



IWA ニュース

NPO 法人 茨城県ウォーキング協会

2021年 8月号

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 間下 彰
 HP <http://www.ibaraki-walking.jp/>

11/5(金)~7(日)日本スリーデーマーチ開催



44th THE JAPAN 3-DAY MARCH

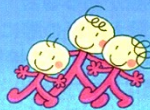
日本スリーデーマーチ

11月5(金)6(土)7(日)

定員(申込順)

5,000名

※第44回大会に限り



参加申込特典
 オリジナル
 参加記念品が
 もらえるよ!

楽しみながら歩けば 風の音がみえてゆ (天声人語)

事前登録期間

事前登録受付は7月1日(木)から始まります。

- ・申込方法によって受付期間が異なります。
- ・定員になり次第、締切りとさせていただきます。

東松山市役所・
インターネット・
Famiポート・スマホ申込
 ▶▶ 9月15日(水) まで

郵便振込・銀行振込・電話申込
 直接(ウォーキングセンター・
申込(日本ウォーキング協会・埼玉県ウォーキング協会)
 ▶▶ 8月31日(火) まで

歩く楽しさ
 歩く喜び
 歩かせていただく
 土地に感謝して

第44回大会の距離コース 50km/40km/30km/20km

注意

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、従来大会から変更となる下記事項を必ずご確認の上、大会にお申込みください。詳細については大会公式ホームページ等をご確認ください。

- ※新型コロナウイルス感染症拡大状況等に応じて、大会内容の変更及び中止となる場合があります。なお、参加費については、中止となった場合、参加記念品は送付しますが、払戻しはできませんのでご了承ください。
- 第44回大会は事前登録での参加のみとなります。当日登録での参加はできません。
- また、事前登録されていない方は中央会場内に入ることができません。
- 10km/5kmコースは実施しません。
- 出発式は行いません。事前登録いただいた方にはあらかじめスタート時間指定通知を送付しますので、参加者は指定時間に会場でチェックを受け、順次スタートしていただきます。
- 中央会場にステージを開設しません。
- 歓迎のついで、完歩祝賀演奏、パレード歩行は実施しません。
- 中央会場に飲食提供を伴う出店等や休憩スペースはありません。中央会場内での水分補給を除く飲食・飲酒はご遠慮ください。
- 専用駐車場(大岡運動広場)を開設しませんので、ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

日本スリーデーマーチが開催されます。参加者も定員 5,000 名限定。出発式もありません。近隣県の応援スタッフもいません。参加コースは、3 日間、同一距離・コースでの参加となり、50km(スタート時間 6:30~7:00)、30km(スタート時間 7:00~8:00)、20km(スタート時間 8:00~10:00)になります。中央会場への入場も制限され、入場できるのは事前登録者のみにになります。皆様、早めに参加申込みされた方が良いかもしれませんね。

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

8/21 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	太平洋はだしウオーク 高萩ウオーキングクラブ 7km (JVA) (ヘルスR.172,239,258) 高萩市総合福祉センター 8:30 福祉センター→ハーモニーパーク→津明神社 →花貫住宅集会所→高浜海岸→有明海岸→ 高戸前浜→緑の道→福祉センター 福祉センター 11:30頃 原則として、高萩Wクラブ会員限定とします。 白砂の高萩の海岸をはだして歩く。 各自マスク着用のこと。昼食不要。 ポリ袋(靴入)、タオル、サンダルなどがあると良 いでしょう。	8/21 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	越谷レイクタウン周辺ウオーク 取手市歩こう会 7km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8:00 南越谷駅(武蔵野線)→中央市民会館→葛西 親水緑道→湖畔の森公園→レイクタウン→ 越谷レイクタウン駅 12:00頃 会員無料、会員外 300円 越谷の歴史と緑道を歩き、日本一大きい巨大 なショッピングセンターを訪ねる。 各自マスク着用・昼食不要
8/21 (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	筑西市大会 下館の寺社巡りと ヘルスロードウオーク IWA 第5事業部 10km (JVA) (ヘルスR.91) 下館駅(水戸線)北口ロータリー付近 9:45 10:10 下館駅→妙西寺→蔵福寺→下館城跡→定林 寺→五行川緑地→薬師堂→羽黒神社→アル テリオ→下館駅 下館駅 13:00頃 第5事業部員・中学生以下 無料 一般・他協会 300円 ヘルスロードは五行川堤を歩きます。 コース案内のほかにも寺社めぐり… ゴール後は下館グルメをご賞味あれ…	8/22 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	高崎自然の森・ こもれび六斗の森コース 牛久ウオーキングクラブ 6km (JVA) 牛久市中央生涯学習センター 7:00 (高崎自然の森第1駐車場に車で相乗り移動) 高崎自然の森第1駐車場に直行の人は7:30 第1駐車場→高崎自然の森内を周遊→けや きの大木→地藏免通り交差→小茎の森→市 民農園→地藏免通り交差→稲荷川畔→第1 駐車場《→牛久市中央生涯学習センター》 牛久市中央生涯学習センター 10:30頃 無料(会員限定) 涼しい木陰を歩くこもれびの道。各自マスク 着用のこと。
8/28 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	東海村石神城址ウオーク ひたちなか健歩の会 8km (JVA) (ヘルスR.302) 東海駅西口広場 9:15 東海駅西口広場→石神コミセン→住吉神社 →石神城址公園→長松院→にじのなか→東 海駅西口広場 東海駅西口広場 12:15頃 会員・小中学生 無料、一般・他協会 300円 石神城主、小野崎氏史跡関連を巡る。 各自マスク着用のこと。	8/29 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	つくば公園コース 牛久ウオーキングクラブ L=12km(JVA)、S=6km(JVA) 牛久市中央生涯学習センター 7:00 (つくば赤塚公園駐車場に車で相乗り移動) 公園駐車場→公園通りの木陰を洞峰公園脇 を経由→松見公園までを往復して赤塚公園 に戻る《→牛久市中央生涯学習センター》 牛久市中央生涯学習センター 11:00頃 無料(会員限定) つくば公園通りの木陰を歩く。 各自マスク着用のこと。

◇ 2021年 9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.
9/4 (土)	草加松原遊歩道ウォーク (取手市歩こう会) 奥の細道の「国の名勝地」に指定された松原遊歩道を歩く。	取手駅 8:00	7km (JVA)
9/8 (水)	御岩神社パワースポットウォーク (常陸太田ウォーキングクラブ) コース等の詳細は次号	中里スポーツ広場 9:00	詳細は次号
9/10 (金)	安良川八幡宮参詣ウォーク (高萩ウォーキングクラブ) コロナの早期収束の祈願と、彼岸花を鑑賞	高萩市文化会館前 8:40	7km (JVA)
9/18 (土)	科学万博記念公園ウォーク (取手市歩こう会) 36年前に開催された「つくば科学万博」の記念公園を訪ねる。	取手駅 7:50	7km (JVA)
9/18 (土)	つくば霞ヶ浦りんりんロードおよび周辺ウォーク (第5事業部) 旧筑波鉄道の廃線跡のりんりんロードと霞ヶ浦湖畔の自転車道を歩く。	土浦駅東口 9:00 スタート 9:30	22、13km(自由歩行) 8km(団体歩行) (JVA) (ヘルス R.79,87,125)
9/19 (日)	水戸市 内原ロマンコースを歩く (ひたちなか健歩の会) 内原駅・内原郷土史義勇軍資料館・内原浄化センター前・内原駅北出合いの広場公園(イオンモール脇)	内原駅 9:00	6km (JVA) (ヘルス R.140,155)
9/19 (日)	源氏川彼岸花ウォーク (常陸太田ウォーキングクラブ) 馬場八幡宮～彼岸花エリア～西山の里 桃源～若宮八幡宮 300mに及ぶ彼岸花と稲穂のコントラスト	生涯学習センター (当初の計画を変更しております) 9:00	8km (JVA) (ヘルス R.170,216) 《解散 12:00 頃》

※ 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せようお願ひ申し上げます。

※ 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、よろしくお願ひ申し上げます。

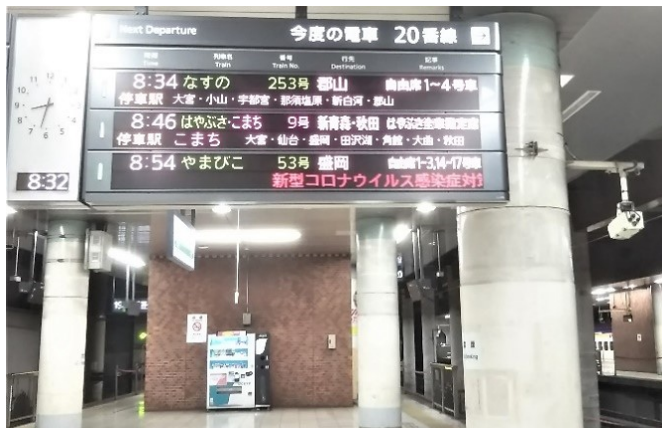
◇ 行事に関する問い合わせ先 : 開催期日、行事名(内容)は、都合により変更・中止となることがあります。

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 望月 諭 dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp	029-873-9711	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 渡辺 千春 qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843 0296-22-6609
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

みちのく潮風トレイル第2弾 in 八戸市 2021.6.27(日)～6.30(水)

前回は、南玄関口、相馬市、新地町を訪問しました。今回は北玄関口、八戸市、久慈市を歩いてきました。

まず、全体のコースは、6/27(日)最寄り駅～上野 8:46 こまち～盛岡～秋田～弘前～6/28(月)新青森～八戸～本八戸～6/29(火)久慈～田野畑 6/30(水)～宮古～盛岡～いわき～約 1,800km の電車&ウォーク。オマケで、12 天守城最北の弘前城も見てきました。行ってみないとわからない、ハプニング、これっきりの珍道中 3 泊 4 日の旅でした。



今回利用した、お得切符です。新幹線、特急、在来線、追加料金無で、指定席も 6 回利用出来、お得です。

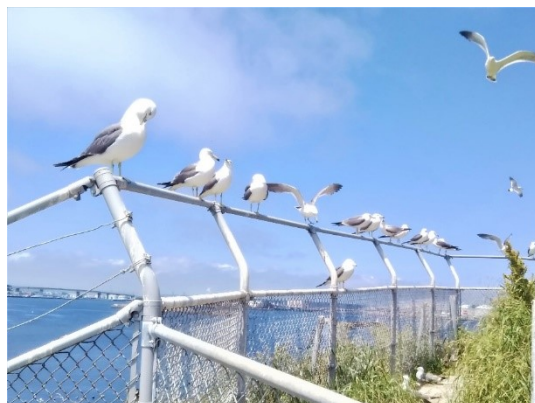


6/28(月), 鮫駅で記念撮影
ようやく見つけた、トレイル看板。



弘前城は、本丸石垣修理事業の為、曳屋工法により、高さ 14.4 メートル、総重量約 400 トンの天守閣が写真の位置に移動しております。工事完成は、最速で 2025 年頃だとの事です。

蕪島は、まさに、海猫の聖地、空から運が。傘を差して、見学です。



きちんと整列する、海猫たち、お行儀が良いですね。

種差海岸 白浜海水浴場から**大須賀海岸**を見た風景。約 2.3km の歩ける砂浜。貴重な鳴き砂の浜。珍しいハマボウフウが咲いていました。(山菜として食用にする他、漢方薬・民間療法薬として利用される。)

三陸復興国立公園(さんりくふっこうこくりつこうえん)は、青森県南部から宮城県の牡鹿半島に至る三陸海岸一帯を占める国立公園。東日本の国立公園では唯一ともいえる本格的な海岸公園の中のひとつだそうです。





松林から見える白岩



種差海岸 淀の松原

左の写真は、まるで海の中まで、道が続いているような、そのまま海の上を歩いて行けそうな不思議な感覚にとられました。沢山の山野草を愛でながら悠久の時を経た、松並木道(樹齢 100 年以上)を仲間とゆったり、のんびり、優雅なウォーキングを堪能しました。

3日目 2021. 6. 29火曜日



上の写真が駅舎です。この中に三陸リアス亭が有ります。

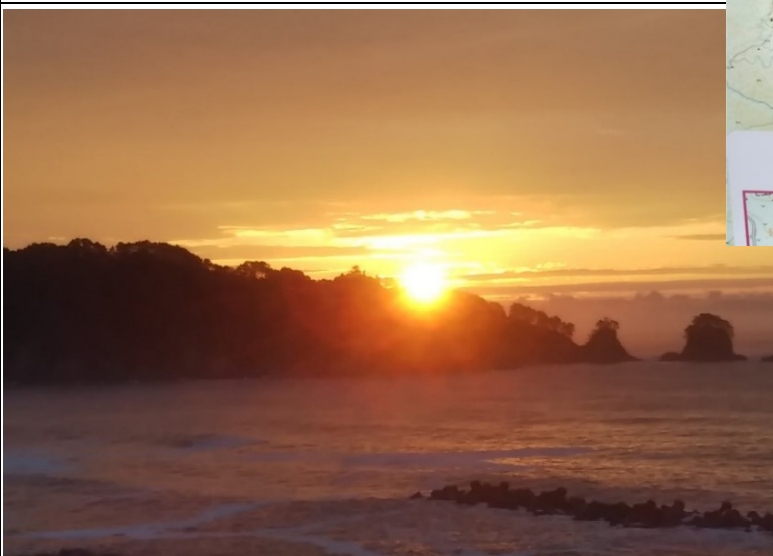


メッチャ、美味しかった。ウニ好きには、お薦めです。予約しないと売り切れる事もあるそうです。価格は、1,570 円でした。

三陸鉄道 リアス線 陸中野田駅
久慈駅で電車で飛び乗って～陸中野田まで来てしまった。 **大失敗!! バス無し!! タクシー無し!!**
コースに行けない。 **仲間に相談。**三陸ジオマップにみちのく潮風トレイルのマーク発見。北に向かう所、南方面、野田玉川駅へ到着。



野田牛さんに案内されたのかもしれませんが？
全員無事にルートに戻れて、一安心しました。



6/30 水曜日 ホテル羅賀荘の部屋から見た朝陽。

海に見えるお風呂。豪華なご馳走。お薦めです。
途中、盛岡市内を 2 時間位ウォーク後、帰路につきました。

文責 富田 里美



一連載 地図のお話一 No. 143



「歴史のみちを歩こう」(第39回)

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野正勝

ー近世(江戸時代)のみち「瀬戸井街道 其の2」住吉宿～泉(岩間)宿～真家宿へー

江戸時代には、江戸から見て鬼門(北東)方向にあたるとして、徳川家から保護を受けて、筑波詣でが盛んに行われました。このため、筑波への道が各地に造られ、特に水戸から筑波、筑波と群馬県の瀬戸井(群馬県千代田町瀬戸井)を結ぶ28里(112km)にも及ぶ街道(瀬戸井街道)が巡礼道、物資運搬道として、発達していきました。

第2回は、住吉宿、泉(岩間)宿を経て真家宿までを、途中、愛宕山にある愛宕神社とその周辺を紹介しましょう。

(随分附と住吉宿)

随分附(笠間市)、読めますか? 鯉淵宿と住吉宿の中間にとっても変わった地名の場所がありました。「随分附」と書いて「なむさんづけ」と読みます。茨城(常陸の国)は、蝦夷地の防人の地として、古くからアイヌの人々の影響を受けたと思われる難読地名が結構存在します。木葉下(水戸市)で「あぼつけ」、安居(笠間市)で「あご」などとともに「随分附(なむさんづけ)」も昔から伝え残されたものと思われます。地名の由来には、諸説あり、アイヌ語説の他、なまって変化した説、仏教由来説などがあります。随分附には、昔の街道(瀬戸井街道)と思われる道(幅員4m位)がひっそりと残されていました。

随分附を過ぎ、北関東自動車道を潜ると住吉宿です。徳川御三家の一つ「水戸藩」と筑波山を結ぶ最短ルートが、この瀬戸井街道でした。しかし、明治に入り主要道ではなかったため、徐々にその役目が無くなり、道も分からなくなっていきました。現在、国土地理院の地形図上には、この街道沿いに「宿」の名の付くところがいくつか存在しますが、この住吉宿には「本宿」「新宿」と地名が残っていました。

随分附を過ぎ、北関東自動車道を潜ると住吉宿です。徳川御三家の一つ「水戸藩」と筑波山を結ぶ最短ルートが、この瀬戸井街道でした。しかし、明治に入り主要道ではなかったため、徐々にその役目が無くなり、道も分からなくなっていきました。現在、国土地理院の地形図上には、この街道沿いに「宿」の名の付くところがいくつか存在しますが、この住吉宿には「本宿」「新宿」と地名が残っていました。

(水戸天狗党ゆかりの地・土師)

涸沼川を舟場橋で渡ると右手にパーキングエリアがあります。「歴史と語らいの道 岩間街道」と書かれた説明板があり、瀬戸井街道として使われたこと、天狗党がここを通過して筑波山に集結したことなど、一通りの歴史が書かれています。是非、一休みして読んでください。



茨城県指定有形文化財・戸城表門

一通りの歴史が書かれています。是非、一休みして読んでください。

街道は、台地になると「土師(はじ)」の集落に入ります。この地域は、名前からして「土師器(古墳時代から奈良・平安時代に使われた食器)」の生産にかかわりがあつたのかも知れませんね。また、土師の集落には、左手に茨城県指定有形文化財・戸城表門(移設)が見えてきます。その手前の道を右手に入ると、幕末、水戸天狗党が鯉淵勢と戦った合戦場跡(淡島神社)や高竈神社へと上がって行きます。

(泉(岩間)宿と愛宕神社)

街道は、涸沼川の支流・桜川を越し「土師十字路」を斜め左へと直進します(但し、現在は車止めがあり、車通行不可)。一方、右へ進むと岩間駅前を通過し市街地へ愛宕山・愛宕神社への参拝路とります。「参り道」という地名も見られます。愛宕神社は、日本三大火伏の神社として、古くから信仰を集めています。是非、歩いて参拝しましょう。



愛宕神社

一方本街道は、常磐線を渡り旧国道(国道355号線)に突き当たり、左手方向へ進むと、泉(岩間)宿と思われる集落(市野谷)へと入ります。何処となく宿場の雰囲気が残っています。

一方本街道は、常磐線を渡り旧国道(国道355号線)に突き当たり、左手方向へ進むと、泉(岩間)宿と思われる集落(市野谷)へと入ります。何処となく宿場の雰囲気が残っています。

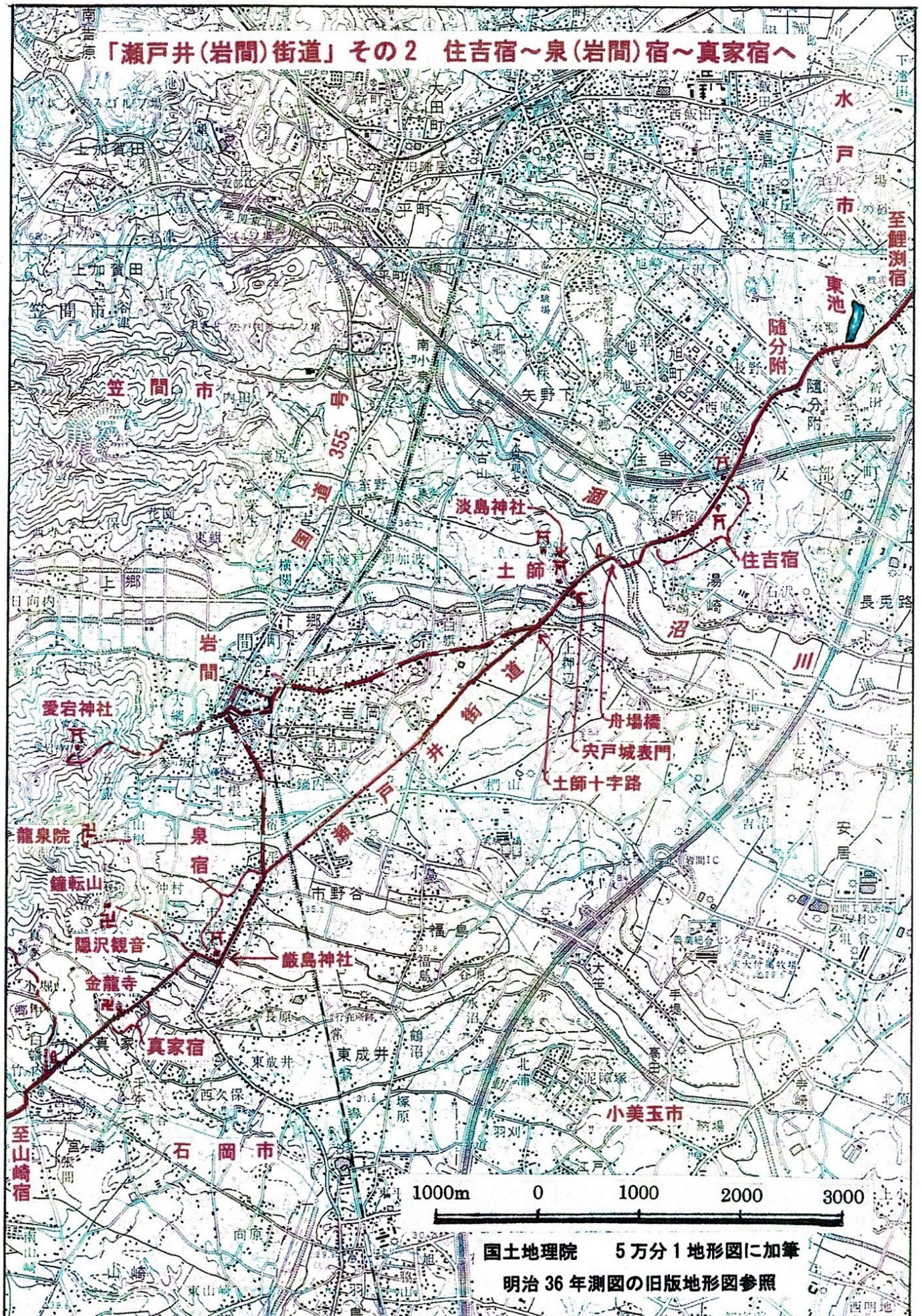
(真家宿と金龍寺)

真家宿(まえじゅく)の中心にあるのが、金龍寺で、天文四(1535)年に創建された寺です。金龍寺は何度となく火災に会い、現在の本堂客殿書院等は、平成五(1994)年に再建されたものです。山門などは、やや古い時代から残されたものと思われます。

真家宿には、立派な長屋門をもつ大きな屋敷や土蔵が目にとまります。長屋門の屋根越しに、裏山(鐘転山?)が借景となっていました。



曹洞宗・金龍寺の山門



ウォーキングの基礎知識(歩幅) ^{ほはば} 歩く速さだけでなく歩幅もチェック！

1. 年代別平均値

日本人男性歩幅の平均値		日本人女性歩幅の平均値	
40 代の平均歩幅	71～72 cm	40 代の平均歩幅	58～60 cm
50 代の平均歩幅	66～69 cm	50 代の平均歩幅	56～58 cm
60 代の平均歩幅	61～64 cm	60 代の平均歩幅	53～54 cm
70 代の平均歩幅	54～58 cm	70 代の平均歩幅	47～50 cm

2. 歩幅の計算方法①引き算で求める方法＝理想の歩幅

身長からマイナス 100 の引き算をするだけで歩幅が求められます。歩くときの歩幅はすごく重要です。理想の歩幅というのは、身長ごとに異なります。自分の身長-100 cmをし、出てきた数値が理想の歩幅と言われています。例えば、身長が 165cm であれば、「165-100=65」となり、理想の歩幅は、65cm となります。

3. 歩幅の計算方法②かけ算で求める方法

計算で歩数を導き出す方法として引き算以外に係数をかけて求めるかけ算があります。身長×係数のかけ算をすると求められます。かける係数は歩くスピードにより異なります。

身長	歩幅 ゆっくり 0.4	歩幅 普通 0.45	歩幅 早歩き 0.5
150cm	60cm	67cm	75cm
155cm	62cm	69cm	77cm
160cm	64cm	72cm	80cm
165cm	66cm	74cm	82cm
170cm	68cm	76cm	85cm

(各種インターネットから引用)



♪♪♪♪♪♪♪♪ 表彰&認定 ♪♪♪♪♪♪♪♪

(1) 日本ウォーキング協会 功績表彰 おめでとうございます。(敬称略)

表彰種別	表彰者	所属団体
功績表彰(団体)	水戸歩く会	
功績表彰(個人)	間下 彰	高萩Wクラブ
功績表彰(個人)	富田 里美	常陸太田Wクラブ

(2) 公認ウォーキング指導員 資格取得 おめでとうございます。(敬称略)

氏名	所属
松崎 寛	第5事業部

◆「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: 茨城県ウォーキング協会