I.W.A
2021年 7月号
# IWA ニュース
## NPO 法人 茨城県ウオーキング協会

発　行 NPO 法人 茨城県ウオーキング協会
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 間下 彰
ＨＰ http://www.ibaraki-walking.jp/

# 2021年度通常総会が開催されました。

（6/6（日）理事会にて、2021年度総会案を検討後、定期総会は開かれています。）

6月13日（日）茨城県県南生涯学習センター中講座室において、2021年度通常総会が開催されました。 出席数は、出席者 25名、委任状提出者 22名 合計 47 名。

《 議 案 》

① 2020年度事業報告、決算報告
② 監査報告
③ 2021年度事業計画（案）、予算（案）
④ 役員人事（案）

について慎重に審議され、質疑後いずれも原案通り承認されました。

《理事および監事の紹介 》

最高顧問　堀野 正勝
顧　　問　佐藤 進　　（新任）
顧　　問　小泉 文男　　（新任）
会　　長　深見 博
副 会 長　富田 里美（事 務 局 長）（新任）
副 会 長　大越 康孝（総務部 部長）（新任）
副 会 長　渡辺 孝子（指導部 部長）（新任）
副 会 長　戸田 秀夫（第1事業部長）（新任）

事務局次長　石橋 秀雄　（常陸太田 W クラブ）
広報部部長　間下 彰　（高萩 W クラブ）
事業本部長　日野 勝博　（取手市歩こう会）
第２事業部長　飯塚 幸雄　（牛久Wクラブ）
第３事業部長　渡邊 昭知　（水戸歩く会）
第５事業部長　渡辺 千春（新任）（第５事業部）
事業支援部長　佐藤邦彦　（個人正会員）
藤田 照美　（新任）（牛久Wクラブ）
牧 和義 、伊藤 壽章　（取手市歩こう会）
宮崎 久雄 、菅原公子　（ひたちなか健歩の会）
根本 孝行　（常陸太田 W クラブ）
一色 常夫　（個人正会員）
殿岡 哲雄 、市川 重好、山野井 ユキ子　（第5事業部）

監 事
鴨志田 徹（個人正会員） 増田 洋（高萩 W クラブ）

✧ 執行部が新体制となりました。新しい理事さんも増えました。よろしくお願い申し上げます。

（文責 富田）

# 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

## 7／3（土） 山百合の花散策ウオーク

主　催　取手市歩こう会
距離・認定　8km（JVA）
集　合　南守谷駅(関東鉄道常総線） 8:00
コース　南守谷駅→野鳥のみち→守谷城址公園→中央公民館→守谷駅(関東鉄道常総線)
解　散　守谷駅(関東鉄道常総線） 12:00 頃
参加費　会員無料、一般・他協会 300 円
見どころ　野鳥のみちで野鳥の囀りを聞きながら、公園のハス、山百合を鑑賞する。
その他　各自マスク着用、昼食不要

守谷城址公園

## 7／3（土） ひたちなか市・平磯海岸クリーン W

主　催　ひたちなか健歩の会
距離・認定　6km (JVA)（ヘルス R.168,183,184）　ヘルスR 365
集　合　平磯駅(海浜鉄道湊線） 8:40
スタート　平磯駅→津神社→平磯海浜公園→平磯ビーチ(大ちゃんクジラ・清掃)→おさかな市場～(那珂湊駅)
解　散　おさかな市場前 11:30 頃
参加費　会員・小中学生無料、一般・他協会 300 円
見どころ　平磯ビーチの清掃を目的に歩行します。
その他　マスク着用のこと。

平磯ビーチの大ちゃんクジラ

## 7／3（土） 名平洞の自然と歴史探訪

主　催　水戸歩く会
距離・認定　6km （JVA）(ヘルス R.209)　ヘルスR 365
集　合　那珂湊駅(海浜鉄道湊線） 9:15
　海浜鉄道湊線勝田駅 8:42 が便利
スタート　9:40
コース　那珂湊駅→館山の七ケ寺→名平洞→おさかな市場→那珂湊駅
(那珂湊のイヤーラウンド 6kmコースを歩く)
解　散　那珂湊駅 11:20
参加費　会員無料
見どころ　ここちよい潮風を受けてのウオーキング
その他　会員と観梅Wスタッフ限定とします。
マスク着用のこと。

名平洞公園

## 7／4（日） 牛久自然観察の森と女化神社巡りコース

主　催　牛久ウオーキングクラブ
距離・認定　6.1km（JVA）
集　合　牛久市中央生涯学習センター7:00 集合
牛久自然観察の森第2駐車場に車で相乗り移動
コース　牛久自然観察の森第2駐車場→龍ヶ崎・土浦線道路を南下→女化神社入口付近交差点左脇道を入る→女化神社表参道→女化神社→女化神社奥の院→牛久自然観察の森第2駐車場～(牛久市中央生涯学習センター)
解　散　牛久市中央生涯学習センター 9:30 頃
参加費　会員無料(会員限定)
見どころ　牛久自然観察の森と女化神社を巡るコース

## 7／10（土）　新緑の花貫渓谷ウオーク

主　催　高萩ウオーキングクラブ
距離･認定　7km（JVA）
集　合　花貫ふるさと自然公園 8:30
コース　花貫ふるさと自然公園→名馬里ケ淵→汐見滝吊り橋→小滝沢キャンプ場→汐見滝吊り橋→花貫ふるさと自然公園
解　散　花貫ふるさと自然公園 12:00 頃
参加費　会員･中学生以下無料、一般･他協会 300 円
見どころ　新緑の花貫渓谷を歩く。
その他　原則として、高萩Wクラブ会員限定とします。
各自マスク持参･着用してください。

汐見滝吊り橋

## 7／16（金）　道の駅「さとみ」ウオーク

主　催　常陸太田ウオーキングクラブ　ヘルスR 365
距離･認定　10km（JVA）（ヘルス R.32）
集　合　里美文化センター駐車場 9:00
（常陸太田市折橋町 623）
コース　里美文化センター→根岸ため池→ヘルスR32→道の駅「さとみ」→里美文化センター
解　散　里美文化センター 12:00 頃
参加費　会員無料、一般･他協会 300 円
見どころ　梅雨の間の晴れ間を期待して。
その他　各自マスク着用のこと。
炎天下での歩行となることも予想されますので雨対策に加え確実な暑さ対策をお願いします。

道の駅「さとみ」

## 7／17（土）　助川城址界隈を歩こう

主　催　水戸歩く会
距離･認定　8 km（JVA）（ヘルス R.36,224）（道紀行 108028）
集　合　日立駅 8:30　ヘルスR 365
スタート　9:00
コース　日立駅→平和通り→保健センター→R6→助川城址→けやき通り→日立駅
解　散　日立駅 12:00 頃
参加費　会員 無料
見どころ　助川城址公園で歴史に学ぶ。
その他　会員と観梅Wスタッフ限定とします。
マスク着用のこと。

助川城址

## 7／17（土）　守谷市大会 守谷サービスエリアでひと休みウォーク

主　催　IWA 第5事業部　ヘルスR 365
距離･認定　7km （JVA）（ヘルス R.69）
集　合　TX 守谷駅･常総線守谷駅 改札前
9:00～9:20、 スタート 9:30
コース　守谷駅スタート→中央公園→松ヶ丘公園→守谷サービスエリア→長龍寺→守谷駅
解　散　守谷駅 12:30 頃
参加費　第5事業部･中学生以下 無料
一般･他協会 300 円
見どころ　ヘルスロードは幸福の路を歩きます。
サービスエリアの休憩も楽しみ･･･

長龍寺 本堂

| 7／17（土） | 牛久の里山ウオーク | 7／25（日） | 夏だ！取手だ！西部巡りコース |
|---|---|---|---|
| 主　催 | 取手市歩こう会 | 主　催 | 牛久ウオーキングクラブ |
| 距離･認定 | 9km（JVA）（ヘルス R.160） | 距離･認定 | 8km（JVA） |
| 集　合 | 取手駅西口ペデストリアンデッキ 7:50 | 集　合 | 牛久駅西口陸橋上広場 8:15 |
| コ ー ス | 牛久駅（東口広場）→向台小→谷津田→女化運動公園→牛久シャトー →牛久駅 | | 常磐線上りで取手駅へ 取手駅西口 9:00 |
| | | コ ー ス | 取手駅西口→弘経寺→取手競輪場→金毘羅神社→東禅寺→JA野菜直売所→阿弥陀堂→城山観音→取手駅東口 |
| 解　散 | 牛久駅 12:00 頃 | 解　散 | 取手駅東口 12:00 頃 |
| 参 加 費 | 会員無料、一般･他協会 300 円 | 参 加 費 | 会員無料（会員限定） |
| 見どころ | 牛久の田園風景と世界遺産牛久シャトー見学と新しくなったお店でお買い物を楽しむ。 | 見どころ | 取手駅から西部の神社･仏閣等を経巡る散策ウオーキングコース |
| そ の 他 | 各自マスク着用、昼食不要 | | |
| | 牛久シャトー本館 | | 弘経寺 本堂 |

## ◇ 2021年 7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<br>受付時間 | 距離･認定<br>ヘルスロード№. |
|---|---|---|---|
| 8/21（土） | 太平洋はだしウオーク （高萩ウオーキングクラブ）<br>白砂の高萩の海岸をはだしで歩く | 高萩総合福祉センター<br>8:00 | 7km（JVA）<br>（ヘルス R 172, 239, 258） |
| 8/21（土） | 筑西市大会 下館の寺社巡りとヘルスロードｳｫｰｸ （第5事業部）<br>当初は明野のひまわり鑑賞ウォークでしたが、ひまわり祭りが中止になる可能性が多いので変更します。 | 下館駅北口改札前<br>9:45 | 10km（JVA）<br>（ヘルス R.91） |
| 8/21（土） | 越谷レイクタウン周辺ウオーク （取手市歩こう会）<br>越谷の歴史と巨大なレイクタウンを訪ねる | 取手駅 8:00 | 7km（JVA） |
| 8/28（土） | 東海村石神城址ウオーク （ひたちなか健歩の会）<br>東海駅西口広場･住吉神社･石上城址公園･東海駅西口 | 東海駅西口広場 9:15 | 8 km（JVA）<br>（ヘルス R.302） |

**※ ご参加の皆様にお願い申し上げます。**

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。（ヘルス R.172,239,258）

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い申し上げます。**

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　望月　諭<br>dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp | 029-873-9711 | 常陸太田ウオーキングクラブ<br>hideo_bridge@yahoo.co.jp 石橋　秀雄 | 090-2433-0821<br>FAX なし |
| 高萩ウオーキングクラブ　間下　彰<br>a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp | 090-3903-0560<br>0293-22-4809 | 水戸歩く会　渡邉　昭知<br>nbam1221@gmail.com | 029-285-1592 |
| 取手市歩こう会　日野　勝博<br>khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp | 0297-77-8891 | 第5事業部　渡辺　千春<br>qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp | 090-5333-5843<br>0296-22-6609 |
| ひたちなか健歩の会　小泉　文男<br>fumio.koi@wit.ocn.ne.jp | 029-274-8322 | （賛助会員）<br>利根町歩く会　川﨑　邦雄 | 0297-68-7458 |

## ＜新型コロナウイルス感染防止と熱中症予防について＞

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、一人ひとりが感染防止の3つの基本である ①ソーシャルディスタンスの確保、②マスクの着用、③手洗い、そして、3つの密（密集、密接、密閉）を避ける等の対策を取り入れてウォーキングをすることが求められています。
また、今年も熱中症に警戒する時季がやってきました。これから、夏を迎えるにあたり、新型コロナウイルスの感染防止＆熱中症予防のポイントをまとめました。

（1） マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、ウォーキング時も一人ひとりの基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。そこで、このような環境下でのウォーキングでは、お互いに会話をしない場合には、マスクをはずすことも良いでしょう。また、周囲の人と十分な距離（少なくとも2m以上）がとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

（2） こまめに水分補給

また、マスクを着用していると、マスク内は湿度が高くなるので、のどの渇きを感じにくく、水分補給が不十分になりがちです。そこで、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

（3） 体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに日陰や風通しの良い涼しい場所に移動し、身体を休めることが、熱中症予防に有効です。

《厚生労働省のホームページを参考にさせて頂きました》

# －連載 地図のお話－　No. 142

「歴史のみちを歩こう」(第 38 回)

－近世(江戸時代)のみち「瀬戸井街道 その 1」水戸城下～河和田～鯉渕宿～住吉宿へ－

日本ウオーキング協会　専門講師　堀野正勝

江戸時代の初め、水戸城下を起点とした河和田－鯉渕－住吉－土師と現在の岩間街道にほぼ沿った道が瀬戸井(岩間)街道として整備されました。

この街道は、その先、筑波山参詣のために市野谷－泉－山崎－柿岡－北条－高道祖を経て下妻城下へと続きます。さらに、物資の流通や情報伝達の道として国境の古河城下を通り、上野国邑楽郡瀬戸井(現在の群馬県千代田町)まで続いていました。

瀬戸井街道は、道幅二間半(3.6m)の中道ですが、江戸時代に入ると、庶民の信仰心も広まり愛宕山(愛宕神社)、筑波山神社などへの参詣に、多くの人々がこの道を利用しました。

第 1 回は、水戸から住吉宿までを紹介しましょう。

**(水戸城下の名刹・信願寺と偕楽園)**

大工町 2 丁目交差点を結城街道は直進しますが、瀬戸井街道は左折します。曲がってすぐ右手に**信願寺**の山門が目に入ります。信願寺は親鸞聖人の弟子の一人唯信房が鎌倉時代(貞永元(1232)年)に開基した浄土真宗の古刹です。本堂前には、親鸞と妻(恵心尼)・子の銅像がありました。

信願寺と親鸞聖人(親子)像

歴史館入口交差点を左折し、**偕楽園**へ立ち寄りましょう。偕楽園は皆さんよくご存じですのでここでは、簡単な紹介にとどめます。好文亭裏門から入りましょう。好文亭 2 階からの眺望は素晴らしく、梅の時期はほのかな香りと梅の花、遠くに千波湖を臨む景色は格別です。

歴史館入口交差点へ戻り、街道へ復帰し、**歴史館**の旧水海道小学校本館(明治洋館建築が見事)をぜひ見てみましょう。

街道は、歴史館入口交差点から 300m 程進むと旧道は斜め左手へと入りますが、常磐線との交差点が通行不可となっていますので、新道方向へと進みます。

**(河和田周辺)**

街道は、水戸桜川に架かる「八幡橋」を渡りすぐ左手へ入ると水戸市学校給食共同調理場に突き当たります。正門横に「膳棚帰魚」案内図があります。**「膳棚帰魚」**とは、水戸光圀も愛したという、桜川の渓谷美に富んだ場所で、川渕には石碑もありました。

街道に戻り常磐線・赤塚駅に向かう新道脇には**「吉田神社」**ありました。吉田神社は、平安時代後期の後三年の役の折、源義家(八幡太郎義家)が、陸奥の国へ向かう途中立ち寄って戦勝を祈願したことから、元は八幡神社と呼ばれていました。光圀の命によりより常陸の国第三の宮として「吉田神社」へ改称しました。

天徳寺

近くには、**天徳寺**があります。境内はかつての**河和田城址**(本丸跡)で、堀跡や土塁が残っていました。河和田城は、室町時代初期の建武三(1336)年に築城されたと推定され、天徳寺、河和田小学校、報徳寺あたりにその中心があったと言われています。

**(鯉渕宿)**

国道 6 号バイパスを潜り 4 ㎞程進み、古矢川を渡り台地に上がって二股の左へ入ると旧道(瀬戸井街道)です。瀬戸井街道の水戸城下から最初の宿場が**「鯉渕宿」**です。5 万分 1 地形図の根古屋・宿というあたりが鯉渕宿で、宿場らしい雰囲気の景観を残しています。鯉渕小学校を過ぎた左手には、地蔵尊、馬頭尊、阿弥陀様などの石仏が建っていました。

鯉渕宿の佇まい

宿に残る地蔵尊など

常磐道を潜ると右手に東池が見えてきます。ここからは笠間市です。池の先のバス停には随分附(なむさんづけ)という、旧街道の名残を残す集落がありました。茨城を代表する難読地名のお話は次回としましょう。

水戸城下
水戸城
上町
信願寺
歴史館
偕楽園
膳棚帰魚
天徳寺
吉田神社
河和田
桜川
常磐自動車道
鯉渕宿
東池
至住吉宿
50号
国土地理院　5万分1地形図に加筆
明治36年測図の旧版地形図参照
「瀬戸井(岩間)街道」その1　水戸城下～鯉渕宿～住吉宿へ
1000m　0　1000　2000　3000

## ウォーキングの基礎知識（フォーム編）

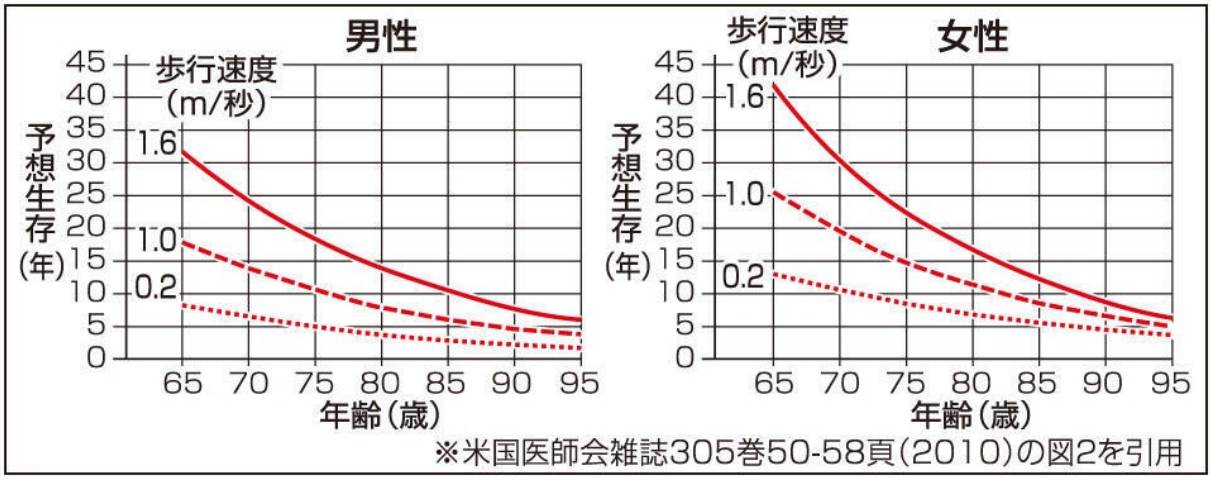
### ウォーキングの基本フォーム

| | | |
|---|---|---|
| ① | 良い姿勢 | 左右のかた・骨盤の位置が水平・肩の上に耳がくる |
| ② | 目　　線 | 10m先を見る |
| ③ | 腕ふり | 腕を左右バランス良く振りまっすぐ後ろに引く |
| ④ | 脚振り出し | 膝を前にすっと伸ばす・膝とつま先は同じ方向 |
| ⑤ | 足　　裏 | かかとから土踏まずへと着地して足指へ |

## ウォーキングの基礎知識（科学編）早歩きと健康寿命について

歩く速さと歩幅を少しアップさせるだけで、10 年後どころか 30 年後の健康状態を良好なものに変えることができます。今日からでも始められる早歩き、ぜひトライしてみてください。20、30分の早歩きは、10分間、2、3回に分けて行っても効果は同じだといわれています。正しい姿勢で実施しましょう。

歩く速さが寿命と関係するのはなぜでしょうか。二本足で歩くという行動を私たちは簡単に行っていますが、実はかなり複雑な行動です。安定して二足歩行するロボット（アシモなど）の開発が非常に困難だったことからも想像できると思います。脚の関節を曲げる、蹴り出す、左右のバランスをとるといった、モーターやバッテリーなどの機能が精密に協調しなければなりません。筋肉、骨、神経、呼吸器、心血管系などが正常に組み合わさってこそ速く、効率的な歩行です。




（松波総合病院腫瘍内分泌センター長、羽島郡笠松町田代）

65歳以上の男女3万4485人を最長21年間追跡した研究では、1・6メートル／秒で歩行する人の平均寿命は95歳以上、0・8メートル／秒の人は約80歳、0・2メートル／秒の人は約74歳です。歩行速度を基にした理論上の余命も計算できます＝図＝。

（オムロン HP 健康コラム他、インターネット文献を引用）

◆「投稿」のお願い　400～600 字程度　送付先 ： 間下 彰　FAX ： 0293-22-4809　Email：a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp
◆本誌の年間購読について　年間購読料 2000 円 （内訳：1部 30 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：茨城県ウオーキング協会