



IWA ニュース

2022 年 9月号

NPO 法人 茨城県ウォーキング協会

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/>

2022年度下半期事業のご案内

自然歩道を歩こう月間
**関東ふれあいの道を
 歩いてみよう! in 阿見町**
 期間:令和4年10月1日～令和4年11月30日



「自然歩道を歩こう月間 関東ふれあいの道を
 歩いてみよう! in 阿見町」

主 催 茨城県自然歩道利用促進協議会

開催期間 令和4年10月1日(土)～

令和4年11月30日(水)

コース:No.16 予科練ゆかりのみち

- ① IWA 第5事業部 10/29(土)月例会開催
- ② 牛久Wクラブ 11/13(日)月例会開催

詳細次号

(抽選で、100名様に、プレゼントあります。)

茨城県県西生涯学習センター 受講生募集

後期 講座

8月2日(火)
募集開始!

お申込み方法は裏面をご覧ください。

現代の課題対策講座(4講座)・セカンドキャリア教育事業(2講座)

募集締切:9月13日(火)
通知期限:9月22日(木)

いきいき健康ウォーキング～いばらきヘルスロードを歩こう～

県域では、健康増進の一環として、平成14年から毎年実施してきていたウォーキングコース「いばらきヘルスロード」は指定されています。この講座では、実際にこのコースを歩くとともに、ウォーキングの楽しさを学びます。ウォーキングを通じて、はつらつとした日々を過ごし、丈夫な体を作りたい。

※本講座は、生涯学習センター(県西生涯学習センター)にて開催します。

受講料: 5,000円 定員: 40名

主催: 茨城県生涯学習協会
 茨城県生涯学習センター 健康・地域ケア推進課
 茨城県生涯学習センター 生涯学習課
 下妻市生涯学習センター

いきいき健康ウォーキング

主催: 茨城県県西生涯学習センター

期間: (火曜日 10:00～12:00)5回

10/25、11/8、11/22、11/29、12/6

生徒募集締切り 9/13(火)

問合せ先 茨城県県西生涯学習センター

<http://www.kensei.gakusyu.ibk.ed.jp/>

電話 0296-24-1151 FAX0296-24-1450

45TH THE JAPAN 3-DAY MARCH

2022 4月5日 6日 日本スリーデーマーチ



第45回記念大会

事前登録期間

8月1日(月)から
9月15日(水)まで

録画武士の
ふるさとを歩こう

第45回 日本スリーデーマーチ

開催日:2022年11月4(金)～6(日)

主催:日本ウォーキング協会

事前申込 8/1～9/15

事前登録参加費 2,000 円

コース 5km, 10 km, 20 km, 30 km,
40 km, 50 km

第3回イヤラウンドウォーキング大会
 IN 那珂湊駅&コヤマススポーツ本店
 2022年11月12(土)・13(日)
 認定: JVA、500選(茨城01)、ヘルスロード(自由歩行)

11/12(土)那珂湊会場

集合場所: 那珂湊駅構内

6kmコース: 名山洞の自然と那珂湊歴史探訪
 10kmコース: 那珂湊史跡・名勝めぐり
 20kmコース: 古代遺跡と中生代白亜紀層海岸

11/13(日) 水戸会場

集合場所: 水戸駅南口さくら東公園

11km: 水戸の史跡、名勝を巡るコース
 15km: 逆川緑地から茨城県庁、千波湖を巡るコース
 21km: 岩間街道から佐川文庫、K'sデンキスタジアム、植物公園を巡る道

第3回イヤラウンドW大会

(参加者募集各日 100名、**事前申込のみ**)

11/12(土)【共催】海浜鉄道湊線 那珂湊駅

ひたちなか市駅迦町 22-2

受付: 900～

コース: 6Km、10Km、20Km

11/13(日) 水戸駅南口 さくら東公園

【共催】コヤマススポーツ本店

コース: 11Km、15km、21km、500 選(茨城 01)

詳細次号

《活動報告》 2022年度 第2回代表指導者勉強会開催

開催日時：2022年8月4日(火)

会場：交流サロニーいばらき(広場及び屋内) 時間 9:00~12:00 出席者 8名 欠席者 2名

講習内容：【スポレク式ウォーキング教室】指導者のための基礎知識について

毎日猛暑が続いていましたが、当日はいくらか気温が低く、野外での実技を行う上で、天候に恵まれました。今回は、指導者の向上を図る為の勉強会です。

今後、指導員の立場で、正しい説明と質問に対する正しい回答が出来る様に、更に「レベルアップを目指しましょう」と真剣に学びました。



野外実技



屋外広場

【下記の項目で基本的な指導の仕方を学ぶ】

《実技の部》

1. 心拍数測定、ウォーミングアップストレッチ
(渡辺 孝子 指導員)
2. 美しい姿勢の歩き方、正しい歩き方
(藤田 照美 指導員)
3. 歩測について、(歩幅、歩測)
(渡邊 昭知 指導員)
4. クールダウンストレッチ
(菅原 公子 指導員)



屋内学習

《座学の部》

1. ウォーキングコース設定について(渡辺昭知指導員)
2. 80歳の壁より(精神科医・和田秀樹)
今話題の和田秀樹先生は、ウォーキングに関する書物、JWAはじめ、多く出版されています。人生100年の時代「80歳の壁」と題して、一色 常夫 指導員から貴重なお話しをして頂きました。

3. レクリエーション

時間の関係上、短時間ですが、上妻 多美子 指導員に、過日、ウォーク&レク式教室実施の際、常陸太田Wクラブで取入れた、「後出し、じゃんけん」について、実技を披露して頂きました。後出しなので勝つのは良く出来ましたが、負けるのはなかなか難しかったです。例会の中に、ただ歩くだけでは無く、ゲームや、脳トレなども取り入れて、ウォーキングを楽しめる様にしていかがでしょうか？

最後に、暦の上では早や立秋です。まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策、コロナ感染症対策をしっかり行い、健康維持の為に、楽しんでウォーキング活動が出来ます様に頑張って行きましょう。

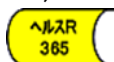
文責：指導部 渡辺 孝子

写真提供：指導部 一色 常夫

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

9/3 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	江の島ウォーク 取手市歩こう会 7km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:15 江ノ島駅(江ノ島電鉄)9:47 着→州鼻南公園→大橋→江島神社津宮→聖天島公園(昼食)→岩屋→片瀬江ノ島駅前 片瀬江ノ島駅(小田急電鉄)前 15:50 頃 会員無料、会員外 300 円 修学旅行で訪ねた思い出の地を散策。 観光客でいつも賑わっています。 マスク着用・昼食持参。JR 休日おでかけパス 2,720 円がお得です。 	9/10 (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	渡里湧水群散策 水戸歩く会 8km (JVA) (ヘルス R.127, 361)  茨城交通茨大営業所前 8:00 8:30 国道123号線→渡里湧水群→根本漬物→笠原神社→茨城大学→堀原運動公園 堀原運動公園 11:30~12:00 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 渡里町住民が憩いの場づくりで 総理大臣賞に選ばれた湧水群 健康シート記入(各自体温測定必須) マスク着用、手消毒、飲料水必ず持参
9/11 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	駅からウォーク ~ 軍港、横須賀を巡る 牛久ウオーキングクラブ 歩行距離約 約 5km 牛久駅 7:05 (7:19 発上り電車に乗車→品川経由⇒横須賀駅 9:44 着) 横須賀駅⇒ヴェルニー公園【ストレッチ】→クルーズ船乗り場(軍港クールジング)→軍艦「三笠」乗船見学→横須賀街散策 横須賀駅(電車)⇒牛久駅着・解散 2,000 円 (クルーズ船代+三笠見学代+写真代) 横須賀ならではの軍港クルーズ。アメリカ第7艦隊基地がある本港と海上自衛隊司令部のある長浦港を巡るクルージング。 会員限定、各自マスク適宜着用  ヴェルニー公園	9/16 (金) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他 注 意	彼岸花ウォーク(安良川八幡宮) 高萩ウオーキングクラブ 7km (JVA) 高萩市文化会館前 8:40 文化会館前→高萩小学校→安良川八幡宮→神宮司→向洋台団地→島名団地→安良川西→文化会館前 高萩市文化会館前 11:30 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 コロナの早期収束を祈願し、満開の彼岸花を鑑賞 各自マスク着用、昼食不要。 前号で開催日を 9/17(土) とお知らせいたしましたが、9/16(金)の間違いでしたので、お詫びして訂正いたします。
		9/17 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	東京タワーと芝公園ウォーク 取手市歩こう会 10km (JVA) 取手駅西口ペDESTリアンデッキ 7:20 浜松町駅(北口)9:15 着→旧芝離宮恩賜庭園→丸山古墳→増上寺→東京タワー→芝公園→愛宕神社→NHK 放送博物館→神谷町駅(地下鉄日比谷線) 神谷町駅(地下鉄日比谷線) 15:00 頃 会員無料、会員外 300 円 都心の中心部の名所を訪ねる。 マスク着用・昼食持参。 旧芝離宮恩賜庭園 入園料 50 円。

9/17 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	彼岸花鑑賞ウオーク IWA 第五事業部 8km (JVA) 真岡鉄道茂木駅 10:05、スタート 10:15 (下館駅 8:52 が便利。車利用の場合は、まちなか文化交流館「茂木町茂木 1720-1」の駐車場を利用してください。) 茂木駅→城山城址公園→八雲神社→長谷寺→逆川遊歩道→道の駅もてぎ(昼食)→茂木駅 茂木駅 13:15 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 城址公園の彼岸花鑑賞と遊歩道散歩。 各自マスク着用。 今年は9月はときわ路パス利用はできません。 	9/18 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	河和田八景探訪 水戸歩く会 8km (JVA)(ヘルス R.176, 246) 赤塚駅南口 8:00 スタート 8:30 高天原→吉田神社→膳棚帰魚→天徳寺→報仏寺→道場池→赤塚駅 赤塚駅南口 11:30~12:00 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 八景の往時を偲ぶ。ツインフィールド観戦塩の道散策 健康シート記入(各自体温測定必須) マスク着用、手消毒、飲料水必ず持参 
9/19 (月) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	源氏川ウオーク 常陸太田ウォーキングクラブ 8km (JVA)(ヘルス R.170, 216, 219) 常陸太田パルティホール  常陸太田パルティホール→太田落雁→増井橋→新宿橋→桃源郷→山吹運動公園→杉本坂→梅津会館→常陸太田パルティホール 常陸太田パルティホール 12:00 頃 会員無料、会員外 300 円 源氏川の彼岸花と鯨が丘のまち並み 各自マスク着用	9/25 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	ひたちなか海浜鉄道 古墳シリーズ その2 ひたちなか健歩の会 6km (JVA) 団体歩行 ひたちなか海浜鉄道 中根駅 9:05 中根駅→道福寺→三反田 6 号墳→三反田小学校→三反田 5 号墳→三反田 4 号墳→飯塚前古墳→三反田塙古墳→金上城跡(熊野神社)→金上ふれあいセンター →金上駅 ※当初の歩行コースを変更しました。 ひたちなか海浜鉄道 金上駅 12:00 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協 300 円 市内最後の珍しい長方形の古墳 各自マスク着用
10/2 (日) 主催 距離・認定 集合 受付 出発式 終了 参加費 その他	第10回とりで利根川市民ウオーク 取手市歩こう会 10km(自由歩行)・5 km・3 km(団体歩行) (JVA)(県 MW)(ヘルス R65, 327, 328) 取手緑地運動公園(取手駅東口 10 分) 7:30~ 8:30~ 13:30 までに Finish 当日申込のみです(取手市民 300 円、一般 400 円、中学生以下無料) 市民ウオークの後は、同時開催の河川まつり(無料)をお楽しみ下さい。   利根緑地運動公園  小堀の渡し		

※ 皆様におしるい申し上げます。

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。

※ 各例会主催者様におしるい申し上げます。

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

◇ 2022年 10 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 ヘルスロートNo.
10/9 (日)	市民歩く会(高萩市主催) (高萩 W クラブ)		詳細次号
10/15 (土)	泉岳寺と高輪ゲートウェイ駅周辺ウオーク (取手市歩こう会)	取手駅 8:15	6km (JVA)
10/15 (土)	ひたちなか海浜公園コキアウオーク (ひたちなか健歩の会) 磯崎駅→磯崎灯台→酒列磯前神社→比観亭跡→旧酒列神社 跡→阿字ヶ浦海岸→ひたちなか海浜公園西口	ひたちなか海浜鉄道 磯崎駅前 9:20	6 km (JVA)
10/18 (火)	滝川溪谷ウオーク (常陸太田 W クラブ)	滝川溪谷駐車場 9:00	10km (JVA)
10/22 (土)	東海 まほろばの里を訪ねて (水戸歩く会)	東海駅 詳細次号	8km (JVA)
10/22 (土)	ときわ路パスを使って大子の街並み散策 (IWA 第五事業部) 大子駅スタート→永源寺→十二所神社→池田橋→大子地藏尊 →道の駅だいご→大子駅ゴール	水郡線大子駅 集合 10:40 出発 10:50	9km (JVA) (ヘルス R.34)
10/23 (日)	龍ヶ崎・蛇沼公園コース (牛久Wクラブ)	牛久中央学習センター 8:00	8km (JVA)
10/23 (日)	常陸の小京都たつごの里ウオーク (高萩Wクラブ) 認定 (MW) (ヘルス R.346) (500 選 08-10) (道紀行 108008)	高萩市総合福祉センター 9:00	8 km (JVA)
10/29 (土)	湊線沿線シリーズ 第 2 回 (ひたちなか健歩の会)	ひたちなか海浜鉄道 中根駅 8:55	8km (JVA)
11/5 (土)	龍ヶ崎ニュータウンと金龍寺ウオーク (取手市歩こう会)	取手駅 8:10	11km (JVA)

◇ 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— No. 155



「歴史のみちを歩こう」(第 51 回)

—近世(江戸時代)のみち「那須(烏山)街道 その 1」—
常陸大宮(上町)～東野(玉川十字路)～長田 or 上小瀬へ

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野正勝

那須(烏山)街道は、水戸城下を起点とし、南郷街道を利用して常陸大宮(部垂宿)から玉川(東野)、小田野、鷲子を通り、下野の国(栃木県)烏山・那須へと向かうルートです。

那須(烏山)街道は、常陸大宮からは、現在の国道 293 号線を通るルートになりますが、江戸中期から明治期にかけて、美和地域の発展に寄与した高部へのルート(紙街道・県道 29 号線、102 号線)も併せて踏査しました。

(常陸大宮～高部～鷲子へ、紙街道ルート)

通称紙街道は、手すき和紙を中心とする物資の流通路として発展してきました。美和地域・高部宿を核に、葉煙草、蒟蒻の農産物に加え、西の内紙に代表される手すき和紙の生産が盛んに行われました。特に和紙は、最盛期には、水戸藩財政の三分の一を支える特産品となっていました(中心地・高部は、その 2 で報告)。

高部から江戸への物資輸送の大動脈は、鬼怒川を使うルート(高部～烏山ルート、次回)であったといわれています(次号)。

(常陸大宮～玉川村駅～長田へ)

常陸大宮(上町東交差点)で分岐したルート(現国道 293 号線)は、一路北上します。狭い国道沿いには、昭和ロマンを感じる建物が散見されます。大宮郵便局を過ぎると新しい国道 118 号線バイパスを横切ります。八田坂上を過ぎて宮前地区で右手の旧道へと入ります。やがて水郡線の踏切(第一烏山街道踏切)を渡ります。このまま直進すれば国道 293 号線へと合流しますが、高部へのルートは、次の東野宿の玉川十文字路交差点で右折し、玉川村駅方向へと進みます。

ここからが高部への紙街道(常陸大宮～長田～檜澤～高部、県道 102 号線)でしょうか？

途中、東原バス停前、照田集落には、石仏が、また、仲内集落には「地蔵尊」が祀られていました。高部への紙街道の様だ。長田集落の消防団分団倉庫脇には石仏が、その向かいには、山を背に歴史を感じる淡島神社、正一位稲荷神社がありました。

紙街道は、現在は県道が改修され、山方変電所脇で県道 29 号線に合流し、竹ノ内の山王神社下を通り、緒川沿いの県道 29 号線の檜澤宿へと向かいますが、明治期以前は、長田榎内集落(山方長田郵便局前)より左に折れ山越えをし、梅橋集落へと下るルートでした。この道は、明治 38 年測図の旧版地形図では「里道」で表示されています。しかし、現在は小道であり使われていない様子です。

(玉川十字路～上小瀬～道の駅・みわへ)

一方、玉川十字路を直進した本線・那須(烏山)街道は、北塩子、上小瀬を通り、花立峠を抜け、小田野宿の吉田八幡神社へと下っていきます。現在は、花立トンネルの開通により、旧ルートの花立峠は、県立花立自然公園の一部となっています(花立峠は次号で報告)。

明治 22(1889)年の町村制施行により、西塩子村、北塩子村、照田村、長田村、長沢村が合併し、那賀郡塩田村が発足し、北塩子には役場が置かれました。その後、塩田村は、平成 16(2004)年の常陸大宮市発足に伴い、山方町、美和村、緒川村、御前山村とともに常陸大宮市に合併編入され、現在に至っています。(基図は H14 年修正のため、境界線及び旧町村名が表示されています。)

上小瀬宿は、平成 16(2004)年の常陸大宮市への編入まで村の中心地として栄え、緒川村の役場が置かれました。現在も常陸大宮市緒川支所が置かれています。玉川十字路から上小瀬宿迄の間は、道路の改修等に伴い、街道らしさを伝える、石仏や地蔵尊などは、ほとんど見当たりませんでした。那須(烏山)街道は、北小瀬宿を後に、花立峠を目指し北進します。



旧街道の水郡線
「第一烏山街道踏切」



桜の木の下に祀られた「地蔵尊」



長田集落に鎮座する
淡島神社



常陸大宮市緒川支所

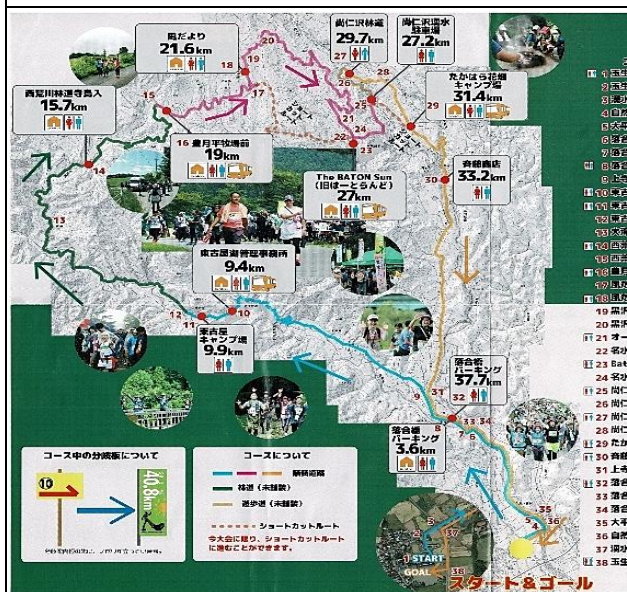


シ オ ヤ

40. 8 2022 SIOYA CHALLENGE 2022年8月11日(木) 山の日

コース距離 41.3km

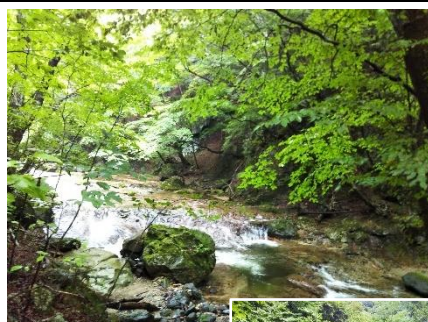
天気:曇り/晴れ 気温 最高 32.8℃ 最低 24.8℃



標高差 500m の山岳コースに初挑戦。

- ・会場: 栃木県塩谷町小学校
- ・駐車場: 塩谷中学校～会場迄往復シャトルバス運行。
- ・スタート前に、①パウチ梅干し②ラムネ菓子(主成分:ぶとう糖)、③尚仁沢の名水(500mlPボトル)が配られた。
- ・7時～9時の分散スタート(10分毎)。ゴール 19時まで
- ・スタート 7:50 ～ピストルの音で、さあ、行くぞ。
- ・左のコース図に、ショートカットが2箇所ある。(今回のみ)
- ・8:30 落合パーキング到着。(3.6km 地点)上り坂のコース。蒸し暑さと、滝のような汗が体力を奪う。思うように歩けない。アイスと飲物、甘酒が提供される。
- ・10:30 東古屋湖管理事務所。(9.4km 地点)坂がきつく苦しい。ここからが本番らしい。水ようかん、飲物、甘酒
- ・ヒル除けとして靴に塩水を噴霧。

- ・11:00 時過ぎ大滝付近。途中、脱水症に成りかけ、梅干しと水で回復。溪流の景色にも救われました。
- ・12:40 豊月牧場前(19km 地点)昼休憩。スイカ、キュウリ、梅干し、ミニトマト、しそジュース、飲物。
- ・14:45 The BATON Sun(27km 地点)仲間と合流。里芋コロケ、トマト、飲物。
- ・ショートカット選択。(一般道・ゴールまで約 10km)ここから先が長かった。苦行の時間。さらにペースダウン。
- ・他の参加者に、抜かれる、抜かれる。抜かれる度、5～6名の方に、「お疲れ様です。」と・・・？茨城県ウォーキング協会のゼッケンを見てのことかしら？
- ・日暮れ模様の中、頭に浮かぶは、「あの橋を渡ったら・・・。あの信号を超えたら・・・。」歩いて良かった。感謝!! 感謝!!
- ・日没前に、ようやくゴール。
- ・飲物、おやつ十分に頂きました。梅干しお土産に頂きました。



大滝付近



- ・参加費 ¥6,000
 - ・参加資料 地図、駐車券、荷物預かり証、コース申告書
 - ・参加記念品 Tシャツ、キーホルダー、マルシェ商品券(¥1000)
 - ・速報値:振込み完了者数 886 名
参加者数(暫定)762 名
完歩者数(ショートカット含む)680 名(89.2%)
リタイヤ数(申告者のみ) 82 名
- 皆様、大変お世話になり、ありがとうございました。

写真・文責 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