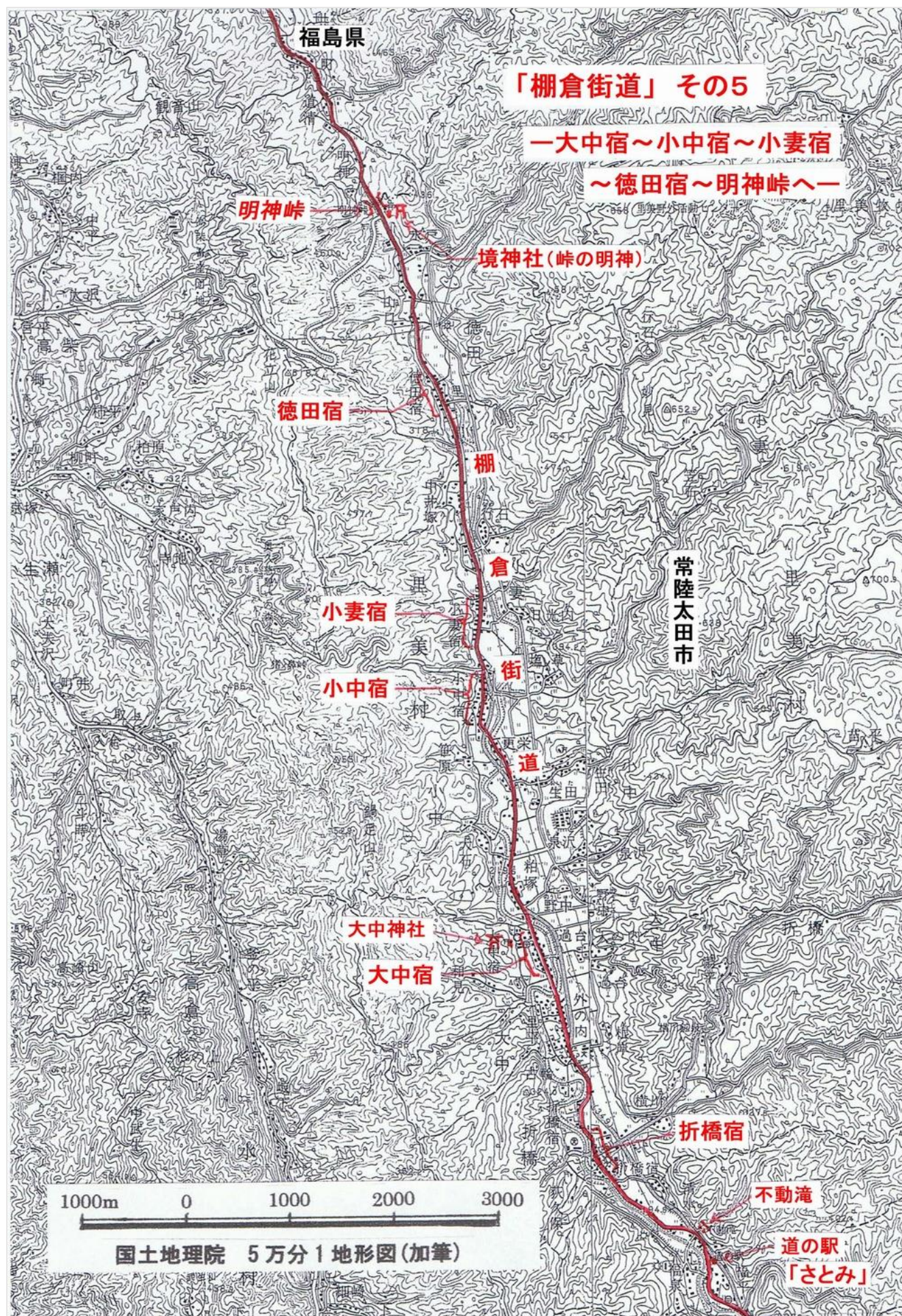
大中神社と本殿



小中宿の街並み(街道の面影を残す旧家)



境神社(境の明神)



《活動報告》 イオンモール土浦のウォーキング教室

牛久ウォーキングクラブ

2018年4月より、土浦ウォーキングクラブから業務を引き継いで、牛久ウォーキングクラブがイオンモール土浦のウォーキング教室を担当することになりました。

JWA 指導員有資格者を核とし、12名の固定スタッフで対応しています。

毎月第1水曜日に、1階ノジマデンキ前花火広場に集合し、10時よりウォーキングの効用、靴の選び方・結び方、正しい姿勢・歩き方、心拍数、水分補給、服装・ザック、持ち物など、毎回1ポイントずつ、会長が講話をし、ウォーミングアップ後、館内をウォーキングします。

少し早めに歩きたい組と、少しゆっくり歩きたい組とを分け、1階から2階に上がり、この階を2周、3階を3周して1階に戻りますが、2階、3階でインターバル歩速を採り入れています。



スタート前の注意事項を説明する飯塚会長

参加人数は毎回40～50名位で、リピータが多く、大きなばらつきはありません。

館内ウォーク以外に、春と秋、館外ウォークを実施しています。

2019年11月は、堀野IWA最高顧問に作成していただいたコース図と各所の説明文を参加者59名に配布すると共に、堀野氏も参加いただき、6.5kmの「紅葉と旧水戸街道の名所・旧跡を巡るウォーキング」を実施しました。参加者から、土浦にこんな見どころがあったなんて知らなかった、今回のコースは非常に良かった、との声が多くありました。

日本人の高齢化が進む中、国が負担する医療費も急増しています。当クラブが支援しているウォーキング教室が、参加者の健康維持とイオンモール土浦の繁栄に結びつき、医療費の軽減に少しでも役立つことを願っています。

(文責 望月 諭)



イオンモール土浦から館外へウォーキング

《事務局からのお知らせ》

1. 会議開催

令和2年1月14日(火) IWA第3回代表者会議及び第23回スキルアップ研修会

会場：「取手市立福祉会館」取手市東一丁目1番5号 TEL 0297-73-3251

会議:9時30分～12時 研修会:13時～15時

2. 報告

台風15号災害義援金の募集をお願いしたところ総額73,028円の募金が集まりました。

ご寄付・募金活動にご協力を頂いた皆様に心より感謝を申し上げます。お預かりした義援金は、日本ウォーキング協会に送付させていただきましたのでご報告いたします。

◆「投稿」のお願い 400～600字程度 送付先：富田 里美 FAX：0294-76-9520 Email:npoiwatomita@outlook.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