IWAニュース 2012-2 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

東日本大震災復興支援事業

参加者募集！

第13回古河まくらがの里・花桃ウオーク

2012 3／24（土）・25（日） 雨天決行

スタート：古河サッカー場 ／ ゴール：古河総合公園

※今回のゴール地点は古河総合公園になります。

★ＩＶＶ認定大会 ★関東甲信越マーチングリーグ公式大会 ★オールジャパンウオーキングカップ認定大会
★美しい日本歩きたくなるみち５００選認定コース ★ウオーク日本１８００公認大会

参加費

事前申込 市民※1 ７００円 市外在住 １，５００円
（３月７日（水）までに申込みの方）
当日申込 市民※1 １，０００円 市外在住 ２，０００円
市内、市外とも中学生以下は、参加費無料！！
※1 市内在勤者及び、坂東市、五霞町、境町、野木町、加須市、姉妹都市の福井県大野市、栃木県さくら市、山形県真室川町の方も市民料金で参加できます。
※障害者手帳の所持者及び付添人の方も無料。
※右記の付添人は無料（小中学校の教職員、放課後児童クラブの指導員、スポーツ少年団の指導者）
※上記以外の付添人は、有料となります。
◎ 参加を取り消されても、参加費はお返ししません。予めご了承ください。
◎ 無料参加者（障害者以外）は参加賞が異なります。

コース

◎ ２日間参加も１日参加も参加料は、同額です。
◎ 参加者は全コースとも古河歴史博物館、文学館、篆刻美術館が無料で入館できます。

距離	２４日（土） まくらがの里古河の歴史を訪ねて	２５日（日） 渡良瀬遊水地自然を訪ねて	受付	出発式	スタート	ゴール
２０km	古河名所旧跡コース （スタート→渡良瀬堤防→第二中学校前→第二高校→古河駅→野木神社→北斗乗馬倶楽部→雀神社→歴史博物館→総合公園ゴール）	たんぽぽコース （スタート→三国橋→谷中湖→野渡橋→北斗乗馬倶楽部→雀神社→歴史博物館→総合公園ゴール）	８：００	９：００	９：３０	１６：００（予定）
１５km	桜と街道コース （スタート→第二高校→古河駅→野木神社→北斗乗馬倶楽部→雀神社→歴史博物館→総合公園ゴール）	すみれコース （スタート→三国橋→遊水地第一水門→野渡橋→北斗乗馬倶楽部→雀神社→歴史博物館→総合公園ゴール）				
７km	歴史と美術館コース （スタート→古河庁舎前→歴史博物館→総合公園ゴール）	つくしコース （スタート→三国橋→歴史博物館→総合公園ゴール）				

参加資格

年齢・性別を問わず健康な人
但し、小学生以下は保護者（引率者）の同伴、障害のある方は付添い人の同伴が必要です。

主 催：古河市・古河市教育委員会・(財)古河市体育協会・(社)日本ウオーキング協会
日本市民スポーツ連盟・茨城県ウオーキング協会
主 管：第１３回古河まくらがの里・花桃ウオーク実行委員会

参加申込 ＝事前申込は平成24年3月7日までに振り込む。
1. 郵便振替 →募集チラシの払込申込票に必要事項を記入して振込
2. 団体申込 →参加者名簿（団体名、代表者氏名、住所、連絡先、参加者氏名、参加コース）と参加料（郵便振替）を添えて実行委員会事務局へ申込
〒306-0012 古河市旭町 2-21-4 ＜古河市体育協会内＞TEL0280-31-9900、FAX 0280-31-9267
3. 当日申込 →大会当日、現地で受付

※マイコップを持参してください。 ※ゴミは、必ず持ち帰り下さい。

※※※※※※ 例会 ※※※※※

☆2月4日（土） 取手市歩こう会
（ＪＶＡ）
［都電荒川線沿線ウオーク］
＜１０ｋｍ＞
①集　合　：午前９時５分JR常磐線・南千住駅
②スタート：９時１５分（団体歩行）
③コース　：南千住駅→回向院→円通寺→荒川自然公園→あらかわ遊園→飛鳥山公園→JR京浜東北線・王子駅
④解　散　：午後３時頃
⑤参加費　：他協会３００円、一般４００円
⑥見どころ：東京で唯一の路面電車の体験乗車と沿線の史跡探訪など
⑦問い合せ：二ノ倉　TEL・FAX 0297-73-6401
※事前申込は不要

☆ 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） 水戸歩く会

（1800）、（500選）、（ヘルス・R）、（JVA）、（県MW）、（元気）
［水戸市植物公園に春の花を愛でようウオーク］
＜10 km＞
①集合: 赤塚駅南口 ／午前9時30分
②スタート: 9時 45 分頃
③コース: 赤塚駅南口→水戸市立陸上競技場・ケーズデンキスタジアム→水戸市植物公園→水戸駅（ゴール）
④解散:水戸駅 午後2時頃
⑤参加費: 会員外 300 円 他に入園料として 300 円（60 歳以上 150 円）がかかります。
⑥見どころ:早春の花祭りを植物園いっぱいに見学します。早春の花のパレードのほか、ベゴニア展も開かれています。
⑦問い合せ: 川上 TEL・FAX029－251－3246

☆ 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］ ＜11km＞
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） 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5日（日） 筑西市ｳｫｰｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ連合会

（元気）［筑西市民ウォーク］ ＜約6km＞
①集　合: 筑西市役所関城支所前 8時
②スタート: 8時00分 団体歩行
③コース: ｳｫｰｷﾝｸﾞ教室のあと旧関城地区を歩きます
④解　散: 10時
⑤参加費: 無料
⑥問い合せ: 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
※事前申込みは不要です。

☆2月8日（水） 水戸歩く会

（1800）、（500選）、（ヘルス・R）、（JVA）、（県MW）、（元気）

[1800 大会かすみがうら市ウオーク] ＜12km＞

①集合:かすみがうら市千代田支所 午前9時
②スタート: 9時 15 分頃
③コース:千代田支所→ヘルスロード№.189→千代田支所→千代田公民館→ヘルスロード№.190→千代田公民館→千代田支所(ゴール)
④解散:千代田支所 午後2時 30分頃
⑤参加費: 会員外 300 円
⑥見どころ:新しいヘルスロードを一度に2コース踏破します。
⑦問い合せ: 川上 TEL・FAX029－251－3246
⑧水戸からはバスを運行します。集合;赤塚駅北口 7時20分 出発;7時30分 参加費会員2000円 会員外2500円 事前申込先 奈良佳子さん 氏名、年令、住所、電話番号、性別をファックスかはがきで宛先 〒310-0851水戸市千波町2878－2 ファックス029－244－2050

☆ 2月8日（水） 筑西市ｳｫｰｷﾝｸﾞｸﾗﾌﾞ連合会

[冬枯れの吾妻山（桐生市）481m] ＜約6km＞

※平日実施「つくば歩のぼの会」の行事
①集 合: 県西生涯学習センター臨時駐車場
②スタート: 8時
③コース: 桐生市吾妻公園→トンビ岩→山頂→村松→吾妻公園⇒日帰り入浴（湯らら）⇒帰途
④解散: 18時頃
⑤参加費: 4000円（バス代ほか）入浴料は自己負担
⑥問い合せ・申込み: 事前申込みお願いします。
大倉美江 (090-4826-8950)
TEL・FAX 0296-24-3280
E-mail marry-ookura@sea.plala.or.jp
⑦締切り:2月2日 締切り以降の取消しはｷｬﾝｾﾙ料が発生します。

＜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 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

＜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12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18日（土） 高萩ウオーキングクラブ

（ヘルス・R/No.033）（JVA）
[結氷の袋田の滝ウオーク] ＜10km＞

①集合: 午前10時35分／JR水郡線袋田駅
②スタート: 午前11時00分
③コース: 袋田駅→袋田の滝→HR033→袋田橋→関所の湯前→こんにゃく関所→下津原橋

→袋田駅
④解散: 午後3時15分頃
⑤参加費: 会員・中学生以下無料、その他 300 円
⑥見どころ: 結氷の袋田の滝をたずね、ヘルスロードNo.033を歩く
⑦問い合せ: 青木 TEL・FAX 0293-23-1651
⑧交通機関アクセス: JR水郡線

	水戸駅		袋田駅
（下り）	9:22	→	10:31
（上り）	16:55	←	15:42

☆2月18日（土） 取手市歩こう会
（JVA）
［昭和の森公園（千葉市）観梅ウオーク］
＜10km＞
①集 合 ：午前9時50分JR総武線・土気駅南口
②スタート：10時5分（団体歩行）
③コース ：土気（とけ）駅南口→善勝寺→昭和の森公園（太陽の広場、展望台、梅園など）→JR土気駅南口
④解 散 ：午後3時頃
⑤参加費 ：他協会300円、一般400円
⑥見どころ：日本都市公園100選に選定され、クロスカントリーのメッカとしても知られる広大な公園
⑦問い合せ：二ノ倉 TEL・FAX 0297-73-6401
※事前申込は不要

☆ 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] ＜11km＞
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→武者小路実篤邸跡→楚人冠公園→志賀直哉邸跡→水の館→手賀沼湖岸→正泉寺→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: 我孫子は以前「北の鎌倉」と呼ばれていたところで、志賀直哉、武者小路実篤などの文学史跡をたどりながら、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

☆ 2月26日（日） 筑西市ウォーキングクラブ連合会
（JVA）（1800 桜川市）（500選 08－08）
[第6回石と蔵の街真壁ひな祭りウォーク] ＜10km＞
①集 合: 桜川市真壁体育館 駐車場／受付9:30
②スタート: 10時 団体歩行
③コース: 国指定史跡の真壁城址→五所駒瀧神社→ひな祭り会場→真壁高校(昼食・一時解散)長屋門・見世蔵→醸造元→体育館
④解散: 14時30分頃
⑤参加費: 協会員300円、一般500円、当会会員無料
⑥会場までの交通アクセス
1,車の場合:真壁体育館 県道41号線沿い
2,J R岩瀬駅からの場合:臨時バス
JR 岩瀬駅9:40始発 ～旧真壁駅10:05着
3,TX 線つくば駅からの場合:臨時バス
TX つくば駅9:00始発 ～旧真壁駅09:50着
※但し、TX ご利用の方は、バスを配車する都合上2月20日までに事前申込みをお願いします。
⑦問い合せ: 車利用の場合当日申込みも受付けます。
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

☆3 月 3 日(土)～4 日(土)ツーディウオーク
水戸ウオーキングクラブ

[第 11 回・水戸ヘルスロード観梅ウオーキング大会]
後援:茨城県、水戸市、大洗町ほか
(1800・水戸市、大洗町(4 日のみ))、(500選・水戸(3日のみ))、(ヘルス・R)、(JVA)、(県MW)、(元気)
＜いずれも団体歩行:3 日 8km・15km、4 日 18km＞
①集合:3 日(土)午前 9 時、4 日(日)8 時 30 分／
各コースとも三の丸庁舎広場(水戸駅徒歩 10 分)
②スタート:3 日午前 9 時 30 分、／4 日午前 9 時
③コース:3 日・水戸の歴史遺産や偕楽園などの名所を訪れます＝三の丸～八幡宮～歴史館～偕楽園～千波湖～三の丸
:4 日・水戸を離れて波の花散る大洗まで楽しく歩きます＝三の丸～水戸一高～備前掘～六地蔵寺～大串貝塚～大洗磯前神社～大洗駅
④解散: 3 日・8 キロ偕楽園 12 時、／
15 キロ三の丸庁舎広場午後 3 時頃
⑤参加費: 両日とも大人も子供も皆無料
⑥申込、問合せ先:
ハガキ又はｅメールあるいはFAXで参加日と参加km区分及び参加者全員の郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、下記までお送り下さい。
〒311-4145 水戸市双葉台 1-28-6 水戸ウオーキングクラブ、TEL・FAX 050-3321-1881、e メール・mito500sen@live.jp
⑦締切日: 平成 24 年 2 月 25 日(土)必着
⑧交通機関アクセス・常磐線及び水戸線水戸駅下車

☆ 3月 4日(日) 利根町歩く会

[町内元気ウオーク] ＜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→町内散策→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

☆3月4日(日) 水戸歩く会

(1800)、(500選)、(ヘルス・R)、(JVA)、(県MW)、(元気)
[弘道館、偕楽園ひとまわり観梅ウオーク] ＜7km＞
①集合:水戸駅北口 午前9時
②スタート: 9時 15 分頃
③コース:水戸駅→弘道館→偕楽園→千波湖→水戸駅南口(ゴール)
④解散:水戸駅南口 正午予定
⑤参加費: 会員外 300 円
⑥見どころ:水戸の梅中心の観梅ウオークです。大通りと千波湖と2本のヘルスロードを通ります。
⑦問い合せ: 川上 TEL・FAX029－251－3246

〈 IWA- 31 〉

☆ 3月 10日(土) 茨城県ウオーキング協会
後援:茨城県、常陸大宮市
1800)、(ヘルス・R)、(JVA)
[ウオーク日本1800・常陸大宮市・城里町大会
緑豊な自然環境の里山ウオーク]

①集合:午前 8時20分 常陸大宮市文化センター
②スタート:午前 9時
③A-コース (常陸大宮市コース) 団体歩行 11km
文化センター～市役所南右折～北部総合公園～～水戸北部中核工業団地～大宮西小～～上町信号右折～文化センター(ゴール)
B-コース (常陸大宮市・城里町コース 午後自由歩行 22km
文化センター～市役所南右折～北部総合公園～～大場小学校～那珂川大橋～道の駅(かつら)～大桂大橋～小野トンネル～水戸北部中核工業団地～大宮西小～上町信号右折～～文化センター(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 (当日集金)
⑥申込・問合わせ 往復ハガキで大会名、コース名、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 牛久市田宮2-24-20
常陸大宮市大会
山元一郎
TEL・F 029-874-7195
⑦締切日 平成24年 2月24日(金) 必着

☆ 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～塚原ト伝銅像～鹿島神宮史跡～鹿島城山公園(塚原ト伝)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・塚原ト伝」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

＜IWA－32＞

☆ 3月18日（日） 茨城県ウオーキング協会

〈 IWA- 32 〉

☆ 3月 18日（費） 茨城県ウオーキング協会
後援：茨城県、下妻市、八千代町

1800）、（ヘルス・R）、（JVA）
［ウオーク日本1800・下妻市：八千代町大会
関東平野の田園地帯を歩く］

①集合：午前 9時15分 関鉄 下妻駅前
②スタート：午前 9時45分
③コース 下妻駅 ～光明寺～砂沼～鬼怒川橋～貝谷十字路～～鷲 神社（休憩）～ 若 三差路～八千代町役場～～歴史民俗資料館～菅谷東～沼森十字路～佐沼公園入口～砂沼サンビーチ入口～観桜苑～～金林寺交差店～下妻駅ゴール 18km
④解 散 午後3時30分頃
⑤参加費 大人 300円、小・中学生無料 （当日集金）
⑥申込・問合わせ 往復ハガキで大会名、コース名、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- 牛久市田宮2-24-20
常陸大宮市大会
山元一郎
TEL・FA029-874-7195
⑦締切日 平成24年 3月4日（日） 必着

☆3月17日（土）～18日（日） 水戸歩く会

（1800）、（500選）、（ヘルス・R）、（JVA）、（県MW）、（元気）

［第1回水戸観梅ツーデーウオーク］
＜25・10・5 kmの 3 コース＞

①集合：水戸駅南口さくら東公園 午前8時30分
②スタート: 25キロは 9 時 10キロ 5キロは 9 時 30 分
③コース：初日 楮川（こうぞがわ）ダムを折り返すコース 2日目は那珂川沿いから県庁を折り返すコース
○25キロ 10キロは自由歩行 5キロは団体歩行
○いずれのコースも後半に**偕楽園に入場**します。
○ゼッケンをつけたウオーカーは**映画桜田門外ノ変オープンセット**にご入場いただけます。
④解散：水戸駅南口 最終午後 4 時
⑤参加費: 他団体所属事前申込 800 円（当日 1000 円） 一般事前申込 1000 円［当日 1200 円］ 小中学生事前申込 200 円（当日 300 円）
⑥見どころ：水戸の梅が一番きれいな時季に開く初の 25キロ自由歩行ツーデーマーチ大会です。10 年暖め 3 年訓練しました。**水戸**がご期待に応えます。
⑦後援 水戸市 茨城県 茨城県教育委員会 水戸市教育委員会 水戸商工会議所 水戸観光協会 偕楽園公園を愛する市民の会 幕末維新水戸有志を偲ぶ会 茨城新聞社 水戸コンベンションビューロー
⑧協賛 コヤマスポーツ 水戸映像文化振興協会
⑨宿泊 希望される方に案内し直接申し込み頂く
⑩申込先 郵便払込表に参加者全員の郵便番号、住所、氏名、年令、電話番号、性別を記入し送金お願いします。（郵便振替 00170-0-385972 水戸歩く会あて） 受付では払込票受領証をお示し下さい。
⑪事前**締切り日 3 月 5 日**（当日も受けつけます）
⑫問い合せ: 川上 TEL・FAX029－251－3246

☆ 3月25日（日） 利根町歩く会

［ 古河まくらがの里・花桃ウオーク ］ ＜7km＞
2日目に団体参加・バス利用

⑦問い合せ: 田仲 TEL・FAX 0297-68-5051

＝＝＝NEWS＝＝＝

1.「ウオーキングの楽しみ」常陽新聞連載／川上 清
117- 最初に伊能ウオークがあった①
背水の陣で世話役に (12/25)
118- 最初に伊能ウオークがあった②
水戸－日立間42キロ無事到着 (1/8)
119- 最初に伊能ウオークがあった③
茨城が生んだ偉人 長久保赤水 (1/15)
120- 最初に伊能ウオークがあった④
三重県尾鷲では猛雨を体験 (1/22)

－連載 地図のお話－ 第32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 5

『－地形図記号の表示方法？－』

地図記号の表示に関しては、いろいろな約束があります。

地形図に表示する対象物は、それぞれの上方からの正射影(太陽が真上から射した時の影の位置)で、その形状を記号により表示します。例えば九十九里浜のような海岸線は、陸部と水部を区画する水涯線の記号で表示します。ただし、幅員が異なる道路などは、すべてを正射影で表示することが困難なので、図式（地図記号の表示ルール等を定めた規定）で定めた軽車道、1車線、2車線などの記号道路で正射影の位置に表示します（第 28、29 回参照）。

しかし、地表のものすべてを表現することは困難なので、市街地で道路が入り組んでいるような場合、幹線道路、地域に密着した道路等重要なものは表示します。しかし、表示することによってかえって煩雑になるような道路は省略するなど適切に取捨選択をして表示します。建物についてもすべて表示できない場合は、形状を損なうことなく総合描示＊します。

これらの対象物は、真位置に表示するのが原則ですが、道路と鉄道、河川などが接近して存在し表示すると記号が重なってしまう場合は、転移（少しずらして表示すること）します。記号の双方をずらして表示するのではなく、どちらを真位置に表示し片方をずらして表示するよう優先順位が決められています。平成 14 年式図式では、電子基準点・三角点＞海岸線、一条河川＞道路＞鉄道＞二条河川・がけ等自然物＞建物・構造物等の人工物＞植生＞行政界・注記等の無形物の順と定められています。道路と鉄道の場合は、道路を真位置に、鉄道を転位して表示することとなっています。

また、郵便局のように建物の機能を示す記号は、対象物の中央かつ図郭下辺に直立させて表示することとなっていますが、中央に表示できない場合は建物に記号を添えて表示します（第 27 回参照）。

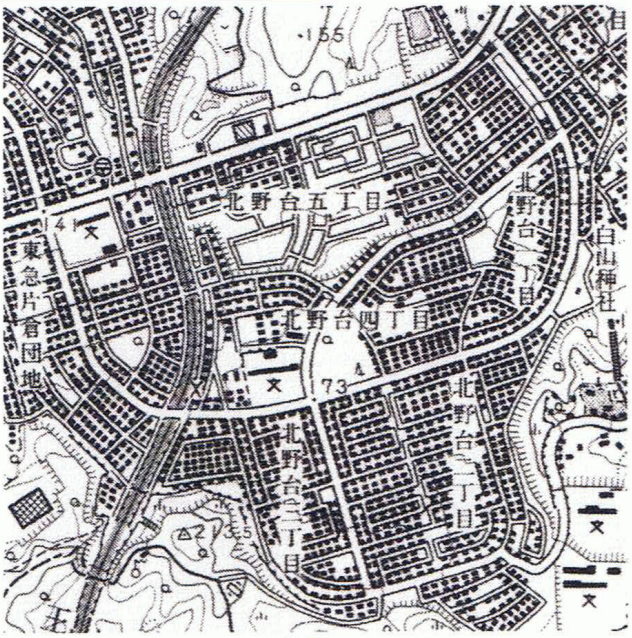
表示対象物が立体関係にある場合の表示方法、例えば道路と鉄道は、同色（黒）で表示されるため、上のものだけ表示するのを原則としています。しかし、同色でも道路と送電線の場合は、送電線が道路の上を通っているにもかかわらず、道路と重なる部分は表示しません。

異なる色で表示されるもの、例えば道路（黒）と地下鉄（茶）は、両方表示することとしています。

このように、地表の状況を縮尺に応じて正確詳細に図示するため、表示方法の原則を定めています。

＊ 総合描示⇒総描ともいう。地図を作成する際に、対象物の表示にあたり、形状をあまりそこなうことなく、その形の特徴を表す技術的手法を言います。

集落の総描例



基図
（2万5千分の1地形図「八王子」の一部）

↓↓

総描した結果
（5万分の1地形図「八王子」の一部）

（堀野正勝 記）

－連載 野草のお話－ 第22回

IWAホームページにも掲載しています

冬越しする野草

毎日寒い日が続いています。私たちもいろいろ工夫をしてこの冬を乗り切り春を迎えるわけですが、同じように頑張ってロゼット状で冬越しをしている野草に今回は目を向けてみたいと思います。花の少ないこの時期の私の楽しみ方の一つにもなっています。ロゼットとは、地際にある極端に短い茎から地面に張り付くように葉が生えて放射状に広がった状態のことで、上から見た形がバラの花のように見えることからロゼット（バラに似たもの）と呼ばれています。野草の冬越しの一つのスタイルです。様々なロゼット状の葉から花の名前を当てたり花の色や形などを思い出して楽しむのもこの時期ならではの楽しみ方といえましょう。なかなかいいものです。逆にロゼット状の葉を見ても分からないときは、昨年その辺りに咲き誇っていた花を思い出して予想をつけたりして図鑑で確認するまでのひと時を楽しんだりもしています。このロゼットも真性ロゼット種（ロゼット型）と季節的ロゼット種（偽ロゼット型）と一時ロゼット種に区別されています。真性ロゼット種は暖かくなって茎が伸びても葉をつけることはなく終生ロゼット葉だけしか出さないもので、空き地や土手などに今たくさん見られるタンポポやオオバコ・ブタナ・コオニタビラコ（春の七草の一つであるホトケノザのこと）などがこれに入ります。季節的ロゼット種は花が咲く頃になっても根生葉が残り、なおかつ伸びた茎にも葉をつけるもので、オニノゲシ・ノゲシ・ハルジオン・ウラジロチチコグサ・ノハラアザミ・オオアレチノギクなどがあげられます。一時ロゼット種は暖かくなると根生葉が枯れてしまうもので、ダイコンソウ・ギシギシ・コマツヨイグサ・マツヨイグサ・スイバなどで今、容易に見つけることができます。特にスイバ（スカンポ）は、葉を赤く変色させたりもしています。こうすることで紫外線から身を守っているというのですから感心させられてしまいます。足を止めてゆっくり見てあげることにしています。そのほかにもロゼット状で冬越しをしている多くの野草があります。確認できたものだけ載せてみたいと思います。ナズナ・ミチタネツケバナ・タネツケバナ・ハハコグサ・クサノオウ・カラスノエンドウ・オオジシバリ・アメリカフウロ・ヨモギ・オランダミミナグサ・キランソウです。花の時期になった時に真性ロゼット種なのか季節的ロゼット種なのか、一時ロゼット種なのかを確認してみるのもいいですね。 （長田 律子記）

＜特別寄稿＞

「第三の運動」実践の勧め

JWA 専門講師 鳥生厚夫
（筑西市ウォーキングクラブ連合会 会長）

◆ウォーカーの皆さんに読むにあたって

皆さんは歩き過ぎて膝痛を起こしていませんか。太腿の筋力が過剰歩きに耐え得るほどに強くないと膝痛は必ず生じます。平地歩きだけでは大腿は十分には鍛えられません。膝痛予防のために大腿の上げ下ろし体操をするなど、鍛えたいところに意識を注ぎつつ運動することを**「第三の運動」**と呼称しょうと思います。以下中高年向き「バランスのとれた体力づくり」、という視点からウォーキングを捉えてみました。特に指導員にご一読いただければ幸いです。

指導員の皆さんは普段の指導の中で、正しい歩き方と称する「背筋を伸ばし、膝を曲げず、両腕を大きく前後に振って歩幅を広げる」という歩き方を実践していると思います。筆者はこれをすると‘さっそうとした歩容’になることから**「さっそう歩き」**と名付けたいと思います。このさっそう歩きも筆者が提唱する「第三の運動」の範疇に入ります。

医療面では、メタボという新語が世間を席巻して久しい。正式名は、メタボリック症候群（内蔵脂肪蓄積症候群）。昔は成人病、次いで生活習慣病と称されていました。発症の起因は過食の割に運動不足。身体に脂肪が過剰に貯留し、それが基でコレステロールが増加し、血管を硬化させ、心筋梗塞、脳梗塞などを発症して死に至ります。政府は、これらの発病事例が老若男女問わず増えたことで、医療費が著しくかさむようになったという理由を基に、特定健診と称してメタボ検診への取組を強化したことは周知のとおりです。

厚生労働省の生活習慣病対策室では、これに対処するため次のような標語を創作しました。

「一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬」。昔は一に食事でしたが、時勢の移ろいで、不可欠なもののトップに食事より運動が取り上げられるほど国民は運動を厭う、ないがしろにするようになったということなのでしょうか。

このような国からの指導により、筆者が住む筑西市においても運動の普及を重点施策に取り上げるようになりました。筆者も市が樹立した健康運動普及員会の会長として施策の一翼を担うことになり、強くしたい部位に意識を注ぐ運動の普及に努めているところです。四年を経過したその参加結果は、延べ人数は着実に増加していますが、普及度を鑑みると良好とは言えないと感じています。運動している人と、していない人の差は、縮まってはいないと思えてなりません。

運動が好まれない長続きしない理由は何か。良さが分からない、良さを実感できないから、というこ

とではないかと思います。ところがひとたび、脳や脊椎など神経を冒される病気に罹れば、動かなくなった手足を身体を動かそうと、それらを矯正する運動であるリハビリには、必死になって取り組みます。中国医療には「未病」という用語があります。病気に至らない前に処置する場合に用いられる言葉です。

一般的にバランスのとれた身体づくりのためには、三種目以上の運動が必要と云われています。一種目だけでは身体の一部に負荷が掛かりすぎ傷害を生じさせかねないからです。使われていないと思える特定場所を、リハビリのように意識して動かせば、それは後日生じるおそれのある傷害の予防になるはずです。強くしたい部分に意識を置く運動、体操は従来からありますが、関心が今一つでした。関節は肩、首、腰、脊、膝、足首、手首、手足指などありますが、すべて始終滑らかに動くように維持していなければなりません。ですが、意識して動かさないと自身が日常している運動種目のみでは固化しまいがちなのです。両膝間にボールなど厚い物を挟んで、両膝を力を込めて閉じようとすれば、内股の筋肉が鍛えられることで、高齢者に起こりがちな尿漏れやO脚予防に効果があります。足指間を広げることは足を地にしっかりつけることで転倒予防に、外反拇指予防に有用なのです。特定部位の傷害予防のために、それに有効である特定部位に限局した運動を実践することが必要になるのです。こうした地味な運動に関心を深めさせることの一つ一つがバランスのとれた身体づくりに有効なのですがなかなか気がついてくれません。気づかせるための新たな興味を湧かせるインパクトのある言葉が必要と考え、このように身体の特定場所を鍛える、強くすることを意識して、その場所に気を添えながら行うあらゆる運動を「第三の運動」と総称して、単なる普通の歩きや、体操、運動種目とは意図的に区別する、という捉え方を提唱することにしました。

「第三の」という語を付けたのは、バランスのとれた体力づくりに三種目以上の運動が必要だから、その三種目目に「意識を置く運動を加える」ということを意図した、からではありません。未知の世界を第三世界とか、新たに従来とは異なる方法で開発された例えば発泡酒とは別の原料、製法で作られたビール風味の発泡アルコール飲料を第三のビールというのと同様な考え方です。動かす部位を意識する体操・運動は前述のとおり従来も行われてはいますが、その事に特定名称は付いていませんでした。筆者自身従来はこのような体操を「健康体操」と思うように勝手に決めていましたが、さっそう歩きは、体操という表現では馴染みません。頭を垂れ首をすぼめた貧相なとぼとぼ歩きをする方は良く見かけますが、余剰脂肪の燃焼効率が良いさっそう歩きを実践している方は意外と少なく思えます。身体の働かせる部分に意識をもたす体操とさっそう歩きの大切さを強く意識させ、関心を深めさせるためには、両者が《その部分に意識を置く》ということに着目して、この動かす部位を意識するという運動自体を一つの運動種目として捉えることにして、この《第三の》という別称を付すことにしました。

フインランドで始められた杖を両手に持って歩くノルディックウォーキングも意識の置き方によっては第三の運動です。この際速さは問題としません。このような歩き方を意識しながら、出発時はペースダウンして歩き始めれば一五分も経つと自然に加速しているはずです。しかしながら、平地歩きでは膝から下の筋肉である前頸骨筋や後側の腓腹筋、ヒラメ筋と称す下腿三頭筋は強くなるが、山や階段登り、自転車こぎ程に太腿筋は鍛えられません。その場合でも膝には体重の三～五倍の負荷が掛かりますが、大腿筋がその負荷の緩衝剤になります。大腿筋力が鍛錬されていないと負荷が直接膝に掛かるので、変形性膝関節症などを生じることになります。太腿のみを上げ下げするようにすれば大腿後側のハムストリング、前側の大腿四頭筋は強くなります。これが第三の運動です。登山とは言っても、丘陵地歩き程度では太腿は鍛えられません。特に杖に頼る山歩きでは前屈みになりがちで背筋も鍛えられません。腹筋・背筋に意を注いで強化体操をすれば腰痛予防に有効です。それが第三の運動です。これら第三の運動は、プロアマに限らず一流の運動選手（アスリート）は皆実施しているはずです。大抵、専属トレーナーが付いてその特定種目の実践に耐え得る特化プログラムを機械を用いるなど日常のトレーニングを通して実践していることと思います。これこそが正に第三の運動です。従って、トレーニングジムで行う機械を用いた運動や筆者らが勧めるセラバンドやタオル、ボールなど運動具を用いた体操は、すべて第三の運動です。第三の運動は機械に頼らなくても自宅で居ながらにしてできます。肩こり予防にと、肩に意を注いで片方づつ肩回しすればそれが第三の運動です。前述のとおり足首の或いは足指先の関節を柔軟にしようと、或いは指先のストレッチと廻す、伸ばす、反らすことは第三の運動ですが、意識して動かす方は意外に少ないと思います。外反拇指予防を意識して足指を開くことを意識する方も少ないと思います。茨城県健康プラザ管理者である大田先生が開発したシルバーリハビリ体操指導法は、高齢になって寝た切りになった時に、介護され易い身体造りをしておくことを意図した鍛える部分を意識した体操であるので、第三の運動です。ヨガも太極拳も呼吸法が伴う第三の運動です。このように何か起こし易い傷害を予防することを或いは主運動を支障なくするために身体の特定の部分を意識して、その部分を動かすことが第三の運動ということです。

何処を動かしているかを意識せずに、ただとんだ

りはねたりしているのは運動ではあるが、第三の運動とは言いません。音楽リズムを通して身体全体を動かすラジオ体操は、第三の運動の範疇には含めません。ウォーキングというとスポーツ歩きのように思われますが、がむしゃら歩きや、反対の顔を下に向け背筋を丸めたとぼとぼ歩き、観ながら歩く観歩なども第三の運動の範疇には含みません。
野球もサッカーも運動競技ですが第三の運動には含めません。

第三の運動の種類についての智恵は病院においてリハビリを担当する理学療法士、作業療法士の有資格者が沢山持っています。治療に行われている運動を予防に取り入れることを始めれば、特定健診以上の医療費軽減に寄与することが期待できるのではないかと思います。

筑西市は今多くの市民が寝たきりにならない健康寿命を長引かせるように健康増進計画及び食育推進計画の策定作業を進めています。

歩きなさい、運動しなさい、体操しなさいなどのありきたりの、何処ででも聞かれる通り一遍の文言では、余り効果は期待できないと思います。市として、市民に得心のいく有意な大胆な施策の立案施行こそが望まれます。第三の運動の実践を明示して下さることを切望すると共に、制定前の今からでも「第三の運動」という言語が普及定着し、多くの市民が実践することを願って止みません。そしていつの日にか、「筑西市民は端から見ても、活気があふれ出ているように見える颯爽とした歩きをする方が多い」、と評されることを願うと共に、「第三の運動」が常用語にランクインされることも期待したいと思います。

筑西市健康運動普及員会は、各地区で毎月一回以上の体操をタオルや幅広のセラバンドを用いて実践しています。セラバンドは米国の理学療法士学会が推奨した良質のゴム製運動用品です。厚さにより強弱ありますが、ゴムゆえに引っ張り合うことから、表層筋ばかりでなくインナーマッスルをも鍛える運動具としてタオル以上の効果を発揮します。自宅でも使用可能です。何も用いない運動より、効果は抜群です。こうした体操を、受講者を対象に普及員の仲間と、お手伝いする立場で実践を繰り返してきたことがこの度の第三の運動発想の切っ掛けになりました。リズム体操やレクリエーション的な運動に主力を置くことをベストと考えた仲間もいましたが、今は皆この鍛える部分に意識を置く、この「第三の運動」の普及に理解を示し協力的に活動して下さっています。

茨城県ウオーキング協会指導者会においても、さっそう歩きを含むこの第三の運動の主旨が活かされることを願って止みません。

終わりに中村八大作曲の「上を向いて歩こう」の替え歌詞を試作したので紹介します。

一　背筋伸ばして歩こう
　活気があふれ出るように
　今から意識して
　元気寿命延ばそう
二　膝を伸ばして歩こう
　加齢でよろけないように
　今から意識して
　転ばぬ寿命延ばそう
三　歩幅広げて歩こう
　ジワーと汗が出るように
　今から意識して　余分脂肪なくそう
四　部屋に籠もらず歩こう
　パワーを落とさないように
　動こういつまでも
　生活体力保とう