



IWA ニュース

2020年 1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
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/>

令和2年 新年のご挨拶



NPO 法人茨城県ウォーキング協会
会長 深見 博

新年明けましておめでとうございます

茨城県ウォーキング協会(IWA)の活動へのご理解とご協力に御礼申し上げますと同時に、引き続き本年もご助力を心よりお願い申し上げます。

昨年は、5県ウォーク、茨城県マスターウォーカーや全国赤水ウォーク東京大会 2019、SAMURAI BLUE ウォーク in カシマ、明治安田生命 Jリーグウォーキング in カシマスタジアム、新旧測量スポット探訪ウォーキングツアー等の委託事業や第 74 回茨城ゆめ国体の五霞町、利根町大会を中心に、多くのウォーキング大会の開催及び各クラブの運営ができたことは、会員の皆様の努力の賜物と心より感謝を申し上げます。

本年も引き続き全国規模の大きな大会である「第 21 回古河まくらが里・花桃ウォーク」並びに「第 14 回つくば国際ウォーキング大会」や、第3回 5 県ウォークが開催されます。各大会の成功を目指し、会員の皆様のご協力が必要です。

茨城県では健康寿命日本一を目指して運動を展開中ですが、IWAの中心的な活動としては従来からの「ヘルスロード365」への取り組みの継続と「健康日本21プラン」に沿った活動を担ってまいりました。「ヘルスロード365」の活動は、ウォーキングへの参加者が一人でも増え、県民にウォーキングが浸透して広がることを期待し、その結果として県民の健康づくりの推進に大きく寄与するお手伝いをしていきます。

ウォーキングは、いつでも、どこでも気軽に始めることができ、健康維持や体力づくりに大変効果のある身近なスポーツです。

生活の中に運動習慣を取り入れることで、生活習慣病のリスクを下げる効果が認められています。毎日の生活のなかで+1000 歩多く歩くことから、徐々に歩数を増やし、1 日 8000 歩ウォーキングを目指して、楽しみながら健康寿命を延ばすお手伝いをしたいと思います。

本年もIWA会員各位にとって、健康で明るく楽しいウォーキングができることを祈念し年頭のご挨拶と致します。

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			
1/5 (日)	元気ウォーク(三和地区③)	1/5 (日)	大宮氷川神社と 大宮公園ウォーク
主 催	古河悠歩の会	主 催	取手市歩こう会
距離・認定	2020 年度から「日本スポーツ連盟脱退」	距離・認定	10km(JVA)
集 合	JVA無・三和地区③のHR無	集 合	取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7 時 30 分
コ ー ス	ふれあいスポーツセンター 8:30 ふれあいスポーツセンター→仁連天満宮 (wc)→諸川西部行政区公民館(wc)→諸 川商店街→カスミ三和店(wc)→	コ ー ス	さいたま新都心駅(改札 9 時 30 分)～さいた ま造幣博物館～大宮氷川神社～大宮公園 ～盆栽村～大宮公園駅(東武)
解 散	ふれあいスポーツセンター11:30 前後	解 散	15 時頃(現地)
参 加 費	市内 200 円 市外 300 円	参 加 費	会員外 ¥300
見 どころ	一部コース変更。天満宮にて、安全祈願	見 どころ	さいたま造幣博物館見学と氷川神社の総 本社に参拝。大宮公園、盆栽村を散策。
そ の 他	終了後、「新春懇談会」開催、申込済会員		
1/6 (月)	初詣七社寺巡り	1/10 (金)	市内初詣ウォーク
主 催	水戸歩く会	主 催	高萩ウォーキングクラブ
距離・認定	11Km 道紀行 108019 HR154・176	距離・認定	10km (JVA) (ヘルス R 188,278)
集 合	水戸駅北口 8:30 スタート 8:50	集 合	高萩市総合福祉センター 9:00
コ ー ス	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	ス タ ー ト	出発式終了次第
解 散	14:30 頃	コ ー ス	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
参 加 費	会員 200 円 会員外 500 円		
見 どころ	中学生以下 無料	解 散	福祉センター 12:30 頃 弁当不要
そ の 他	本年の安泰を祈願する 八幡宮で昇殿参拝	参 加 費	会員外 300 円 中学生以下 無料
		見 どころ	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。
1/10 (金)	初詣ウォーク	1/12 (日)	檀原神宮・四郎介稲荷 初詣ウォーク
主 催	常陸太田ウォーキングクラブ	主 催	ひたちなか健歩の会
距離・認定	10km(JVA) (ヘルスR:216, 221, 222)	距離・認定	8km(JVA)
集 合	山吹運動公園南駐車場 9:00 (常陸太田駅徒歩約 15 分)	集 合	ヘルスロードNo. 169,182,209,210
ス タ ー ト	出発式終了後	コ ー ス	海浜鉄道・湊線 那珂湊駅前 9:00 那珂湊駅～浄光寺～名平洞～檀原神宮 (参拝)～四郎介稲荷(安全祈願)～ 湊公園・ふれあい館((ゴール、昼食・甘酒 サービス)
コ ー ス	山吹運動公園南駐車場→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→山吹運動公園南駐車場	解 散	湊公園 13:30頃
解 散	山吹運動公園南駐車場 14:00 頃	参 加 費	会員外 300 円、会員・小中学生以下 無料
参 加 費	会員外:300 円	見 どころ	名平洞の水鳥、檀原神宮と四郎介稲荷で の初詣参拝など
見 どころ	二つの八幡宮に今年も元気に歩けますよ うに祈願する。		

1/12 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	水戸市内吉兆W 水戸ウオーキングクラブ 10km(JVA)、100選:108020 (ヘルスR)1, 2, 154, 176, 269 水戸駅南口 9:30 スタート 9:45 水戸駅南口→千波湖→偕楽園→三の丸 庁舎広場→水戸駅 12:00 予定 会員外 300 円 新春の街を巡る 10 日前迄にお申込下さい。 ヘルス R 365	1/18 (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	下館羽黒神社巡りの道 水戸歩く会 10km JVA 道紀行 108036 JR水戸線下館駅北口 8:50 9:10 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 14:00 頃 会員外 300 円 中学生以下 無料 羽黒神社を参拝今年の安全を祈願する 水戸駅発 7:34 が便利
1/18 (土) 主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 そ の 他	新春ウオーク つくば市大会 千勝神社参拝とホテルレイクサイドつくばでランチ 第五事業部 JVA 8km つくば市荃崎運動公園 管理事務所前広場 9:00 9:40 →自由ヶ丘団地→千勝神社→レイク サイドつくば(昼食※)→公園 13:30 頃 一般・他協会 300 円(当日徴収) 会員・中学生以下無料 ウオーク終了後希望者食事会 ひまわりランチ 1,100 円(税込み)で会食 4 種類のいずれかを申込時にお知らせ 下さい(12 月号参加者募集案内 参照)	1/19 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	グリムの里・石橋で ドイツ文化を体験 古河悠歩の会 5km、11km JVA無 古河駅改札前 8:20 石橋駅 9:00 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(wc)→児山城 跡華蔵寺→グリムの館(昼食)→開雲寺→ 石橋駅 古河駅 15:00 前後 一般 500 円 ・ 他協会 300 円 整備されて歩きやすい街並みには、名所・ 旧跡が点在。雪をかぶった日光連山を見な がら歩きます。
1/19 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 そ の 他	新春健康マラソン・ウオーク 取手市(ウオーキング主管取手市歩こう会) 5km / 10km(JVA) 取手緑地運動公園 8 時 30 分 (取手駅東口徒歩 20 分) 利根川の河川敷を中心としたコース 5km コース 10 時/10km コース 12 時ごろ 無料 幼児～大人まで 26 種目に 2,500 が参加。 ※参加受付は終了しましたが、当日、当会 専用の受付へ申し出て参加出来ます。	1/25 (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	大塚池定例白鳥コース 水戸ウオーキングクラブ 6km(JVA)、(ヘルスR)117 赤塚駅北口 9:30 9:45 赤塚駅北口→大塚池周遊→赤塚駅 12:00 予定 会員外 300 円 大塚池の冬鳥を見る 10 日前までにお申込下さい。 ヘルス R 365
1/29 (水) 主 催 集 合 開始・終了 対 象 者	普通救命講習会 第5事業部 8:45 土浦市消防本部 3F 講堂 土浦市田中町 2083-1 9:00～12:00 会員及び加盟団体会員	参 加 費	無料(事前申込要) 

2/1 (土) 主 催 取手市歩こう会 距離・認定 10km(JVA) 集 合 取手駅西口ペデストリアンデッキ 7時30分 コ ー ス 北総線千葉ニュータウン中央駅 9時33分 千葉ニュータウン中央駅～戸神谷津～北 総花の丘公園～花と緑の文化館～地域 交流館～千葉ニュータウン中央駅 解 散 15時30分頃 参 加 費 会員外 300 円 見 どころ 発展著しい千葉ニュータウン。里山を歩き 千葉県立公園の北総花の丘公園を散策。	2/2 (日) 主 催 高萩ウオーキングクラブ 距離・認定 10km (JVA) (ヘルス R 42) (元気) 集 合 高萩市総合福祉センター 9:30 スタート 出発式終了次第 コ ー ス 福祉センター→後谷→大高寺奥の院→温 泉病院前→穂積家住宅→松岡公民館→サ ンスポートランド高萩→小島団地→福祉セ ンター ヘルス R 365 解 散 福祉センター 14:30 頃 参 加 費 会員外 300 円 中学生以下 無料 見 どころ 冬の里山風景を堪能し、穂積家住宅を訪 ねる。
2/2 (日) 主 催 ひたちなか健歩の会 距離・認定 8km(JVA) (ヘルス R.302) 集 合 JR 常磐線東海駅西口 9:40 スタート 出発式終了後 コ ー ス 東海駅西口→村役場前→石神コミセン前 →願船寺→石神城址公園→長松院→JA 直売所・にじのなか→東海駅西口 解 散 東海駅西口 12:30 頃(昼食なし) 参 加 費 会員外:300 円 見 どころ 願船寺の大イチョウ、「願船寺晩鐘」の鐘 楼・石神城址の空堀・土塁など 長松院の「枯山水」石庭	2/2 (日) 主 催 常陸太田ウオーキングクラブ 距離・認定 13km(JVA)・元気 集 合 春友彫刻の森 9:00 スタート 出発式終了後 コ ー ス 春友彫刻の森→玉簾の滝→中里発電所→ 旧変電所(赤レンガの館)→河内公民館→ 春友彫刻の森 春友彫刻の森 14:30 頃 解 散 会員外:300 円 参 加 費 厳寒期の水の流れを見る 見 どころ

2020年2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.
2/2 (日)	いばらき元気ウオーク (牛久市・牛久 W クラブ)	詳細は次号	7.7km HR 067・173
2/2 (日)	元気ウオーク(古河地区③) (古河悠歩の会)	集合古河庁舎 8:30 解散 12:00 前後	(HR) 150・153
2/15 (土)	つくばの公園と JAXA 見学ウオーク (取手市歩こう会)	取手駅西口ペデストリ アンデッキ 7時50分	10km(JVA)
2/15 (土)	南郷道ウオークパートⅢ (水戸歩く会) 上菅谷駅～ふれあいセンターよしの～鷲神社～比丘尼の墓 ～木内酒造～鴻巣駅	上菅谷駅 8:40	8kmJVA・HR23
2/16 (日)	お茶の水から上野名所W (水戸 W クラブ)	水戸駅発 7:20	13 km
2/18 (火)	陸前浜街道ウオークⅡ③(小木津～日立) (高萩 W クラブ)	詳細次号	

2/22 (土)	高さ日本一のひな壇を訪ねる (古河悠歩の会)	詳細次号	詳細次号
2/22 (土)	葛西臨海公園と親水公園へのみち(第5事業部)	詳細次号	11km 500選
2/23 (日)	瓜連ロマンロードウォーク (常陸太田W)	詳細次号	(道紀行 108026)

●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 石橋 秀雄 hideo_bridge@yahoo.co.jp	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

新旧の測量スポット探訪ウォーキングツアー (東京)

2019年11月30日(土) 天気: 快晴

近代測量150年記念事業として、日本科学未来館にて、展示会鑑賞のあと11時10分スタートにて6箇所の測量スポットを探訪しながら12kmのコースを5班にわかれ団体歩行をしました。①～⑥の測量スポットを巡り⑥日本水準原点及び電子基準点に予定通り(16時頃)到着。近代測量の偉大なる足跡を巡り、200名余りの参加者方を全スタッフ20名(IWAスタッフ10名)で無事、誘導終了出来ました。

来年は、東京2020も開催されます。現在、普通に利用しているナビゲーションシステムも、今回の測量スポットを始め、全国各地に点在する。先人達の大変なご苦勞が礎「いしづえ」となっている事を感じることが出来ました。

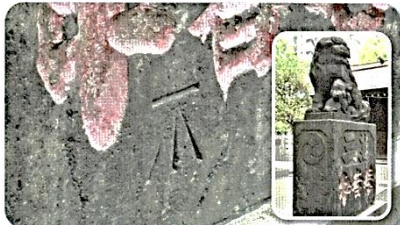
① 関東大震災・東京大空襲 犠牲者慰霊碑



② 三等三角点「三番台場」



③ 御穂鹿嶋神社の几号水準点



④ 伊能忠敬測地遺功表



⑤ 日本経緯度原点



⑥ 日本水準原点および電子基準点「東京千代田」



一連載 地図のお話一 No. 127



日本の高さを守り続けて 128 年

ー測量分野の建造物として初めて「日本水準原点」が国の指定重要文化財に！ー

日本ウオーキング協会専門講師 堀野 正勝

日本水準原点は、日本の高さの基準として我が国の測量の歴史を支えてきた最も重要な施設の一つであり、測量分野の建造物としては初となる国の重要文化財に指定されました。

明治2年に我が国で近代的な測量が開始されてから今年で150年になります。その黎明期である明治24(1891)年に、参謀本部陸地測量部によって設置されてから、日本水準原点は全国の高さ(標高)を決めるための測量の統一的な基準として重要な役割を果たしてきました。

今回、日本水準原点の歴史的及び建築学的な価値が認められ、令和元(2019)年10月18日付けで国の重要文化財に指定するよう、文化審議会より文部科学大臣に答申されました。あわせて、同時期に設置された監視用の附属水準点標石3点も附(つけたり)指定を受けることになります。指定部門は「産業・交通・土木」部門、名称は設置時の「水準原点」となっています。

(日本水準原点)

我が国の高さ(標高)は、測量法及び同施行令により、東京湾の平均海面を0mとして定義されています。「日本水準原点」は、東京湾の平均海面から測って決定したもので、全国の主要な道路沿いにある水準点の高さを決めるために設置されました。この水準点は、各地域の正確な高さの基準となります。

設置場所は、国会議事堂の前庭、憲政記念館構内「東京都千代田区永田町1-1-2」にあります。水準原点は、長く標高の基準となることを考慮し、地震時の上下変動を最小限に抑え、水平変動を減少させるため、地下10mを越える硬い岩盤に基礎を打ち、基礎の煉瓦積

と周囲の地盤との間に細砂を充填して築かれています。また、温度変化に伴う伸縮を抑えるため、基礎部分にはコンクリート、煉瓦、硬石を用い、基礎上部には硬くて丈夫な花崗岩台石、さらに零位尺には甲州産の水晶板を用いて造られています。

日本水準原点標庫は、ドーリス式ローマ神殿形式の建築で、日本人建築家(佐立七次郎)の設計によるもので、近代洋風建築として、歴史的、建築学的にも貴重なものです。

(東京湾の平均海面)

海面は、風や月、太陽の影響によって絶えず変動していますが、長い期間の平均をとると一定の高さを示します。これを平均海面と呼びます。東京湾の平均海面は、墨田川河口に位置した霊岸島量水標における、明治6(1873)年から明治12(1879)年までの6年間の潮位の平均から決定しています。

(水準原点数値の変遷)

- ・明治24(1891)年 24.5000m に決定
- ・大正12(1923)年 関東大震災により0.086m沈降したため24.4140mに改定
- ・平成23(2011)年 東北地方太平洋沖地震により0.024m沈降したため24.3900mに改定

現在は、神奈川県三浦市にある「油壺験潮場」から毎年水準測量を実施し、平均海面からの原点数値の変動を監視しています。国土地理院HPより。

是非、機会がありましたら、訪ねてみてください。



国指定の重要文化財
となった
「日本水準原点標庫」



11月30日
公開された標庫
(零位を示す水晶板)

第32回名護・やんばるツーデーマーチに参加して

IWA 最高顧問 堀野 正勝

令和元年(2019)年 JML 指定大会の第 32 回なごやんばるツーデーマーチ(沖縄県名護市)に過日(12 月 7 日、8 日の 2 日間)参加したので、思い出の記を簡単に記し報告します。

私の JML 大会への参加は、平成 14(2002)年 3 月の第 12 回南房総フラワーマーチ(千葉県千倉町・現南房総市)が初参加で、以来今回の沖縄・名護大会は数えて 69 回目になります。

沖縄の大会は、第 16 回(2003 年)SANTOPIA OKI-NAWA MARCH(本大会の初期の名称)、第 25 回(2012 年)・第 26 回(2013 年)名護やんばるツーデーマーチに続き今回は 4 回目の参加となりました。

名護市内は、リゾートホテルや、日本ハムの冬季キャンプの球場などが新設されるなど新たな施設が増えているものの、沖縄やんばる地方の古き良き景観を残す素晴らしい集落と風景を楽しむことができました。

初日は、生憎の雨模様でしたが、市街地の西部地区にある、先祖伝来の墓所(県指定有形文化財・ぶうみちや)や県指定有形文化財・豪農の久護家住宅、21 世紀

の森公園・名護海岸の白砂青松の海岸風景を参加者全員 11 名で楽しく歩きました。

2 日目は、市街地東部地区とその背後の丘陵地・名護城(なんぐすく)の森林浴コースをひと汗かきながら全員完歩しました。ゴール間近では、国指定天然記念物「名護のひんぷんガジュマル」には目を見張り、沖縄の風景を楽しみました。

IWA 主催の JML 大会行事としては、今回が初の試みでしたので、JML 大会初デビューの参加者も多く、JML 大会に挑戦するとともに、沖縄での初ウオーキングを楽しんでいたのが印象的でした。また、帰路には、那覇の著名観光地(国際通り、首里城公園、沖縄戦南部戦跡・ひめゆりの塔など)を巡り、打上げの夕食会では、沖縄の伝統舞踊と食事を割烹料亭「四つ竹」で楽しむなど、心行くまで沖縄を堪能しました。

次回(来年)も是非参加したいとの声も聞こえ、是非継続的にこのような催行を行っていただければと思います。



初日 出発式で
つくば大会・5県ウオークを PR



2 日目コース・名護城登坂コースにて



ひんぷんガジュマル



沖縄の花



首里城 守礼の門



割烹料理「四つ竹」で舞踊と食事を楽しむ

平和記念公園「茨城の慰霊塔」参拝

ひめゆりの塔にて

投稿

IWAニュースの『日本全土へ飛び出せ』の大きな文字となごやんぼるツーデーマーチの募集が目に入り、頭から離れませんでした。勇気を出し、IWAのツアーに申し込み、初めて沖縄の地を踏みました。



沖縄の人とたくさん会話をしました。イメージしなかった沖縄に実際に来て、話をすることで、たくさんの事を教えてもらいました。また、普段会うことの出来ないような方ともお会いすることが出来ました。

関東地方の外に出るのも団体でAJWCの大会を行
動するのも初めてです。いつも1人で大会に参加して



筑西市 杉山 宏美

いました。1人で行った大会では味わえなかった楽しさが、このツアーにはありました。

交流を深めることや新たな出会いがありました。

時間を重ねるごとに増える笑い・笑顔と会話、そして、大会を完歩した達成感・満足感。このツアーは、「私の好きなウオーキングの世界」でした。

遠い地の大会へみんなで参加することの楽しさを知りました。次の機会も多くの方達と楽しみたいと思いました。



♪♪♪♪♪ 表 彰 ♪♪♪♪♪

(1) 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
40 回	16	根本 直	常陸太田 W	2019/11/28
110 回	2	上妻 多美子	常陸太田 W	2019/11/28

《 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：「取手市立福社会館」 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



◆「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)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:茨城県ウオーキング協会