



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/>

# 活用しよう!!ウォーキングステーション

ひとくちに「ウォーキング」と言っても様々な種類があります。大別すると、2つ

(1)アクティブスポーツウォーキング(更に分類すると5つ)

- ① アウトドアスポーツウォーキング: 四季の自然・野山の風景を楽しむ、いつもと違う道歩く
- ② トレイルウォーク: 「踏み跡」を意味し、登山道、ハイキング道、林道、古道など人が歩く道。
- ③ フットパスウォーク: 英国で生まれた小路 walk。街中の路地など人々の生活道路。
- ④ トレック&ハイキングウォーク: 日常生活から離れての郊外散歩、里山歩き等の野外活動がハイキング。
- ⑤ タウンシティウォーク: 生活する地域で、新発見や再認識をする、日常を楽しむウォークスタイル

(2)ヘルスウォーキング(トレーニング方法別でフィットネス・ダンベル・脳トレなどに分類、他にも有)

ヘルス&フィットネスウォーク

健康づくりのための予防や疾病等の対応として、また、脚力の強化、循環器系の強化やダイエットなど健康を目的とする。歩く時間や距離を決めて計画的且つ、定期的に歩きます。(医者の指導のもと計画的に行うこともあります。)  
(日本ウォーキング協会 HP から引用)

そして、距離目標を決めて歩く皆さんにお勧めなのは？ウォーキングステーションです。

全国で177カ所あるそうです。(ウォーキングライフ 2020年1-2月号参照して下さい。)

**理念は、年間を通じ、いつでも、誰もが気軽にウォーキングを自主的に楽しみながら歩くことが出来る。**例えば、自分のスケジュールに合わせ、計画して、IVV(日本スポーツ連盟認定)を取得できる。

日本ウォーキング協会の表彰制度により、完歩者も出ています。スポーツ店、駅、スポーツ施設、他、もちろん日本ウォーキング協会にも設置されています。とても便利ではありませんか？スキルアップが午後だから、仲間午前中に、今日は例会がないから、1人で気ままに、幾度となく利用しました。

今、はやりの言葉を引用すると「Free」でしょうか？新しい発見があるかもしれません。

**ウォーキングステーション開設ご希望の方は、NPO 法人茨城県ウォーキング協会にお問合せ下さい。**

茨城県内には、3カ所、牛久市、筑西市、水戸市、そして新しいステーションが**ひたちなか市那珂湊駅にオープン予定**の進行中です。既オープンステーションと合わせて下記に記載いたします。

ステーション名	〒番号	住 所	電話番号	備考
大島スポーツ	308-0826	筑西市下岡崎 1-2-10	0296-24-0123	
コヤマスポーツ 本店	310-0021	水戸市美波町 2-6-15	023-231-5177	500選 茨城 01
サワムラヤ靴店	300-1234	牛久市中央 3-27-4	029-873-2725	
ひたちなか海浜鉄道 那珂湊駅	311-1225	ひたちなか市釈迦町 22-2	029-262-2361	2020年6月オープン 予定

## 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			
2/1 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	<b style="border: 1px solid black; padding: 2px;">北総花の丘公園ウオーク</b> 取手市歩こう会 10km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8:00 北総線千葉ニュータウン中央駅 9:33 千葉ニュータウン中央駅→戸神谷津→ 北総花の丘公園→花と緑の交流館→ 地域交流館→千葉ニュータウン中央駅 15:00頃 会員外 300円 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 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	<b style="border: 1px solid black; padding: 2px;">いばらき元気ウオーク</b> 牛久市・牛久ウオーキングクラブ 7.7km (ヘルス R.067,173) (元気) ひたち野みずべ公園入口 8:30 9:00 ひたち野みずべ公園を1周→ひたち野牛 久駅→ひたち野さくら公園→下根大橋手前 →下根中前→牛久運動公園→ひたち野牛 久駅→ひたち野みずべ公園 11:00頃 無料 ニュータウンの街並みと緑の多い多目的公 園を巡るコース
2/2 (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	<b style="border: 1px solid black; padding: 2px;">元気ウオーク(古河地区③)</b> 古河悠歩の会 10km (JVAなし) (ヘルス R 150,153) (元気) 古河庁舎 8:30 9:00 古河庁舎→一里塚(古河二高)→思案橋→ 鮭延寺(wc)→公方公園(wc)→松月院公 園→渡良瀬土手→長谷観音→古河庁舎 12:00頃 市内 200円 市外 300円 線路下のトンネルをくぐり、思案橋へ 渡良瀬土手からの雪をかぶった日光連山	2/2 (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	<b style="border: 1px solid black; padding: 2px;">高萩の里山原風景を歩く</b> 高萩ウオーキングクラブ 10km (JVA) (ヘルス R 42) (元気) 高萩市総合福祉センター 9:30 出発式終了次第 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 ンスポーツランド高萩→小島団地→福祉セ ンター 福祉センター 14:30頃 会員外 300円 中学生以下 無料 冬の里山風景を堪能し、穂積家住宅を訪ね る。
2/2 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	<b style="border: 1px solid black; padding: 2px;">東海村・石神歴史ロマンウオーク</b> ひたちなか健歩の会 8km (JVA) (ヘルス R 302) (元気) 東海駅西口 9:40 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 東海駅西口 12:30頃 (昼食なし) 会員外 300円、会員・小中学生以下 無料 願船寺の大イチョウ、「願船寺の晩鐘」の鐘 楼、石神城址の空堀、土塁、長松院の「枯 山水」石庭など	2/2 (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	<b style="border: 1px solid black; padding: 2px;">耐寒ウオーク</b> 常陸太田ウオーキングクラブ 13km (JVA) (元気) 春友彫刻の森 9:00 出発式終了後 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 会員外:300円 厳寒期の水の流 れを見る

<p>2/15 (土)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p> <p>コ ー ス</p> <p>解 散 参 加 費 見 どころ</p>	<p><b>つくばの公園と JAXA 見学ウオーク</b></p> <p>取手市歩こう会 10km (JVA)(ヘルス R 088,149,191,192,193) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:50 TX つくば駅 9:08</p> <p>つくば駅→中央公園→松見公園→松代公園→「パン」店→洞峰公園→JAXA 見学→竹園公園→中央公園→つくば駅</p> <p>15:00 頃</p> <p>ヘルスR 365</p> <p>会員外 300 円</p> <p>つくばの公園を散策し、人気の「パン」店に立ち寄り、JAXA 見学(日本の宇宙科学を眼と肌で感じる)</p> 	<p>2/15 (土)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス</p> <p>解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他</p>	<p><b>南郷道ウオークパートⅢ</b></p> <p>水戸歩く会 8km (ヘルス R 023)</p> <p>ヘルスR 365</p> <p>水郡線 上菅谷駅 8:40 9:00</p> <p>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</p> <p>鴻巣駅 12:00 頃 (弁当なし)</p> <p>会員外 300 円</p> <p>南郷道を訪ねて往時をしのぶ 水戸発 8:17 が便利</p>
<p>2/16 (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 そ の 他</p>	<p><b>亀城公園・まちかど蔵ウオーク</b></p> <p>ひたちなか健歩の会 10km (JVA)(ヘルス R 330)</p> <p>ヘルスR 365</p> <p>土浦駅西口 8:45</p> <p>土浦駅西口→桜川沿い→銭亀橋→大町→「まちかど蔵」→亀城公園→新川→川口運動公園→土浦駅東口</p> <p>土浦駅東口 14:00 頃</p> <p>会員外 300 円、会員・小中学生以下 無料</p> <p>城下町の風情を残す町並みや、まちかど蔵と亀城公園など</p> <p>2019年10月13日例会の復活開催</p>	<p>2/16 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス</p> <p>解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他</p>	<p><b>御茶ノ水から上野名所ウオーク</b></p> <p>水戸ウオーキングクラブ 13km (JVA)</p> <p>水戸駅発 7:20 (前から2両目乗車) 東京駅乗換、御茶ノ水駅下車</p> <p>10:10</p> <p>御茶ノ水駅→湯島聖堂→神田明神→本郷→上野駅</p> <p>15:00 頃</p> <p>会員外 300 円</p> <p>御茶ノ水、本郷を散策する 10日前迄にお申込下さい。</p>
<p>2/18 (火)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス</p> <p>解 散 参 加 費 見 どころ</p>	<p><b>陸前浜街道ウオークⅡ-③</b></p> <p>高萩ウオーキングクラブ 10km (JVA)(ヘルス R 035,036) (道紀行 108019)</p> <p>ヘルスR 365</p> <p>小木津駅西口 9:10</p> <p>出発式終了後</p> <p>小木津駅→種殿神社→新田次郎文学碑→かみね公園(吉田正音楽記念館・展望台・遊園地)→神峰神社→常陽銀行前→日立駅中央口</p> <p>日立駅中央口 14:00 頃</p> <p>会員外 300 円 中学生以下 無料</p> <p>陸前浜街道ウオークⅡの第3弾。小木津駅から日立駅まで。途中、かみね公園で日立市内の眺望を楽しむ。</p>	<p>2/22 (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><b>高さ日本一のひな壇を訪ねる</b></p> <p>古河悠歩の会 7km (JVAなし)</p> <p>古河駅改札前 7:40 鴻巣駅 9:20</p> <p>鴻巣駅→勝願寺→ひなの里(wc)→鴻巣市役所→せせらぎ公園(wc・昼食)→鴻神社→エルミこうのす(ショッピングモール)→鴻巣駅</p> <p>古河駅 15:00 頃</p> <p>一般 500 円 ・ 他協会 300 円</p> <p>31 段・高さ 7 メートル、ピラミッド型ひな壇の会場をめざし、ひな人形の里を歩く</p> 

<p>2/22 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 スタート コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>葛西臨海公園と親水公園へのみち</b></p> <p>第五事業部 11km (JVA) (500選東京 13-04) JR 葛西臨海公園駅 9:15 9:45 葛西臨海公園駅→鳥類園ウオッチングセンター→ダイヤと花の大観覧車→新左近川親水公園→富士公園→なぎさ公園(昼食・押印)→葛西臨海公園駅 葛西臨海公園駅 13:30頃 一般・他協会 300円 東京湾の眺望。解散後、葛西臨海水族(マグロの群泳)、大観覧車(地上 117m、17分空中散歩)を楽しむこともできます。</p> 	<p>2/23 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 スタート コース</p> <p>解散 参加費 見どころ</p>	<p><b>瓜連ロマンロードウオーク</b></p> <p>常陸太田ウオーキングクラブ 10km (JVA) (道紀行 108026) (ヘルス R 024) らぼーる駐車場 9:00 出発式終了後 らぼーる駐車場→弘願寺→静のムクの木→静神社→しどりの里→斉藤監物の墓→古徳沼→らぼーる駐車場 らぼーる駐車場 14:00頃 ヘルスR 365 会員外 300円 静神社で安全祈願の参拝と、古徳沼では白鳥との出会いを楽しむ</p> 
<p>2/27 (木)</p> <p>主催 集合</p> <p>開始・終了 参加費 事前申込</p>	<p><b>救急救命講習会</b></p> <p>高萩ウオーキングクラブ リーベロたかはぎ 受付 9:00~ (高萩市春日町 3-10-16 高萩駅 5~6分) 9:15~12:00 無料(事前申込要) 締切 2/10 (定員 30名程度 会員優先)</p> 	<p>3/1 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 スタート コース</p>	<p><b>いばらき元気ウオーク</b></p> <p>牛久市・牛久ウオーキングクラブ 6.8km (ヘルス R 160) (元気) 牛久市女化運動広場 受付 8:30 9:00 遠山保全林・谷津田コース 〔詳細は次号〕 ヘルスR 365</p>
<p>3/1 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 スタート コース</p> <p>解散</p>	<p><b>元気ウオーク(総和地区③)</b></p> <p>古河悠歩の会 11km (JVAなし) (ヘルス R 109) (元気) ネーブルパーク 8:30 ヘルスR 365 9:00 ネーブルパーク→勝願寺→思案橋→コミセン総和(wc)→ネーブルパーク 12:30頃</p>	<p>3/14 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 スタート コース</p> <p>解散 参加費</p>	<p><b>第9回水戸観梅ウオーク</b></p> <p>茨城県W協会・水戸歩く会 23km・15km・8km (JVA) 500選 08-01・(県MW) 水戸駅南口さくら東公園 8:00~ 23km 9:00 15km 9:10 8km 9:15 それぞれの所定コース 23kmは茨城県庁方面 最終フィニッシュ 15:00 事前 500円、当日 700円 高校生以下無料 事前申込 郵便払込 最終3月8日 00210-6-141738 水戸歩く会宛 復元した水戸城大手門、梅の香漂う弘道館、茨城県庁 23F 展望台からの眺望</p> 
<p>3/7 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース</p> <p>解散</p>	<p><b>第19回水戸ヘルスルート観梅ウオーク</b></p> <p>茨城県W協会・水戸ウオーキングクラブ 8km・12km JVA・500選 08-01・茨城県 MW 他 水戸市役所東側広場 市役所→黄門神社→大手門→弘道館→芸術館→八幡宮→歴史館→借楽園→梅桜橋→千波湖→市役所(12km) 15時予定</p>	<p>見どころ</p>	

<p>3/28・29 (土・日) 主催 距離・認定 集合 スタート 問合せ先</p>	<p><b>第21回古河まぐらがの里・花桃 W</b> 茨城県W協会・古河悠歩の会 28日(20・15・7km) 29日(30・20・15・7km) (JVA・500選 8-02・KKML)・ヘルスR・県MW 古河福祉の森会館:芝生広場受付 7:30~ コース別設定、出発式 8:00~ 古河まぐらがの里花桃ウオーク実行委員会 電話 0280-92-0555</p>	<p>コース 解散 参加費 ネット申込</p>	<p>28日 まぐらがの里古河の歴史を訪ねて 29日 渡良瀬遊水地の自然を訪ねて 16:00 事前申込(3/15まで) 市民 700円 / 市外在住 1,500円 当日申込 市民 1000円 / 市外在住 2,000円 <a href="https://moshicom.com/36182/">https://moshicom.com/36182/</a></p>
--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2020年3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.
3/7 (土)	池上本門寺と洗足池ウオーク (取手歩こう会)	取手駅西口 7:30 池上駅 9:55	10km (JVA)
3/8 (日)	鹿島神宮の森からカシマスタジアムを巡る (ひたちなか健歩の会) (鹿島神宮、ト伝公園、カシマスタジアム、御手洗池)	大洗鹿島線 鹿島神宮駅前 9:50	10km (JVA) 500選 08-07 道紀行 108010 ヘルスR .051,052
3/14 (土)	佐原ひな祭りウオーク (常陸太田Wクラブ)	詳細次号	10 km (JVA)
3/21 (土)	越谷レークタウン周辺ウオーク ((取手歩こう会))	取手駅西口 8:00 南越谷駅 9:17	9km (JVA)
3/21 (土)	茨城県マスターウォーカー 土浦市大会(IWA第五事業部)	詳細次号	
3/25 (水)	いわき相馬街道(水戸:下市) (水戸歩く会) (水戸駅→本町→城東→那珂川→水戸一校→水戸駅)	水戸駅南口 8:40 解散 12:00頃	10 km
3/29 (日)	弘法大師堂・茨城百景 (牛久Wクラブ)	つくば市荃崎運動公園 受付 8:30 スタート 9:00	11km、6km

●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 <a href="mailto:yuki-0516@ozzio.jp">yuki-0516@ozzio.jp</a>	029-872-1232	常陸太田ウオーキングクラブ 石橋 秀雄 <a href="mailto:hideo_bridge@yahoo.co.jp">hideo_bridge@yahoo.co.jp</a>	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 <a href="mailto:Nbam1221@gmail.com">Nbam1221@gmail.com</a>	029-285-1592
高萩ウオーキングクラブ 間下 彰 <a href="mailto:a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp">a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp</a>	0293-22-4809	水戸ウオーキングクラブ 菅原 利満 <a href="mailto:mito500sen@live.jp">mito500sen@live.jp</a>	029-257-2001
取手市歩こう会 日野 勝博 <a href="mailto:hino-k209@tbz.t-com.ne.jp">hino-k209@tbz.t-com.ne.jp</a>	0297-77-8891	第5事業部 戸田 秀夫 <a href="mailto:pahas314@ybb.ne.jp">pahas314@ybb.ne.jp</a>	029-841-4802
ひたちなか健歩の会 小泉 文男 <a href="mailto:fumio.koi@wit.ocn.ne.jp">fumio.koi@wit.ocn.ne.jp</a>	029-274-8322	(賛助会員) 利根町歩く会 川崎 邦	0297-68-7458

## 第 23 回スキルアップ開催

スポーツ医学「体力測定と危機管理」について

実施主体:NPO 法人茨城県ウォーキング協会



日 時: 令和 2 年 1 月 14 日(火)13:00~15:00

会 場: 取手市立福祉会館 参加人員: 45 名

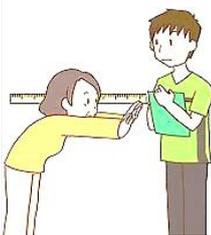
講座内容 : 「体力測定と危機管理」

講 師 : 筑波大学名誉教授 田中喜代次

内 容 : 元気長寿、健康華齢や健康寿命の延伸に向けて必要となる

体力測定 8 構成要素について内容の説明があり、特に体力要素について、大人の体力測定、(上肢柔軟性)(下肢筋力)(上肢筋力)(下肢柔軟性)の 4 項目運動をしない人が体力づくりや運動を習慣化すると、1 年後の体力は今の体力を上回る。5 年後の体力は今の体力を維持する。転倒と骨折の関係は 70%が自宅内で高齢者の 10%~20%が転倒し、その 1 割が骨折をする。施設へ入所すると体力や認知機能が低下し高齢化と共に筋肉量が減少するため、虚弱(フレイル)となり介護・認知症になる傾向大。また運動を習慣化することにより肝機能項目が上昇し、活力年齢の若返り効果など多岐にわたり、体力測定と危機管理について学んだ。ウォーキング指導者向けの有意義な研修会であった。

指導者会 小泉文男



『編集者のひとりごと』

毎回、スキルアップを開催して下さる指導者会の皆さま・講師の皆さまに御礼を申し上げます。『いつもありがとうございます。』

専門的用語が沢山、わからない単語に戸惑いながら、一生懸命聞いていると『アッ』と言う間に時間が来てしまいました。

1. 自分の体力を知る事により、数値向上を目指せる。実行すれば、若返る。(メンタルケア・食生活・運動実践3つの組合せが大切。)
2. データ管理:健康診断前には高強度、長時間、特に不慣れな運動は避けて、休養する。(正しい数値を得るため)
3. 危機管理 :①環境(熱中症、転倒)②内服薬(有効時間帯に運動)③昨日の体調(下痢、腹痛、頭痛)④朝食の有無  
⑤当日の体調(めまい、意欲低下、不整脈、倦怠感)⑥プログラムの作成(運動意欲の妨げにならないように配慮する)
4. まとめ:医学は日進月歩しています。最新の情報に耳を傾けながら、毎日、八千歩以上を歩きましょう。個人差があるため、各人が注意しましょう。最後にポディーメンテナンスは、必ず忘れずに!!(8 ページに掲載)

一連載 地図のお話一 No. 128



日本の位置の基準として 100 年超

—日本経緯度原点をご存知ですか—

日本ウオーキング協会専門講師 堀野 正勝

日本経緯度原点は、1892(明治 25)年に参謀本部陸地測量部(現在の国土地理院)によって、日本の位置の基準として定められました。当時この場所には帝国大学東京天文台(前身は海軍海象台。現在の国立天文台の前身)があり、その子午環(天体が子午線を通過する時の高度角を測定する特殊な望遠鏡)の中心が原点とされました。しかし、1923(大正 12)年の間東大地震により、東京天文台の子午環は崩壊したため、その跡地に日本経緯度原点(港区麻布台 2-18-1)を示す金属標が設置されました。

日本経緯度原点の経緯度の数値は、日本測地系(日本国内のみに適用された測地基準系)の基準として約 100 年にわたり変わらず(但し経度は 1918(大正 7)年に 1 度修正された)用いられています。2002(平成 10)年に世界測地系(世界的に定められた測地基準系)が導入されたことにより、「日本経緯度原点」の経緯度及び原点方位角(原点からの距離と真北からの角度)の数値が規定されています。現在(2019(平成 31)年 2 月時点)の数値は、2011(平成 23)年の東北太平洋沖地震(東日本大震災)後に改定されたものです。

測量法には「測量の原点は、日本経緯度原点及び日本水準原点とする」(第 11 条)と規定され、測量法施行令によって日本経緯度原点の経緯度及び原点方位角の数値が規定されています。また、国土交通省の告示によって「地心直交座標系における日本経緯度原点の座標値」が定義されています。

(日本経緯度原点の数値)

測量法に定める経緯度・原点方位角は、測量法施行令により、「東京都港区麻布台 2 丁目 18 番 1 地内にある日本経緯度原点金属標の十字の交点」と定められています。

・経度: 東経 139 度 44 分 28 秒 8869

・経度: 北緯 35 度 39 分 29 秒 1572

・原点方位角: 32 度 20 分 46 秒 209 (麻布台の地点において真北を基準として右回りに測定した茨城県つくば市北郷一番地内のつくば超長基線電波干渉計観測点金属標の十字の交点の方位角)

\* 上記の内容を平たく言えば、「日本経緯度原点の数値は、港区麻布台の経緯度原点の金属標十字点からつくば市の国土地理院構内に置かれた金属標十字点への方位角で規定された経緯度の数値と方位角」というわけです。「日本経緯度原点」は、史跡として港区指定文化財にも指定されています。

今日はちょっと難しかったですね。いずれにしても、前回の高さの基準「日本水準原点」(国会議事堂前庭)と位置の基準「日本経緯度原点」(港区麻布台)によって、日本の測量体系や地図作り、各地の土木事業がなされています。

「日本水準原点」及び「日本経緯度原点」の両地点は、さほど離れていませんので、併せて一度訪ねてみては如何ですか。国土地理院 HP より抜粋。



2019 年 11 月 30 日  
近代測量 150 年記念 W 大会で  
「日本経緯度原点」を見学するウオーカー



日本経緯度原点  
中央の金属標が原点の位置

日本水準原点・日本経緯度原点へ行ってみよう！



日本水準原点: 東京都千代田区永田町 1-1-2  
国会議事堂前庭・尾崎記念館にあります  
最寄り駅: 地下鉄・国会議事堂前駅、桜田門駅



日本経緯度原点: 東京都港区麻布台 2-18-1  
ロシア大使館東側の道を入るとすぐ  
最寄り駅: 地下鉄・赤羽橋駅、神谷町駅

《 事務局からのお知らせ 》

1. 会議開催

・2月6日(木) つくば国際ウォーキング大会及び5県ウォーク第3回実行委員会  
会場 : 県南生涯学習センター 土浦市大和町9-1ウララビル5階 TEL 029-826-1101

2. 台風19号災害義援金募集及び被害調査についてお知らせ

台風19号によって被害を受けられた方々を支援するため、義援金を募集することとなりました。義援金は所属団体ごとに受付ますのでご協力をお願いします。またIWAの会員で台風19号によって被害を受けられた方の調査も行っています。調査対象の被害基準等詳細は所属団体にお尋ねください。

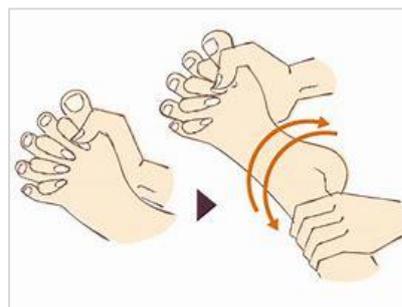
3. ホームページの開設

高萩ウォーキングクラブがホームページを開設しました。  
アドレスは <http://twc2020.starfree.jp/index.html> です。ぜひ訪問してみてください。  
なお、IWAのホームページ「リンク集」に張り付けましたのでそこからも見ることができます。

【フットケア入門】

ここ最近読んだ本の中で「足にも寿命がある。」アメリカでは、「足病学」なる学問があるそうです。100歳まで歩ける・・・などの題名の著書を沢山見かけます。「大切な足」日頃の手入れがとても大切です。誰もが『知っている。』『面倒だなあ～。』なんて言わないで『さあ～実践。』あなたの健康をニギル足、「ニギニギ・グルグル体操」をご紹介します。

1. まず、左足指の間に右手の指を入れ握手するように握ります。  
※足指が硬く、痛みのある人は足先端を包み込むように握りましょう。
2. 外側にグルグルと10回ほど回転させます。
3. 内側にと10回ほど回転。右足も同じ要領で行ないます。  
※慣れてきたら、回数は各人、無理をしない程度で増やすと良い。
4. 保湿クリームをつけて、足裏全体を軽くマッサージするのも効果的。  
足裏の柔らかさを保つことは、自然に備わった素晴らしいクッション素材を手入れすることになり、以外と大切な事です。但し、足裏には、沢山のツボがあり即効性があると言われていいます。  
強い刺激は避けましょう。
5. 病院などに掛っている方は、医師に相談しながら行なって下さい。



ニギニギ・グルグル体操

◆「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