IWAニュース 2012-1月号

＊＊＊＊＊＊＊ IWAホームページにも掲載しています。 ＊＊＊＊＊＊＊＊

＊発行責任者:堀野正勝　／　＊事務局:川上 清　〒311-4143 茨城県水戸市大塚町 993-7　TEL・fax 029-251-3246
＊編集責任者:田仲正一　〒300-1623 茨城県北相馬郡利根町八幡台 3-3　TEL・fax 0297-68-5051 ／

※認定(略称)／ (1800)ウオーク日本1800、 (500選)美しい日本の歩きたくなるみち500選、 (ヘルス・R)いばらきヘルスロード、
(JVA)日本市民スポーツ連盟、 (県MW)茨城県マスターウオーカー賞、 (元気)いばらき元気ウオークの日
※加盟団体／牛久ウオーキングクラブ、古河悠歩の会、高萩ウオーキングクラブ、筑西市ウォーキングクラブ連合会、土浦ウオーキングクラブ、東海・ひたちなか健歩の会、利根町歩く会、取手市歩こう会、常陸太田ウオーキングクラブ、藤代歩々えみ会、水戸歩く会、水戸ウオーキングクラブ／個人会員

新年ご挨拶

茨城県ウオーキング協会
会長　堀野正勝

新年明けましておめでとうございます。

昨年(2011 年)は、3.11 の東日本大震災に終始する 1 年であったと思います。各クラブ、会員の皆様のところでも、記憶に残る 1 年であったことと思います。IWA 傘下の常陸太田ウオーキングクラブが 1 年間の休会に追い込まれる等、その影響は多大なものがありました。IWA の会員各位には、幸いにして人的な被害が無かったことが何よりであったと思います。

そのような中にあって、3. 11 東日本大震災以降 2, 3 ヶ月の活動停止を経て、多くのクラブが、何とか活動を再開し、ウオーク日本 1800、美しい日本の歩きたくなるみち 500 選、茨城県マスターウオーカー等の大会を中心に多くのウオーキング大会の開催及び各クラブの運営ができたことは、関係者の皆様の努力の賜と心より感謝いたします。

特に、ウオーク日本 1800 大会では、県下 44 市町村の完全踏破者が出るなど、県下各市町村にウオーキングの芽が開き、ウオーキングへの参加者が多数見られ、県民各位にウオーキングへの裾野が広がったことは大変喜ばしいことと思います。

本年は、古河まくらがの里・花桃ウオーキング大会に続き、オールジャパンウオーキングカップ並びに関東甲信越マーチングリーグ(KKML)の指定大会となった「第 6 回つくば国際ウオーキング大会」の成功を目指し、会員各位のご協力を賜りますようよろしくお願い致します。

本年が、IWA 会員各位にとって、健康で、明るく楽しいウオーキングができることを祈念し、年頭のご挨拶と致します。

牛久ウオーキングクラブ
古河悠歩の会
高萩ウオーキングクラブ
筑西市ウオーキングクラブ連合会
土浦ウオーキングクラブ
東海・ひたちなか健歩の会
利根町歩く会
取手市歩こう会
常陸太田ウオーキングクラブ
藤代歩々えみ会
水戸歩く会
水戸ウオーキングクラブ
個人会員

絆

※※※※※※ 例会 ※※※※※

☆ 1月 1日（日） 利根町歩く会

[町内元気・元旦ウオーク] ＜7km＞

①集合: 午前8時30分／利根町公民館
②スタート: 出発式終了後
③コース: 利根町公民館→神社仏閣→利根町公民館
④解散: 11時頃
⑤参加費: 無料
⑥問い合せ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

☆ 1月6日（金） 水戸歩く会

[1800 大会 500 選水戸初詣ウオーク] ＜10ｷﾛ＞

①集合: 8 時 45 分 ／水戸駅南口
②スタート: 9 時
③コース: 水戸駅南口（スタート）→鹿島神社→八幡神社→二十三夜尊→偕楽園→常磐神社→千波湖→東照宮→水戸駅北口（ゴール 2 時予定）
＊お弁当ご用意下さい。
④参加費: 会員 200 円 会員外 500 円
＊八幡神社では御祈祷を受けます
⑤問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246
＊ 事前申込不要です

☆ 1月 7日（土） 取手市歩こう会

（JVA）、
[初詣ウオーク・武蔵野吉祥七福神めぐり] ＜10km＞

①集合: 午前10時 ／JR中央線 武蔵境駅（南口）
②スタート: 10時15分（団体歩行）
③コース: 武蔵境駅（南口）→杵築大社→延命寺→大法禅寺→武蔵野八幡宮→安養寺→井の頭弁財天（大盛寺）→JR吉祥寺駅
④解散: 午後 2時30分頃
⑤参加費: 他協会300円、一般400円
⑥見どころ: 吉祥七福神は最近人気のスポット。武蔵野の面影を残す公園や散歩道など
⑦問い合せ: 二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401
※事前申込は不要

☆ 1月8日 東海・ひたちなか健歩の会

（ウオーク日本1800東海村）

[新春真崎古墳群から大神宮・虚空蔵尊を巡るみち] ＜10km＞

①集合: 午前9時30分 ／ JR東海駅東口
②スタート: 10時頃
③コース: 東海駅東口～真崎古墳群～水戸八景“村松晴嵐”～大神宮・虚空蔵尊（安全祈願）～村松センター～東海駅ゴール
④解散: 午後2時30分頃
⑤参加費: 一般￥500円、一般￥500円、小中学生・会員無料
⑥見どころ: 3～7 世紀に造られたと思われる前方後方墳の真崎古墳群や水戸八景など
⑦問い合せ: 三好 TEL・FAX 029-262-2428

☆ 1月 8日（日） 古河悠歩の会

[寄居十二支守り本尊まいり] ＜10㎞＞

①集合: 9時40分／秩父鉄道・寄居駅改札前
②スタート: 寄居駅 10時頃
③コース: 寄居駅→天正寺→正龍寺→善導寺→少林寺（昼食）→放光院→浄心寺→正樹院→西念寺→寄居駅
④解散: 午後3時
⑤参加費: 他協会 200 円、一般 300 円
⑥見どころ: 珍しい十二支守り本尊の霊場を歩く。天井画や五百羅漢の並ぶ道など見どころが多い
⑦問い合せ: 渡辺 TEL・FAX 0280-32-0172

☆ 1月8日（日） 筑西市ｳｫｰｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ連合会

[日本橋七福神巡りと羽田空港散策] ＜約6km＞

①集 合: ＪＲ 水戸線小山行き 下館発7時02分 電車最後尾車輌内
電車経路:小山7:24発⇒上野⇒神田着8:56
現地集合の場合:神田駅東口8:55
②スタート: 9時00分
③コース: 神田駅→十思公園（吉田松陰終焉の地・江戸伝馬町牢屋敷刑場跡）→椙森神社→小網神社→茶の木神社→水天宮（近くの食堂でランチ）松島神社→末廣神社→笠間稲荷神社→日本橋三越→神田駅（電車）⇒浜松町（モノレール）羽田空港ターミナルビル⇒往路と同じルートで帰途に
④解 散: 下館駅到着17:59
⑤参加費: 会員3000円、一般・協会員3500円
＜内訳＞青春18切符一人当り2300円＋モノレール一日乗り放題切符700円
⑥締切り:1／5 協会・一般の方は、ご自分で電車切符

はご用意ください。参加費500円納入
⑦問い合せ・申込み: 準備の都合上、事前申込みを！
鳥生厚夫 (080-1090-5748)
〒308-0112 筑西市藤ケ谷 1158-2
TEL・FAX 0296-20-3386
E-mail toryua@ninus.ocn.ne.jp

☆ 1月10日（火） 筑西市ｳｫｰｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ連合会

[平成24年東京スカイツリー見物とお笑い]
＜約4km＞
①集 合: ＪＲ水戸線小山行き 下館発6時20分
電車最後尾車輌内
電車経路:小山6:47発⇒上野⇒秋葉原⇒錦糸町
現地集合の場合:錦糸町駅8:30
②スタート: 錦糸町駅 8時35分
③コース: 大横川親水公園→業平橋→東京スカイツリー→吾妻橋→浅草演芸ホール
9時30分着予定
※寄席10:00～16:30 途中、帰宅も可能
④解散: 浅草演芸ホール
⑤参加費: 協会員・一般3700円
＜内訳＞寄席料金3000円＋参加費700円
⑥問い合せ・申込み:
大倉美江 (090-4826-8950)
TEL・FAX 0296-24-3280
E-mail marry-ookura@sea.plala.or.jp
⑦雨天の場合はウォーク中止、寄席のみ実施
＜つくば歩のぼの会＞
※毎週金曜日に筑波山登山 午前9時半～12時半
集合場所は梅林駐車場（上） 参加費無料
季節によって集合場所変更するので要問い合せ

☆ 1月12日（木） 高萩ウオーキングクラブ

[高萩市内初詣ウオーク]
＜A＝7km、B＝10km＞
安良川八幡宮で今年も元気で歩けることを祈願
①集合: 9時30分／高萩市文化会館前
（高萩市高萩6）
②スタート: 10時00分
③コース: 文化会館前→滝神社→安良川八幡宮
→向洋台団地→
A:国道461号→文化会館
B:鏡神社→花貫川→高萩イオン→文化会館前
④解散: A＝14時頃 B＝15時頃
⑤参加費: 会員・中学生以下無料、その他 300 円
⑥問い合せ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651

＜IWA－29＞

☆ 1月15日（日） 茨城県ウオーキング協会

後援:茨城県、鹿嶋市
協力:結城観光
(1800)、(ヘルス・R／№. 52、56))、(JVA)、
ウオーク日本 1800 鹿嶋市・神栖市大会
[鹿島神宮 初詣とヘルスロードウオーク]
＜16km＞ (団体歩行)
①集合: 午前9時20分／JR鹿島神宮駅前広場
（市営有料駐車場有り 300円）
②バス乗車時間: 9時40分
③コース: 鹿島神宮駅「貸切バス」→神栖市役所→神之池緑地公園→東深芝→和田山緑地（昼食・休憩）→堀割川→木滝→TSUTAYA（トイレ休憩）→ワークマン→鹿島神宮（要石、奥宮、本殿、大鳥居）→塚原ト伝銅像→鹿島神宮駅（ゴール）
④解散: 午後3時30分頃
⑤参加費: 大人300円、小中学生無料
貸切バス代500円（大人、子供とも）
（当日集金）
※ 定員100名（定員になり次第締切）
⑥申込、問合せ先:
往復ハガキで大会名参加者全員の
郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
を記入し、返信用に代表者の送り先を記入し、下記までお送り下さい。
〒300-1237 牛久市田宮 2-24-20
ウオーク日本1800 鹿嶋市大会係
山元一郎
TEL・FAX 029-874-7195
⑦締切日: **平成24年1月8日（日）必着**
⑧交通機関アクセス

JR	水戸		鹿島神宮
（下り）	7:39	→	8:55
（上り）	16:53	←	15:32
（上り）	17:38	←	16:20

運賃1,530円

☆ 1月15日（日） 利根ライオンズクラブ

協力:ボーイスカウト利根第1団
利根町歩く会、利根やっこ睦
(ヘルス・R)、(JVA)、(1800)
[第20回とね七福神めぐり] ＜13km＞
①集合: 午前8時30分 ／ 利根町公民館
②スタート: 9時
③コース: 利根町公民館→徳満寺→来見寺→布川神社→応順寺→蛟もう神社→円明寺→早尾天神社→利根町公民館
④解散: 12時30分頃

⑤参加費： 無料
⑥見どころ： 七福神めぐりで健康と開運を祈ります。
⑦問い合せ： 田仲 TEL･FAX 0297-68-5051

☆ 1月19日（木） 水戸歩く会

1800大会 23年度制定の№166笠間市岩間和泉ヘルスロード（3.4キロ）を歩きます。 ＜8キロ＞
①集合： 9時 ／常磐線岩間駅
②スタート： 9時15分
③コース： 岩間駅（スタート）→国道355線→レストランさんてす前→愛宕神社入り口→指定保存樹ムクノキ→山根公民館前→いちのや橋→岩間駅（ゴール2時予定）
④参加費： 会員外300円
⑤問い合わせ： 川上 TEL･FAX 029-251-3246
＊ 事前申込不要です

☆ 1月22日（日） 筑西市ｳｫｰｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ連合会

（JVA）
[関城さわやかロードウォーク] ＜10km、6km＞
①集 合: 筑西市藤ヶ谷 関城体育館前／午前8時
②スタート: 8時10分
③コース: さわやかロード6キロ（1時間15分）
④解 散: 関城体育館前 午前9時半
⑤参加費: 無料
⑥申込み:不要
問い合せ先 鳥生厚夫（080-1090-5748）
〒308-0112 筑西市藤ケ谷1158-2
TEL･FAX 0296-20-3386

☆ 2月5日（日） 高萩ウオーキングクラブ

[高萩の里山原風景を歩く]
＜A＝8km、B＝12km＞
いばらき元気ウオークの日
冬の里山風景を堪能し、楽しく歩く
①集合: 9時30分／高萩市総合福祉センター（高萩市春日町3-10）
②スタート: 10時00分
③コース: 福祉センター→温泉病院前→穂積家→〔Bのみ:グリーンタウンてつな〕→穂積家→小島団地→福祉センター
④解散: A＝14時頃、 B＝15時頃
⑤参加費: 会員・中学生以下無料、その他300円
⑥問い合せ: 青木 TEL･FAX 0293-23-1651

☆ 2月 5日（日） 利根町歩く会

[町内元気ウオーク 水辺散策コース] ＜7km＞
①集合: 午前8時30分／利根町公民館
②スタート: 出発式終了後
③コース: 利根町公民館→水辺散策→利根町公民館
④解散: 11時頃
⑤参加費: 無料
⑥問い合せ: 田仲 TEL･FAX 0297-68-5051

☆ 2月 5日（日） 水戸歩く会

[元気ウオークの日、水戸市植物公園に春の花を愛でようウオーク] ＜10キロ＞
今回は距離が延び途中昼食となりますので、ゴールは午後2時ごろの予定です。
①集合: 9時30分 ／赤塚駅南口
②スタート:9時45分
③コース: 赤塚駅→水戸市総合運動公園→水戸市植物公園→水戸駅（ゴール）
＊注意、赤塚駅から水戸駅への移動コースです。
④参加費: 会員外300円
⑤用意するもの: お弁当
⑥問い合わせ: 川上 TEL･FAX 029-251-3246
＊事前申込不要です。

☆ 2月5日（日） 東海・ひたちなか健歩の会

平磯海浜公園～中生代白亜紀層ヘルスロードNO184
[ヘルスロード184からひたち海浜公園に至る]
＜13km＞
①集合: 午前9時30分／ひたちなか海浜鉄道湊線平磯駅
②スタート:10時頃
③コース:平磯駅～洞門～平磯海岸～中生代白亜紀層～酒列磯前神社～阿字ヶ浦海岸～海浜公園風のゲート入園～大草原～翼のゲートゴール＊園内解散
④解散: 午後2時00分頃
⑤参加費: （入園料除く）一般300円、小中学生・会員無料
⑥見どころ:平磯海岸の中生代白亜紀層や海浜公園ない
⑦問い合せ: 三好 TEL･FAX 029-262-2428

☆ 2月 8日(水) 水戸歩く会

[ウオーク日本1800、かすみがうら市大会]
＜11ｷﾛ＞

かすみがうら市の23年度新規ヘルスロード2本(№189 4.6ｷﾛ、№190 4.4ｷﾛ)をつないで歩きます。

①集合: 9時 ／かすみがうら市千代田支所
＊水戸からはバスを用意します。
②スタート: 9時15分
③コース: 千代田支所をスタートし、№189コースを同所にゴール後、歩いて千代田公民館に移動。№190コースを同館にゴールして千代田支所に戻ります。到着予定2時30分
④参加費: 会員外300円
⑤問合せ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246
事前申込は不要です(但しバス利用者は下記によりお申し込み下さい)。
⑥水戸からのバスを案内します。定員40名
集合; 赤塚駅前 7時20分 出発7時30分
参加費;会員2000円、会員外2500円
申込先 奈良佳子さんへ ファックスかはがきで申し込む
内容;氏名、年令、住所、電話番号、傷害保険加入の有無、性別、
宛名;〒310-0851 水戸市千波町2878-2
Fax029-244-2050

＜IWA－30＞

☆ 2月11日(土) 茨城県ウオーキング協会

後援:茨城県、日立市
(1800)、(ヘルス・R／№. 35、36))、(JVA)、
ウオーク日本1800日立市大会
[かみね公園と街中ウオーク] ＜12km＞

①集合: 午前9時20分／日立シビックセンター
(JR日立駅より徒歩2分)
②スタート: 10時 (団体歩行)
③コース: 日立新都市広場→熊野神社→郷土博物館→神峰神社→かみね公園(昼食)→吉田正音楽記念館→日立武道館→桜塚→日立市役所→平和通り→日立市新都市広場(ゴール)
④解散: 午後3時頃
⑤参加費: 大人300円、小中学生無料(当日集金)
※ 定員120名(定員になり次第締切)
⑥申込、問合せ先:
往復ハガキで大会名参加者全員の
郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号
を記入し、返信用に代表者の送り先を記入し下記までお送り下さい。
〒300-1237 牛久市田宮 2-24-20
ウオーク日本1800 日立市大会係
山元一郎
TEL・FAX 029-874-7195
⑦締切日: 平成24年2月4日(土)必着
⑧交通機関アクセス

常磐線(下り)								
取手	牛久	土浦	石岡	友部	水戸	勝田	日立	高萩
7:10	7:22	7:36	7:57	8:14	8:31	8:37		
常磐線(下り)水戸駅乗換					8:38	8:49	9:11	
常磐線(上り)					↑		9:14	9:00
水戸線		結城	下館	友部	水戸	勝田		
水戸駅乗換		7:16	7:29	8:09	8:25	8:32		

☆ 2月19日(日) 古河悠歩の会

[益子でいちご摘みウォーク] ＜ 10km ＞

①集合: 8時 ／真岡鐵道・下館駅乗車口
(8時6分茂木行乗車・8時51分益子着)
②スタート 9時15分頃(益子駅)
③コース: 益子駅→田町屋台展示館→西明寺→権現平見晴台→高舘山遊歩道→フォレスト益子(昼食)→陶芸メッセ益子→益子観光いちご団地→真岡鐵道北山駅
④解散 午後4時頃(北山駅)
⑤参加費 他協会200円、一般300円
⑥備考: いちご摘みは20人以上1,100円(団体)で実施予定。いちご摘み不参加者は、北山駅発14:43、下館行乗車予定。
⑦見どころ: 西明寺の冬景色と益子の里を楽しみます。
⑧問い合わせ: 渡辺 TEL・FAX 0280-32-0172

☆ 2月19日(日) 利根町歩く会

(JVA)、
[成田線沿線ウオーク①] ＜10km＞

①集合: 午前9時 ／ JR我孫子駅
②スタート: 出発式終了後
③コース: 我孫子駅→手賀沼湖岸→成田線湖北駅
④解散: 午後3時頃
⑤参加費: 他協会300円、一般500円
⑥見どころ: 成田線沿線を我孫子から成田まで歩く5回シリーズが始まります。
⑦問い合せ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

☆ 3月11日(日) 東海・ひたちなか健歩の会

歩きたくなる500選、
ウオーク日本1800潮来市・鹿嶋市大会
[水郷潮来あやめ周辺巡り、鹿島神宮から鹿島城跡巡り]
＜12km＞

①集合:JR鹿島線 潮来駅 午前9時30分
②スタート:10時00分
③コース:JR潮来駅～あやめ園～潮来駅ゴール
＊JR鹿島線で鹿島神宮駅へ
鹿島神宮駅～塚原卜伝銅像～鹿島神宮史跡～鹿島城山公園(塚原卜伝)史跡～鹿島神宮駅ゴール
④解散:午後3時30分頃
⑤参加費:一般500円、他協会員300円、小中学生・会員無料
⑥見どころ:「剣聖・塚原卜伝」は鹿島神宮の神職の家に生まれた鹿島神宮や鹿島城山城跡を巡る。
⑦問い合せ: 三好 TEL・FAX 029-262-2428

☆ 3月17日～18日(土・日) 水戸歩く会

東日本大震災から丁度1年、閉鎖されていた偕楽園が復興再開します。これに合わせて水戸梅祭り40日間の中に二つ目の観梅ウオークが誕生します。祭り後半満開の偕楽園を歩きます。ツーデー25キロにお満足頂けると歓迎します。どうぞご期待下さい。
①集合:(両日とも)水戸駅南口／
・25キロ ＝8時30分
・10キロ、・5キロ ＝9時
②スタート: 25キロ ／9時
10キロ、5キロ ／9時30分
ゴール水戸駅(最終16時)
③コース初日楮川ダム折り返し
25キロ、10キロ(以上自由歩行)
5キロ(団体歩行)
二日目茨城県庁折り返し／以下初日と同じ
④参加費: 他団体所属事前申込み800円
(当日1000円)、一般1000円(1200円)
小中学生200円(300円)
＊事前申込みは3月5日まで
＊当日も受けつける
⑤宿泊の場合: お宿を紹介します
⑥問い合わせ: 川上 TEL・FAX 029-251-3246

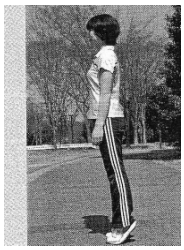
===NEWS===

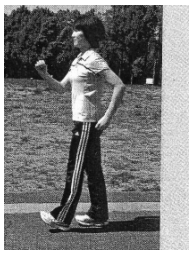
1.「ウオーキングの楽しみ」常陽新聞連載／川上 清
114- 駆け出しがあって今がある①
急がない 私向きの種目 (12/4)
115- 駆け出しがあって今がある② (12/11)
最先頭が自分の居場所
116- 駆け出しがあって今がある③ (12/18)
子育てにはオリエンテーリング

2. 震災被害と税金
3.11 あの悪夢の地震、津波被害。皆さんも少なからず被害に遭われたことと思います。
雑損控除という言葉を知っていますか。健康保険税、生命保険料などを所得控除して税の申告をされていることと思いますが、23年(場合により24年も)は震災などによる被害を雑損控除として申告することが出来ます。
震災被害とは住宅、家財、車両、門、塀、墓石など範囲が広いのです。
23年分は24年3月15日が申告の期限ですが、それ以降でも可能です。
税金の控除申請は年金受け取り時の源泉徴収など所得税を取られていることが前提です。
申告場所は所得が少額なら市町村役場でも可能です。
雑損控除の申告で、面倒でご自分ではやりたくないという方がおられれば殿岡まで連絡下さい。代行も可能です。
会計担当理事 殿岡哲雄

3. －著書紹介－
『 転ばない歩き方 』－4
・「今、歩いている」、「転んだら骨折しやすい」、「骨折したら大変なことになる」ときちんと意識する
・人が最も油断しているのは、歩いている時
・「しっかり歩こう」という気持ちの「スイッチ」を入れることが大切。 (P13～16)

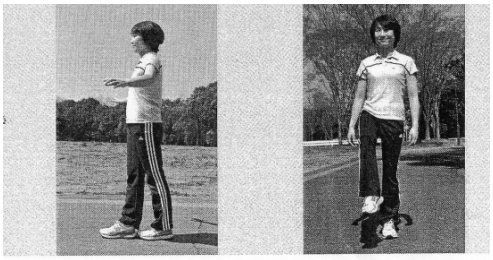
[ながら運動] ＜転倒予防のために、日々の生活に取り入れたい運動＞
※ すり足やもつれ足になるのを防いで、安定した足もとを作るために大切なのは、足裏や足首、股関節の柔軟性です。全身の筋力をアップしてバランス力を養うトレーニングに加えて、気づいた時にできる簡単な運動を1日に10回～20回、取り入れて見ましょう。
・かかと上げ
立ったまま、両足のかかとをぎゅっと上げます。
お尻も緊張させて、下半身の筋肉を広く刺激。
片足づつ行うとかなり強度が増します。
つまずいた時に踏みとどまる力を養うのに最適です


＜かかと上げ＞


＜つま先上げ＞

・つま先上げ

歩きながら、つま先を引き上げてかかとで歩いてみましょう。
立った状態で行う場合は、バランスを崩して倒れることがあるので、壁に手をつくなどして、転倒しないようくれぐれも留意を。



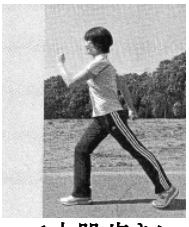
＜つぎ足歩き＞　＜片足立ち＞

・片足立ち

片足で立ち、膝が90度になるくらいまで引き上げます。簡単に見えますが、バランス力を養うのにいいトレーニング。ふらつきが気になる時は、壁などに手をついて行います。

・つぎ足歩き

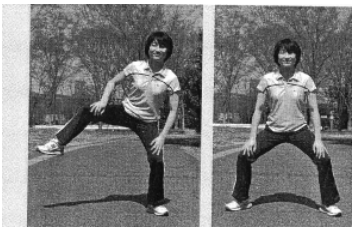
片足のつま先に、もう片方の足のかかとをつけるようにして、一直線上を歩くトレーニングです歩きながらバランスを取ることで、筋肉を多角的に鍛えられます。



＜大股歩き＞

・大股歩き

重心移動が大きくなる大股歩きも、障害物をまたぎ越す力を養うのに役立ちます。ももやふくらはぎのストレッチにも。ふだんの歩幅より、さらに遠くに踏み出すつもりで歩いてみましょう。

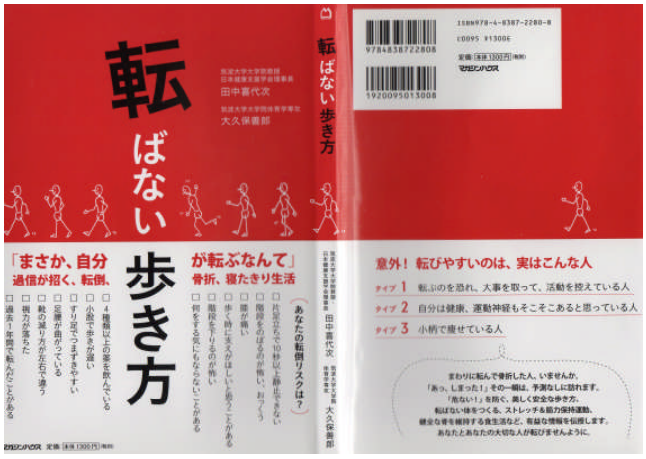


＜しこふみ＞

・しこふみ

両足を大きく開き、腰を落とします。つま先はやや外側へ。片足ずつ持ち上げて下ろして、を繰り返します。股関節の柔軟性が高まり、また片足立ちになることでバランス力も鍛えられます

(P61～64)



「ストレッチ、筋力保持運動、簡単な“ながら運動”靴選び、美しく安全な歩き方、食で骨を丈夫に」などなど転ばない歩き方が満載。4 回シリーズで本の紹介をしました。

マガジンハウス社　¥1,300 税別
著者：田中喜代次（筑波大学大学院教授・
日本健康支援学会理事長）
：大久保善郎（筑波大学大学院体育学専攻）

－連載　地図のお話－　第31回

IWAホームページにも掲載しています

2 万 5 千分 1 地形図の読み方・使い方　その 4

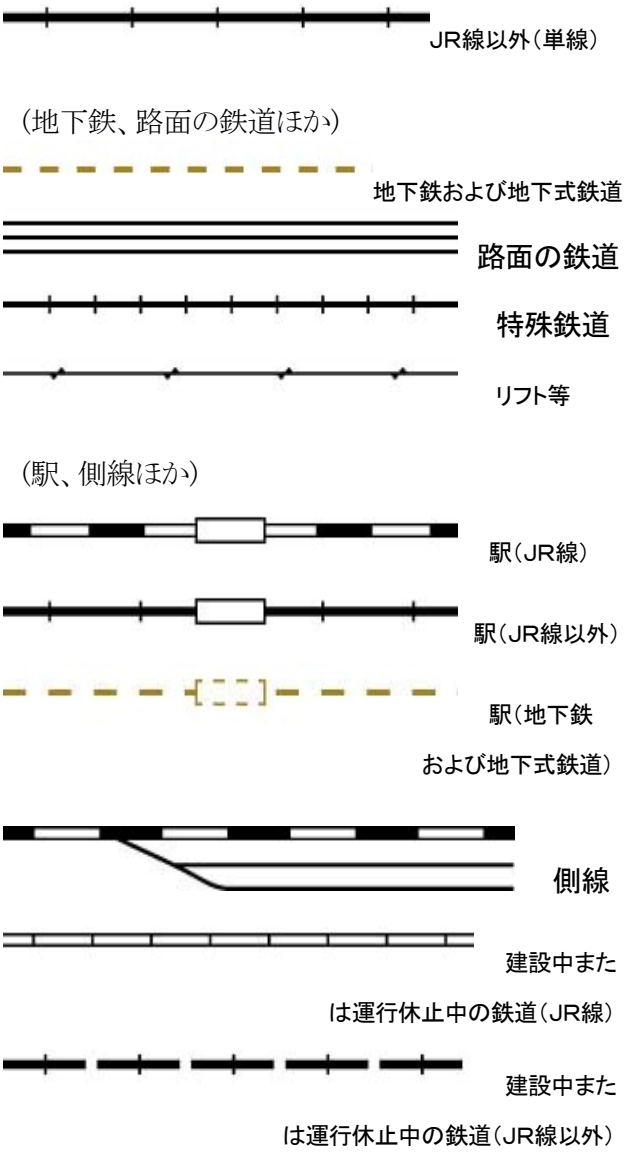
『　鉄道の記号についいて　』

鉄道とは、車両の走行のためレールを設けた恒久的な軌道をいい、索道を含めて規定しています。軌道の幅(軌間)の違いによる記号の形の区分はありませんが、日本での一般的な軌間(1.07m)以外のものについては、メートル以下 2 位までの数字が示されています。

日本での一般的な軌間(狭軌と呼ばれています)は、JR 在来線、多くの私鉄及びこれらの路線に乗り入れる地下鉄がこれにあたります。軌間 1.067m は、3 フィート 6 インチに由来しており、中途半端な数字もそれ故でしょう。

ちなみに、狭軌以外の軌間として、標準軌、1.435m(4 フィート、8.1/2 インチ)があり、欧米の標準規格です。日本では新幹線、主に関西の私鉄、路面電車、多くの地下鉄路線で採用されています。東海道新幹線(1.435m)と地図に注記されていますヨ。

（普通鉄道）



以上です。

（堀野正勝　記）

－連載　野草のお話－　第21回

IWAホームページにも掲載しています

落ちているいろいろな実

今回は公園や林で拾った実について少しふれてみたいと思います。まず皆さんよくご存知のオレンジ色のイチョウの実（ギンナン）。イチョウの木は中国原産の落葉高木で室町時代から日本各地に植えられたと言われています。オス・メスがありもちろん実をつけているのは雌株です。この実は、落ちて外側の果肉が腐敗すると糞臭に似た悪臭を出すので街路樹にはむきません。ですから街路樹にはオスが多いのです。また、種を蒔いたのでは雌雄が分かるまで数十年かかってしまうので最近街路樹をはじめ植栽されているイチョウの多くは、不明株に雄の木を接木したものがほとんどだそうです。こんな諺からもイチョウが種から実をつけるまでにかなり年数がかかることがわかるかと思います。“モモ・クリ3年、カキ8年、ユズの大馬鹿15年、イチョウの気狂い30年”。ところでこのイチョウも春には花を咲かせるのです。雄株には雄花を、雌株には雌花を。あまり目立たないので見た人は少ないのではないでしょうか。葉の展開と同時に開花し、短枝に束生します。雄花は長さ2㎝ほどの円柱形。雌花は長さ2㎝から3㎝位で細長い柄の先に胚珠（雌性生殖器官）を2個つけます。ここに風で運ばれた花粉が胚珠内に入り花粉室で発芽して精子ができるのだそうです。精子は8月下旬ごろから放出され卵細胞を受精させるということです。このことを教えていただいた時、本当に驚きました。イチョウに精子があるなんて思ってもいなかったからです。これを発見した方は、当時（明治29年）帝国大学（東京大学）植物教室に勤務していた平瀬作五郎氏で、世界中の植物学界で話題になったそうです。精子が発見されたイチョウの木は、今でもしっかり小石川植物園に保存されています。見せていただいた時、大変感動したのを覚えています。イチョウの話ばかりになってしまいましたが、そのほか拾ってきたどんぐりは、スダジイ・マテバシイ・アカガシ・クヌギ・コナラ・アラカシ・ウバメガシ・シラカシの実でした。弾丸形でお尻が少しくぼむマテバシイの実。どんぐりは2年型で翌年の秋に熟します。渋みがなくて生食OK。小さい頃によく食べたスダジイの実。これも2年型で生で食べてもほのかに甘みがあり炒れば香ばしくておいしい。どんぐりは水滴形。シラカシの実は1年型でタンニンが多く渋くて食べれない。どんぐりは卵形。落ちているどんぐりを見て木の名前を当てるのもこの時期結構楽しいものです。　（長田律子　記）

※日本ウオーキング協会からの改定通知です。

「美しい日本の歩きたくなるみち５００選」の表彰制度等の改定をします。

平成２４年１月１日より実施

１．表彰制度の改定について

（１）都道府県完歩表彰（復活）

	2011年1月1日以前	改　定
認定料	なし（認定証発行）	500円（新設）／ 認定証発行
バッジ	500円（希望者のみ）	1,000円（希望者のみ）

※都道府件完歩表彰は、2011年１月～１２月の実績を加算し表彰します。

（２）コース数完歩表彰（100,200,300,400,500）

	現　行	改　定
認定料	①100～400完歩⇒5,000円 ②500完歩　⇒10,000円	①⇒　500円 ②⇒　500円
認定証	発行	発行
バッチ	認定料に含む	①100～400完歩⇒1,500円（希望者のみ） ②500完歩　⇒2,000円（希望者のみ）
盾	認定料に含む	①100～400完歩⇒3,000円（希望者のみ） ②500完歩　⇒4,000円（希望者のみ）

（３）ブロック表彰　現行通り表彰しない。

３．主催者の申請料改定（認定ゴム印負担額）

現　行	改　定
①県協会　：県内⇒無償で２セット 県外⇒5,000円 ②加盟団体：5,000円 ③法人　：会 員⇒10,000円 非会員⇒50,000円 ④自治体　：5,000円 ⑤ＷＳＴ　：2,000円	県協会、加盟団体、法人、自治体、ＷＳＴを問わず一律 ①新規の場合　：2,000円 ②新規でない場合：2011年以前の認定印を使用可能とします。
更新：１年毎の更新（西暦年号を入れたもの）	更新：期限の制限なし（西暦年号なし）

４．参加者に対する押印料　100円（主催者収入）・・現行通りとします。

５．距離認定

全行程を完歩することを原則とするが、大会、例会の場合、６０％以上を歩行すれば認定する。
また、２０ｋｍ以上のコースは２０ｋｍを上限とし、５ｋｍ未満のコースは全コースを完歩する。

以上