



IWA ニュース

NPO 法人 茨城県ウォーキング協会

2022 年 7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/>

第 15 回 つくば国際ウォーキング大会開催



2022年6月5日(日)第15回つくば国際ウォーキング大会が3年ぶりに開催されました。

早朝 5:30 会場到着しました。参加賞、受付用具一式など車から運ぶ時は、そば降る雨でした。困ったなあ、賞品、道具全部濡れちゃうなあ…。ゼッケン記入台も濡れてしまう。

困ったなあ、参加者の皆さん来てくれるかしら？

天の助けか？皆さんの情熱か？ハタマタ、天気予報が当たったかしら。受付開始後、しばらくすると、降らず、照らず、絶好のウォーキング日和になりました。

2021 年 12 月に実行委員会を立上げ、参加される方が集まるかどうか？非常に心配いたしました。当初、参加人数 500 名予定といたしました。はからずも、100 名以上、上回る、629 名の方々に、ご参加頂けました。

北は、青森県。南は、福岡県。日本全国から駆けつけ、ご参加された皆様に『感謝!!』の言葉を贈ります。『また、元気で!! 来年も歩きに来てください!!』ご参加お待ちしております。

これもひとえに、加盟団体様・実行委員・スタッフの皆さまのご協力の賜でございます。誠にありがとうございました。また、来年もよろしくお願い申し上げます。

参加者人数内訳	5km	119 名
	15km	212 名
	25km	298 名
	合計	629 名

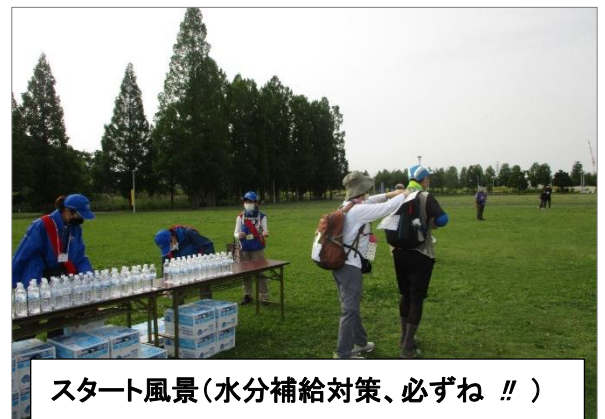
《活動報告》 2022.6.5(日)第 15 回つくば国際ウォーキング大会(会場:研究学園駅前公園)



受付風景(健康チェックシート、検温、消毒、忘れずに !!)



受付風景(ゼッケン記入台、あなたのメッセージは?)



スタート風景(水分補給対策、必ずね !!)



16時:最終アンカー到着です。



お帰りなさい。(AGF コーヒー、飲んで疲労回復!!)



スタッフ全員で会場清掃です。



スタッフの皆さん、お疲れ様でした。

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 M リーグ (道紀行)新日本歩く道紀行 100 選

7/2 (土) 主催 距離・認定 集合場所 受付時間 出発式 コース (概要)	3県堺&5県ウォーク NPO 法人 茨城県ウォーキング協会 50km、12km (JVA) 渡良瀬川土手上 (田中正造翁遺徳之賛碑) 50km=6:00~ 12km=8:30~ 出発式は行いません。 受付終了後、各自スタートになります。 田中正造翁遺徳之賛碑→古河市消防署→五霞町中央公民館→関宿城博物館→道の駅さかい→古河市福祉の森会館→古河公方公園→三国橋→渡良瀬遊水池→田中正造翁遺徳之賛碑	フィニッシュ 参加費 お問合先	50km、12km とも 17:00 まで (自由歩行) 一般・中学生以上 2000 円、小学生以下は無料 (事前申込は締め切りました) 大会実行委員長 佐藤邦彦 Tel 090-8502-8951  田中正造翁遺徳之賛碑
7/3 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	平磯海岸クリーンウォーク ひたちなか健歩の会 5km (JVA)(ヘルス R.168,183) ひたちなか海浜鉄道 湊線 平磯駅前 9:15 平磯駅→平磯コミセン→津神社→平磯海浜公園→平磯海岸(清掃)→中村彝静養之地碑→国木田独歩静養之地碑→おさかな市場前(～那珂湊駅) おさかな市場前 12:00 頃(昼食なし) 小中学生・会員無料、一般・他協会 300 円 中村彝・国木田独歩静養之地碑巡り 各自マスク着用	7/9 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	隅田川と東京ミズマチウォーク 取手市歩こう会 9km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 8:10 上野駅 9:17 着(入谷出口)→鷺(おとり)神社→かつ橋商店街→雷門→すみだリバーウォーク→隅田公園→東京ミズマチ→台東区隅田公園 14:30 頃 会員無料、会員外 300 円 東京ミズマチは 2020 年 6 月にオープン。東京の新しいスポットを散策します。 マスク着用・昼食持参。
7/9 (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	潮風に吹かれて 大洗海岸ウォーク 水戸歩く会 10km (JVA)(ヘルス R.012,013) 大洗鹿島線 大洗駅 8:10 (大洗鹿島線水戸駅発 7:41、1号車乗車) 8:40 大洗駅→幕末明治記念館→アクアワールド→大洗海岸→魚市場→大洗駅 大洗鹿島線 大洗駅 14:30 頃 一般 300 円 海岸沿いの潮風を受けて雄大な海岸を満喫する マスク着用、体温測定、健康チェック 昼食持参。	7/14 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	道の駅(かさま)ウォーク 常陸太田ウォーキングクラブ 8km (JVA)(ヘルス R.004) 笠間芸術の森公園駐車場(北ゲート) 芸術の森公園→茨城県陶芸美術館→きらら館→東性寺→道の駅→工芸の丘→笠間芸術の森公園 12:00 頃 会員無料、会員外 300 円 茨城県内 15 番目にオープンした道の駅を訪れます。地元の農産物直売所「みどりの風」でのショッピングをお楽しみ下さい。 各自マスク着用

7/20 (水) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	高萩の里山原風景と 大高寺奥の院を訪ねる 高萩ウオーキングクラブ 7km (JVA) 高萩市総合福祉センター 8:30 高萩市総合福祉センター→後谷→大高寺 奥の院→関根橋→松岡公民館→サンスポ ーランド→小島団地→福祉センター 高萩市総合福祉センター 12:00 頃 会員・中学生以下 無料、会員外 300 円 高萩の里山原風景を歩き、 大高寺奥の院を訪ねて パゴダ(舍利塔)を見学。 各自マスク着用。 昼食不要。  パゴダ	7/23 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	稲田の石切り山脈ウオーク 取手市歩こう会 7km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:10 稲田駅(水戸線)9:13 着→いなだふれあい 公園→石切り山脈と青い湖→稲田神社→ 磯崎酒造→いなだふれあい公園→稲田駅 13:55 頃 会員無料、会員外 300 円 今、SMS・ネットで話題の稲田の石切り場 「茨城のグランドキャニオン」を見学する。 マスク着用・昼食持参。見学科 250 円。 
7/23 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	ひたちなか海浜鉄道・古墳シリーズ ひたちなか健歩の会 6km (JVA) ひたちなか海浜鉄道 湊線 平磯駅 9:15 平磯駅→平磯海浜公園→三ツ塚 14:13・11 号墳→中生代白亜紀層→赤塚稲荷古墳→ 磯崎東古墳群(42～3号)→酒列磯前神社 →大穴塚古墳(木花咲耶姫神社)→川子塚 古墳→前山古墳(堀出神社)→阿字ヶ浦駅 (開運鉄道神社) 阿字ヶ浦駅・駅前広場 12:00 頃 小中学生・会員 無料、一般・他協会 300 円 23カ所の古墳巡り 各自マスク着用	7/23 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	香取神宮お参りコース 水戸歩く会 10km (JVA) JR 鹿島線 香取駅 8:30 スタート 9:00 (大洗鹿島線水戸駅発 6:47、1号車乗車) 香取駅→香取神宮→道の駅佐原→ 小野川河岸→佐原駅 JR 成田線 佐原駅 14:00 一般 300 円 東国三社の一つ香取神宮を参拝 道の駅佐原で利根川を眺めながらの昼食 マスク着用・体温測定・健康チェック 昼食持参
7/24 (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・自然観察の森～ こもれび六斗の森コース 牛久ウオーキングクラブ 8.0km (JVA) 牛久市中央生涯学習センター 7:00 (車に分乗し、高崎自然観察の森に移動) 高崎自然観察の森・第一駐車場 7:30 高崎自然の森第一駐車場→九万坪橋→大 けやき→こもれび六斗の森→小茎→九万坪 橋→高崎自然の森第一駐車場 牛久市中央生涯学習センター 無料 季節を彩る新緑が楽しめ、昆虫や野鳥たち、 野草や樹木を観察できます。樹齢100年を 超す大ケヤキは、圧巻です。 会員限定、各自マスク着用	7/30 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	コロツケの町を散策するウオーク IWA 第五事業部 8km (JVA)(ヘルス R.60,132) (道紀行 108033) 関東鉄道竜ヶ崎線 竜ヶ崎駅 9:00～9:25 9:30 竜ヶ崎駅→歴史民俗資料館→愛宕神社→ 般若院→龍ヶ崎城跡→医王院→龍ヶ崎観 音→八坂神社→竜ヶ崎駅 竜ヶ崎駅 12:10 頃 一般・他協会 300 円、会員・中学生以下無料。 コロツケで町おこしをしている龍ヶ崎の市内 を寺社仏閣を見ながら歩きます。 各自マスク着用、昼食は各自の判断でご用 意ください。 

◇ 2022年8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.
8/6 (土)	小江戸川越ウォーク (取手市歩こう会)	取手駅 7:20	10km (JVA)
8/20 (土)	太平洋はだしウォーク (高萩 W クラブ) 白砂の高萩の海岸をはだして歩く	高萩市総合福祉センター 8:30	7 km (JVA) (ヘルス R.172,239, 258)
8/21 (日)	大洗港と海浜公園巡り (ひたちなか健歩の会) 大洗駅→磯浜古墳群→大洗中央公園→マリントワー→ 大洗海浜公園→西光院→大洗駅	大洗鹿島線大洗駅 9:20	6 km (JVA)
8/27 (土)	北山公園と道の駅ウォーク (IWA 第五事業部) 友部駅北口→北山公園入口→教育研修センター入り口→ 道の駅かさま→大洗駅→友部駅北口	友部駅北口 9:00～9:30 出発 9:40	10km (JVA) (ヘルス R.167,253)
8/28 (日)	つくば公園コース (牛久 W クラブ) ロングコースとショートコースに分け、体力に合わせた ウォーキング	牛久中央生涯学習 センター 7:00	Lコース 12 km Sコース 6 km (JVA)
9/3 (土)	江の島ウォーク (取手市歩こう会)	取手駅 7:30	7km (JVA)
9/16 (金)	彼岸花ウォーク(安良川八幡宮) (高萩 W クラブ) コロナの収束の祈願と、彼岸花を鑑賞	高萩市文化会館 8:30	7km (JVA)
9/17 (土)	東京タワーと芝公園ウォーク (取手市歩こう会)	取手駅	未定(詳細次号)

※ 皆様を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。

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。

※ 各例会主催者様を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	IWA 第五事業部 渡辺 千春 qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843 0296-22-6609
ひたちなか健歩の会 大越 康孝 4bd79c@bma.biglobe.ne.jp	029-272-8100	(賛助会員) 利根町歩く会 川崎 邦雄	0297-68-7458

一連載 地図のお話一 No. 153



「歴史のみちを歩こう」(第 49 回)

ー近世(江戸時代)のみち「南郷街道 その 5」下野宮～七曲峠～福島県矢祭町へー

日本ウォーキング協会 専門講師 堀野正勝

南郷街道は、水戸城下を起点とし、南郷(現福島県境埜町、棚倉町)に至る道です。大子を通ると、大鈴神社、近津神社と経由し、福島県(陸奥の国)矢祭町へと入っていきます。大鈴神社や、近津神社周辺には、宿場町も形成されていました。

南郷街道は、八溝川に架かる万年橋を越えると、二手に分かれます。左手の山手側の道は、八溝山頂の「八溝峯神社」や途中の日輪寺参詣を目指す「八溝山ルート」となります。今回は直進し、下野宮の宿にある「近津神社」「七曲峠」を経由して、福島県(陸奥の国)矢祭町の高館で棚倉街道と合流する南郷街道(国道 118 号)本ルートとなります。

(下野宮・宿「近津神社」周辺)

南郷街道は、八溝山ルートを左に見て直進します。150m 程行くと道はさらに分岐し下野宮の宿となります。近津神社は、宿場の北側に位置しています。宿は、分岐



下野宮の宿

から水郡線下野宮駅辺りまでで、古くからの旅館などがありました。

近津神社は、宿の地名(下野宮)ともなっており、八溝山ルート

の上野宮の近津神社の下社として慶雲四(707)年に創建されたと伝えられています。社殿傍らに「鉾スギ」と呼称されるご神木があります。

この木は、平安時代末期に起こった奥州の乱に出兵した八幡太郎義家が武運長久を祈願し、杉の木に鉾を立てかけたことに由来します。「鉾スギ」は、樹齢 1300 年(推定)、樹高 50m、根周囲 12.5m で県指定天然記念物になっています。



近津神社と鉾スギ

(奥州街道七曲峠)

宿で分岐(直進)するルート(七曲峠道)は、国道 118 号ができるまでは下野宮と奥州を結ぶ道筋(南郷街道)の峠道でした。下野宮～七曲峠～真木野(福島県矢祭町)～関岡(同)～伊香・台宿(同)を経て棚倉地方へ行く道です(大子町史)。



七曲峠道に残る「馬坂の溜

この道筋は、久慈右岸を北上するルートで、七曲峠道は、現在でも久慈川を見下ろす地にその原型をとどめ、みちすじの随所に説明板が配置され、散策路として利用されています。

これらの説明版は、南から、①下野宮関門跡、②庚申塔、③馬坂の溜池、④「南無阿弥陀仏」と刻んだ「道標を兼ねた六字名号塔」、⑤奥州街道七曲峠の説明版と北へ続きます。旧街道は⑤の説明版について、右の細道へと下り国道 118 号へ合流します。

(奥州・福島県矢祭町へ)

県境を越え 1.2 km 程北上すると、右手に久慈川に架かる橋が見えてきます。旧道(南郷街道)は、118 号より別れ鉄道を潜り真木野集落へと入っていきます。真木野集落はやや旧街道の面影を残す集落でした。

久慈川に架かる「あゆのつり橋」



水郡線・矢祭山駅の南側には、久慈川に架かる橋「あゆのつり橋」があります。また、北側には、奇岩奇石に富む、東北の耶馬溪と称される矢祭山公園を中心とした奥久慈県立自然公園が広がっています。

旧街道は、やがて新夢想橋の手前で右手に入り矢祭町関岡(地形図では「町」)へと入っていきます。関岡はちょっとした集落を形成し、現在もかつての宿の面影を残しています。町の中には馬頭観音なども残されています。街道は滝沢集落で、「東館の渡し」により久慈川を渡河し、東館に至り棚倉街道と合流し、棚倉へと進みます。





ウォーキング教室(中級編)

ウォーキングとは？と聞かれたら皆さんは、どのようにお話しされますか？

10年以上前の事、茨城県ウォーキング協会主催の講習会に参加し、購入したテキストに書かれていた言葉です。指導員の皆さん覚えていませんか？『ウォーキングの3大機能』と『人と社会にもたらす5つの作用』初心に帰って、思い出してください。まずは『ウォーキングの3大機能』すごくロマンにあふれ、誰もが実践することで幸せになれるような感じを受けるでしょう？ 誰しも口にすることは、簡単ですが、実現するには？ ある程度の努力、訓練が必要です。

あの頃の自分は？振りかえってみてください。違っているはず。もう一つは、人体に関するお話です。

◆ ウォーキングの3大機能

1. 最も頼れる高貴なる“移動手段”

速くないが、海・空以外ではどんな移動道具よりも巧緻かつ頑強で最も信頼出来る自力移動手段。行きたい場所に自力で移動できる事は、社会的自立を意味する最も基本的な機能。

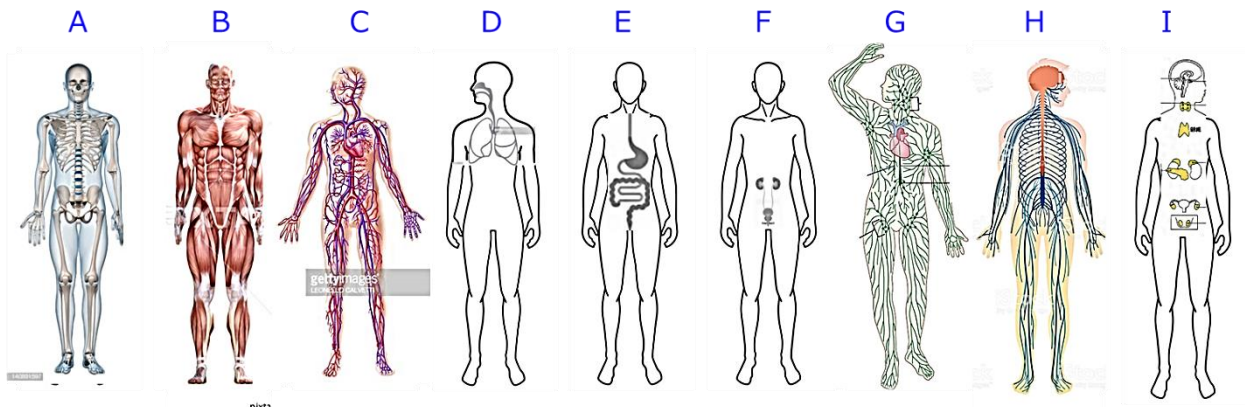
2. 最も確実な“五感認識の拡大手段”

旅をつうじて、人や世界を直に観て触れ、五感で知り、身体で学ぶための基本手段です。歩行習慣による身体知、旅による生活知の獲得手段であり、脳の発達不全や人格障害を引き起こす現代の疑似体験中心の生活には不可欠かもしれません。

3. 最良の“健康保持手段”

全身運動(上肢と下肢の動きを組み合わせた)である歩行はヒトの生体システムを正常に保持する手段です。筋力増強、適切な姿勢保持、有酸素運動による肥満防止などの効果が期待できます。

◆人体の健康を保つには？(誰もが知ってる。人体こぼれ話①)



A: 骨格、関節 B: 筋肉、腱、靱帯 C: 循環器、血管

D: 呼吸器 E: 消化器、肝、膵、胆 F: 腎、泌尿器

G: リンパ系、免疫系 H: 脳、神経 I: 代謝、内分泌

上の図は、人体の主な機能図です。インターネットの資料を引用して作成した図です。皆さんもご存じのように人体の60%は水分、13~20%がタンパク質。13~20%が脂質。5%がミネラル。1%が糖質で出来ています。つまり、60%以上の液体が全身を巡り、身体機能を維持していると思います。健康を保つには、これら9種類の循環を健やかに保つ事。そのための有効なひとつの手段として、ウォーキングが良いと言われているのではないかと思います。

つまり、からだの巡りをとめないこと、そして、4つの体力要素①筋力②持久力③柔軟性④バランス感覚を維持するためにも、楽しく歩くことが一番大切かもしれません。

文責 主席指導員 富田 里美

◆「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