



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 岡野ナント
 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 10650-55828601
 毎月1日発行 編集責任者 富田 里美
 HP <http://www.ibaraki-walking.jp/>

始めよう!! フリーウォーキング

あなただけの歩行力 UP?

新型コロナウイルス感染防止対策の影響で、IWA・加盟団体などではウォーキング行事が、開催されていません。皆様には、『早く元通りに!!』と願う声を頂戴しております。今のところ IWA・加盟団体の例会も4月から再開されるのではないかと思います。楽しいウォーキングには、各々の歩行力 UP が涵養だと思いませんか。

そこで、2020 年11月号 一面《これからのウォーキング、あなたのベストチョイスは?》の記事をご覧頂けた事と存じます。

この中で、健康づくりアプリ「元気アッ! りいばらき」<https://ibaraki.karada.live/> (県公式スマートフォンアプリ) をご紹介致しました。事業の詳細については、下記アドレスにて閲覧して下さい。

いばらきヘルスケアポイント事業(元気アッ! りいばらき)について / 茨城県 (pref.ibaraki.jp)

<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/chofuku/kenkou/healthcare/healthcare-top.html>

◇概要は、アプリを通して取り組んだウォーキングやランニング、サイクリング、健診受診などの健康づくりの為に活動を行った方に、ポイントを付与します。ポイントはアプリ内で実施される抽選イベントに使用でき、利用者は、自身が貯めたポイントで、抽選イベントへの参加が可能となります。

(2020年11月号記事抜粋)

弊協会は、茨城県・団体 ID を取得致しました。

つきましては、全会員様(加盟団体会員・ニュース会員様含)に、ご利用頂きたく、ここにお願い申し上げます。

(アプリ登録者数 2021. 2. 17 現在 24,970 名)

登録名: NPO 法人茨城県ウォーキング協会 ID: 758707

ニックネームで登録出来ます。閲覧しても個人は特定されません。2 頁「企業・団体 ID 入力方法」をご参照ください。

◇その他の歩行力 UP 方法

- ① 地球一周 4 万 km 歩行距離: 毎日コツコツタイプ。認定証、ウォーキングライフに氏名と顔写真の掲載
- ② イヤーラウンドウォーキング: ウォーキングステーションを利用して、気軽に歩きたい時に、おひとりでも、仲間と一緒に、自由気ままに観光気分も満喫出来ます。
- ③ エンジョイウォーキング: 茨城県内ヘルスロードを利用して、茨城県又は、茨城県立健康プラザより表彰。賞状と記念品。
- ④ 関東ふれあいの道を歩いて、足腰の筋力保持・鍛錬などが出来て、認定証と記念品。

(2020年11月号記事抜粋)

⑤ バーチャル歩き旅 (仮称)

旅行に行きたいけど? 行けない現状の中、「バーチャル歩き旅」を試してみませんか?

- ◇ お家ウォーキングを楽しみたいときに活用するには?
- ◇ どうしたら、お家ウォーキングを続けられるかしら?
- ◇ ひとりで毎日同じコースを歩いても飽きてきたなあ。

そんなあなたに、ぴったり、「ドコデモア」ならぬ「ドコデモウォーキング」が出来ます。あなたの行きたい旅先は? 行き先を決めるのはあなたです。行き先募集中、お知らせ下さい。詳しくは8頁をご覧下さい。

健康づくりアプリ「元気アッ! りいばらき」<https://ibaraki.karada.live/> (スマートフォンを使用)

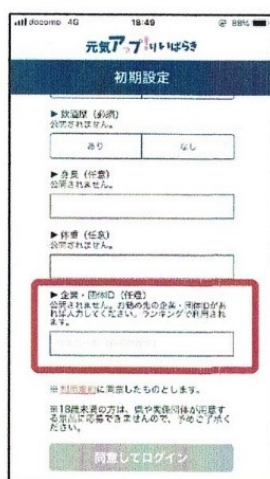
企業・団体ID入力方法

元気アッ! りいばらき

(1) アプリをインストールしていない場合



① 「元気アッ! りいばらき」をインストールして、起動します。



② 初期登録画面で、企業・団体IDを入力します。



アプリダウンロード用のQRコード

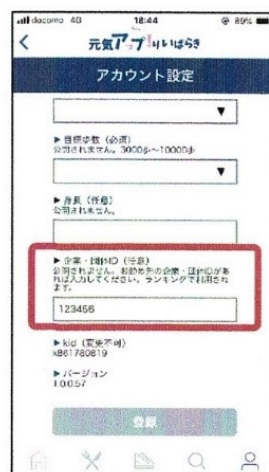
(2) アプリをインストールしている場合



① ホームページ画面から、マイページを押します。



② マイページ画面が開いたら、アカウント設定を開きます。



③ アカウント設定画面が開いたら、企業・団体IDを入力します。

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カーの日 (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			
3／24 (水)	いわき相馬街道ウオーク	4／2 (金)	お花見ウオーク(さくら宇宙公園)
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	水戸歩く会 8 km (JVA) (ヘルス R. 8, 232, 233, 234) 水戸駅南口 8:30 ヘルスR 365 8:50 ハミングロード→枝川の渡し→常陸山生誕の地→水戸→高→弘道館→水戸駅北口 水戸駅北口 12:00 頃 会員 無料 旧街道と水戸城址、水戸→高の偉人たち 水戸歩く会の会員と観梅Wスタッフ限定とします。	主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ その他	高萩ウオーキングクラブ 7 km (JVA) (ヘルス R. 304) ヘルスR 365 高萩市文化会館 9:00 文化会館→新花貫橋→びんずる坂→さくら宇宙公園→石滝団地・いぶき台団地→花貫橋→文化会館 高萩市文化会館 12:00 頃 会員 無料 さくら宇宙公園の約 300mの桜並木と桜越しに見える巨大なパラボラアンテナ 原則として高萩ウオーキングクラブ会員限定とします。各自マスク着用のこと。
4／2 (金)	総会ウオーク	4／10 (土)	「つくば霞ヶ浦りんりんロード及び周辺ウオーク」①霞ヶ浦コース
主 催 距離・認定 集 合 解 散 参 加 費 そ の 他	常陸太田ウオーキングクラブ 10km (JVA) 生涯学習センター 9 時 12:00 頃 会員 無料 会員限定とします。各自マスク着用の事。 コロナ禍などの緊急事態宣言、ほかの理由などで中止となる場合があります。	主 催 距離・認定 集 合 歩行形態 コ ー ス 解 散 参 加 費 そ の 他	IWA 第五事業部 6km、15km(JVA) (ヘルス R. 079, 242, 135) 土浦駅東口出口広場 9:00～9:30 自由歩行、受付後 順次スタート ⇒霞ヶ浦総合公園⇒予科練平和記念館 (阿見町)⇒木原城址城山公園(美浦村) Aルート: 予科練平和記念館 11:30 頃迄 Bルート: 木原城址城山公園 13:30 頃迄 帰りは路線バス使用 (往復歩行も可) 一般・加盟団体会員 ¥300、会員 無料 マスク着用、「緊急事態宣言」発令中等の理由で中止となる場合があります。



◇ 2021年 4月以降の予定 ダイジェスト版

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.
4/4 (日)	小木津山自然公園いしくぼの滝ウオーク (ひたちなか健歩会) 小木津駅西口・中央園池・いしくぼの滝・南展望台・いしくぼの滝・小木津駅西口	小木津駅西口 9:00	6km (JVA)
4/5 (月)	御前山ウオーク (常陸太田 W クラブ) (会員限定解除、ご参加下さい。)	道の駅かつら 9:00	10km (JVA)

※ ご参加の皆様にお願ひ申し上げます。

各行事は、コロナウイルス、その他の事情により、中止、または延期になる場合がございます。

誠に、お手数ですが、ご確認の上ご参加下さいますようお願い申し上げます。

※ 各例会主催者様にお願ひ申し上げます。

例会、大会の中止・延期については、弊協会になるべくご連絡下さい。何卒、よろしくお願い申し上げます。

◇ 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 FAX なし
高萩ウオーキングクラブ 間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	090-3903-0560 0293-22-4809	水戸歩く会 渡邊 昭知 nbam1221@gmail.com	029-285-1592
取手市歩こう会 日野 勝博 khhino-tori@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

☆☆☆☆☆☆ お知らせ ☆☆☆☆☆☆

(社)日本ウオーキング協会 2020 年の年間完歩賞について

年間完歩賞は、年間 25 回のJWA及び加盟団体主催のイベントでの完歩を条件とし表彰しています。しかし 2020 年は、コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、3 月以降ほとんどの大会が中止となりました。今後、一部の大会や月例などが開催されるにしても、25 回に達成するのは難しい状況です。そこで、2020 年に限り以下の措置を実行します。

- ① 例年通り 2020 年内(2020 年 1 月～2020 年 12 月)で 25 回完歩した対象者の表彰をします。
 - ・ 申請期間:2020 年 11 月 1 日～2021 年 1 月 10 日
 - ・ 3 月上旬完歩証とバッジ郵送。ウオーキングライフ 3, 4 月号に御芳名掲載
- ② 2020 年限りの特例として、年間完歩の対象期間を 2021 年 6 月まで延長し、2020 年 1 月からそれまでに参加したイベントで完歩した回数をカウントします。
 - ・ 申請期間:2021 年 7 月 1 日～2021 年 8 月 31 日
 - ・ 10 月上旬完歩証とバッジ郵送。ウオーキングライフ 11, 12 月号に御芳名掲載
- ③ その他
 - ・ 2021 年の年間完歩賞は従来どおり、2021 年 1 月から 12 月までの完歩回数を対象とします。
 - ・ 両年で申請する場合、2021 年 1～6 月の完歩がダブルカウントとなるが、今回だけの特例とします。

【お問い合わせ先】

一般社団法人 日本ウオーキング協会 年間完歩担当:山口 TEL:03-5816-2175

一連載 地図のお話— No. 138



「歴史のみちを歩こう」(第34回)

—近世(江戸時代)のみち「飯沼街道 その4」鹿島宿(鹿島神宮)～息栖宿、日川宿へ—

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野正勝

今回は「飯沼街道 その4」として、鹿島神宮手前から(鹿島宿)鹿島神宮を経て息栖神社までの鹿島灘沿いの旧街道(かしま道)を訪ねてみました。鹿島から息栖神社の間には、「沼尾社、坂戸社、天の大神(現鹿島神宮)の三社あり」と奈良時代に編纂された常陸国風土記にも出てくる古社があります。飯沼街道は、かしま道と呼ばれる当時の人々の信仰の道でもあったのです。

(飯島宿～鹿島宿へ)

沼尾神社・坂戸神社と鹿島神宮境内 附 郡家跡

鹿島神宮境内附郡家跡とは、鹿嶋市の南部地域に所在し、「常陸国風土記」に記される「香島天之大神」を構成する鹿島三社の鹿島神宮境内・坂戸神社境内・沼尾神社境内及び鹿島郡家跡の総称です。郡家跡は、鹿島神宮から1.5km～2.0km以内に位置し、郡の役所、厨家、正倉院等が配置されていました。現在、これらの地域は、国の史跡名勝天然記念物(地図記号:.)の史跡として指定され保存されています。

鹿島サッカースタジアムとト伝の里運動公園

茨城県立カシマサッカースタジアムは、ト伝の里運動公園に隣接するサッカー専用のスタジアムです。日本プロサッカーリーグ(Jリーグ)に加盟する鹿島アントラーズのホームスタジアムとして使用しています。

ト伝の里運動公園の名称は、鹿島出身の剣豪塚原ト伝に由来します。サッカーや野球などに利用できる多目的の球場や周回道路などで構成されています。周回コースは、延長1.1kmのヘルスロードとなっています。

神向寺 * 山門(鹿嶋市指定文化財)

神向寺は、西暦588年に用命天皇と聖徳太子の勅願によって、鶴井川本の精舎を創建したのに始まると伝えられ、香島山仁多寺と号し、渡来仏の金剛仏を安置しています。法相宗でしたが、西暦1300年時宗に改め、鶴駕山千手院神向寺と改称しました。神向寺の呼び名は、鹿島神宮の鬼門に当たるため、「神に向かう寺」という意味が込められています。

山門は、鹿島神宮にあった古楼門と言われ、西暦1762年移築したものと伝えられています。豪壮な桃山調で、市内で最も古い木造建築物です。山門脇の大イチョウは、鹿嶋市で最も大きく、晩秋の紅葉は見ごたえがあります。

鹿島神宮 * 楼門、本殿・拝殿、奥宮 国指定重要文化財

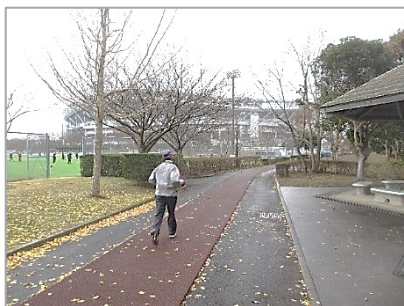
鹿島神宮は、茨城県鹿嶋市宮中にある神社です。主祭神は武甕槌神(建御雷神、タケミカヅチ)とし、全国にある鹿島神社の総本社で常陸一宮です。千葉県香取市の香取神宮、茨城県神栖市の息栖神社と共に東国三社の一つとなっています。創建は古く「常陸国風土記」に鎮座が確認される東国随一の古社で、皇紀元年(紀元前660年)の頃と伝承されています。

鹿島港と消えた街道

鹿島港は、茨城県鹿嶋市と神栖市にまたがる太平洋に面した重要港湾です。鹿島港は、鹿島灘海岸南部に堀込み式港湾を中心とした鹿島臨海工業地帯の造成に伴い、昭和44(1969)年に竣工しました。掘削時の土砂は、神之池や北浜地区の埋め立てに利用されています。

鹿島港掘削に伴い泉川地区を通過していた飯沼街道は、約1kmにわたって寸断され迂回を余儀なくされました(消えた街道)。

飯沼街道は、深芝で二つに分かれ、本街道は、息栖宿(息栖神社)を経て日川宿へ、また、今一つは神之池南岸を通り、日川宿へと向かいます。

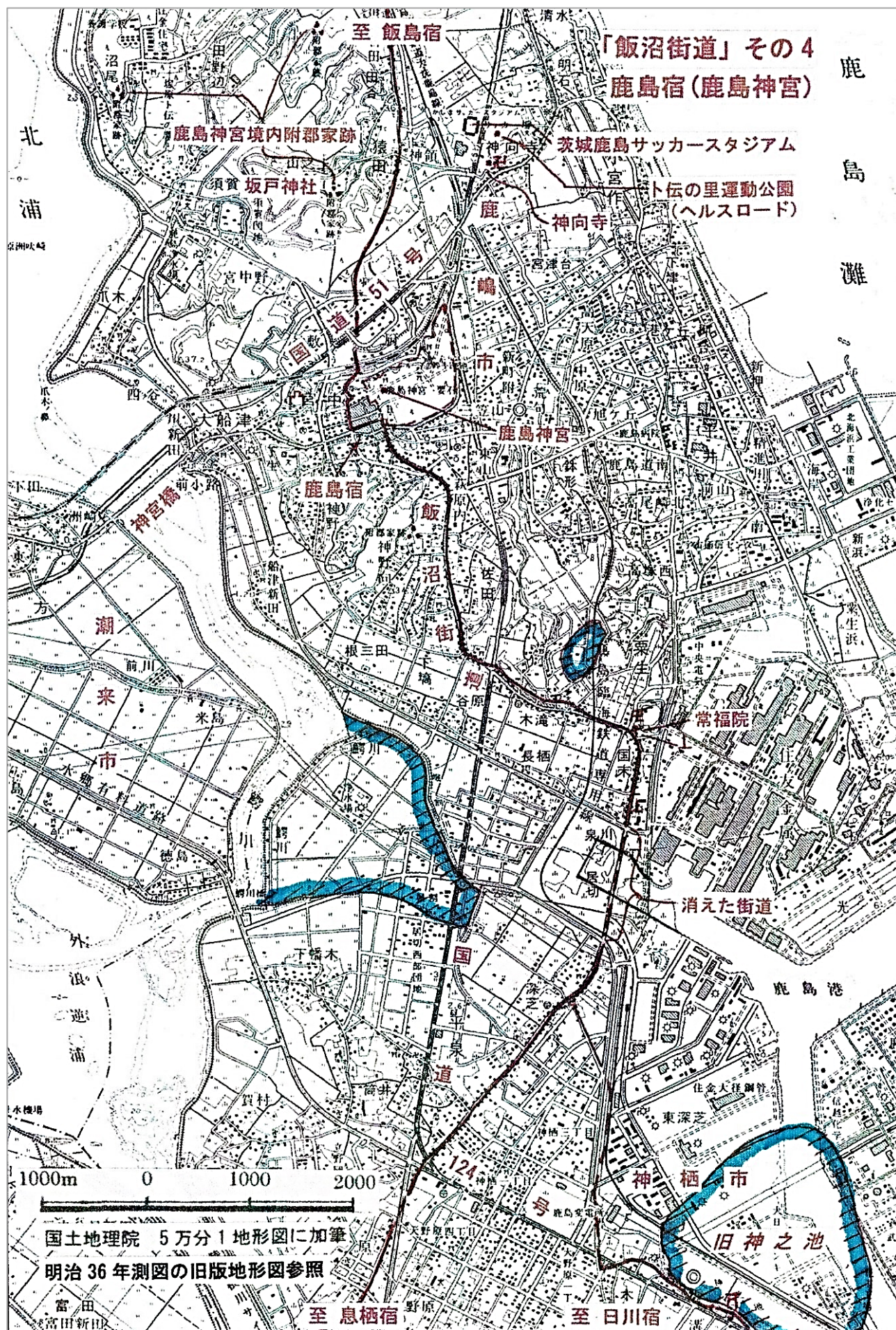


① 茨城鹿島サッカースタジアムと
ト伝の里運動公園ヘルスロード

② 神向寺山門

③ 鹿島神宮楼門

④ 鹿島神宮本殿・拝殿



♪♪お家ウオーキングを楽しもう♪♪

♪♪ まずは、各々の歩き録を付けてみましょう。

こんな感じで記録してはいかがでしょうか？

この形は、ヘルスロードの申請にも使用できます。

もっとラクしたい方は、**元気アプリ団体ID登録**すると良いと思います。スマホにアプリをダウンロードしてしまえば、あとは、スマホを持ち歩くだけです。**スマホはよくわからないなあと案じる方も、是非とも、お問合せ下さい、簡単です。**あとは歩くだけです。旅行に行った気

歩数記録表				エントリーNo.			
4月				5月			
日付	コース	歩数	距離Km	日付	コース	歩数	距離Km
1				1			
2				2			
3				3			
4				4			
5				5			
6				6			
7				7			
8				8			
9				9			
10				10			
11				11			
12				12			
13				13			
14				14			
15				15			

分を味わうには？重ねた年輪を有効活用してみましょう。いつまでも、夢見る力をなくしてはいけません。

今まさに、人生 100 年時代、不治の病も日々少なくなっている、昨今です。生きる努力を怠らないで下さい。皆さん 100 歳まで元気で暮らしましょう。まずは、楽しんで、歩く事を日課にするのはいかがでしょうか？

楽しむ、第一弾!! 旅行気分を味わいましょう。行き先を決めるのは、あなたです。

サンプルとして、伊豆箱根あたりに、出かけてみましょう。 **総合計 341.9km/歩行時間 75.6h/時速 4km**

- ① スタート 小田原城～湯河原駅～熱海駅～熱海城(32.8km/7h48m)
- ② 熱海駅～レインボーデッキ～熱海城～長浜海浜公園～西島農園～網代駅(12.3km/2h49m)
- ③ 網代駅～宇佐美駅(電車乗車時間 5 分)
- ④ 宇佐美駅～道の駅伊東マリンタウン～南伊東駅～一碧湖～伊豆グランパル公園～大室山登山リフト～城ヶ崎海岸駅～橋立吊橋～伊豆高原駅～橋立吊橋～伊豆大川駅(33.4km/7h19m)
- ⑤ 伊豆大川駅～伊豆熱川駅(電車乗車時間 5 分)
- ⑥ 伊豆熱川駅～熱バナナワニ園～はりつけの松～伊豆ガラスアート～伊豆アニマルキングダム～稲取港～伊豆稲取駅～今井浜海岸駅～河津駅(21.8km/4h56m)
- ⑦ 河津駅～河津七滝～河津バガテル公園～上原美術館～伊豆急下田駅(35km/7h15m)
- ⑧ 伊豆急下田駅～下田海中水族館～龍宮屈～手石の弥陀窟(阿弥陀三尊)～石廊崎(20.5km/4h22m)
- ⑨ 石廊崎～ひりぞ浜～波真崎モンキーベイ～国文化財岩科学学校～堂ヶ島洞窟巡り～黄金崎公園～恋人岬～土肥温泉(63.4km/13h40m)
- ⑩ 土肥温泉～土肥金山～浄蓮の滝～修善寺虹の郷～修善寺駅～葦山反射炉～三島駅(64.1 km/13h35m)
- ⑪ 三島駅～三島スカイウォーク～箱根峠～道の駅箱根峠～箱根関所～大涌谷～強羅駅～小田原駅(ゴール)(50km/11h7m)

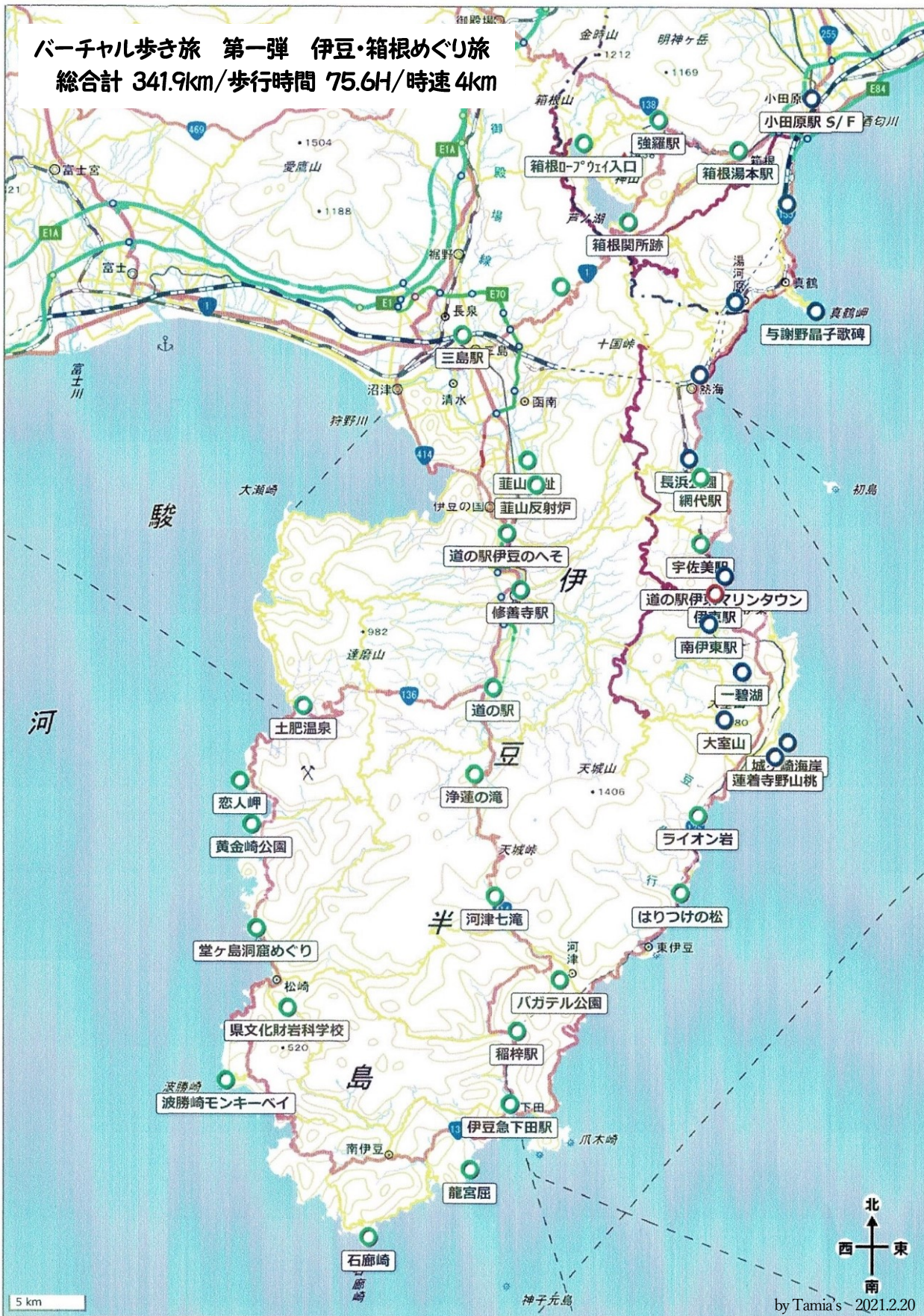
※地図上のポイントは41個有ります。単純にひとつ8km と計算して色を付けるのも 楽しいかも？①～⑪の説明の通り、利用されても良いかと思います。経路は、あなたが決めて下さい。

アプリ登録方法・バーチャルの旅、資料をご希望の方は、郵送に限らせて頂きます。返信用封筒に 94 円切手を貼って、右記へ御送付下さい。
ご希望の旅行先なども、是非、お知らせ下さい。

NPO法人 茨城県ウオーキング協会
総務部 富田 里美
〒313-0104
常陸太田市上利員町 2102
FAX 0294-76-9520
連絡先 080-8041-5820

地理院地図

GSI Maps



- ◆「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」なども同封致します。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

