



IWAニュース

茨城県ウオーキング協会 2013年6月号

発行 茨城県ウオーキング協会 (IWA)
発行者 会長 堀野 正勝
事務所 〒300-0812 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
毎月1日発行 編集者 大倉美江
HP <http://www.koganet.ne.jp/~iwa/>

2013年度 通常総会 5月19日 土浦市で開催

本年度の活動方針と事業計画、予算を決める総会は、5月19日(日)茨城県県南生涯学習センターにおいて開催されました。当日は代議員38名が出席し、全議案は滞りなく可決されました。新たに副会長が2名加わり、更に強固な運営体制になりました。本年度も健康志向の高まりの中「健康寿命を延ばそう!」を合言葉に、明るく元気なウオーキングに取り組み、心と身体の健康づくり・社会づくりを目指し以下の活動をすすめていきましょう。

<2013年度活動方針>

- IWAの2大会 主催「第7回つくば国際ウオーキング大会」と主管「第15回古河まくらがの里花桃ウオーク」を成功させよう
- 「いばらきヘルスロード365」に本格的に取り組もう
- 「いばらき元気ウオークの日」を着実に推進しよう
- 茨城県マスターウオーカー賞大会の完歩者がますます増えるように
- 新たなイヤーラウンドコースの増設を目指そう
- 年間を通じて「美しい日本の歩きたくなるみち500選」を活用しよう
- ウオーキング指導員の資質向上につとめ、指導者会の充実、活用、ウオーキング教室の普及をすすめ、指導員研修会(認定、公認指導員の育成、スキルアップ研修会など)を充実させよう
- 歩育の普及と啓発につとめよう
- 新規会員の拡充と情報活動の更なる充実を図ろう

四役会の顔ぶれ



伊藤寿子
副会長
(新任)

佐藤 進
副会長

川上 清
副会長

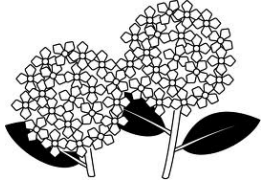

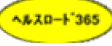
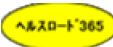
堀野正勝
会 長


三好義章
副会長
事務局長

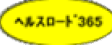

深見 博
副会長
(新任)

殿岡哲雄
会 計
事務局次長

加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

認定(略称) / (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) いばらき元気ウオークの日 (KKML) 関東甲信越マージングリーグ	
<p>6/8 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 申込み</p> <p>水戸のあじさいまつりウオーク</p> <p>水戸ウオーキングクラブ</p> <p>12km(JVA) 水戸駅北口 9:00 八幡宮や保和苑の多種の紫陽花を楽しむ トモスミと 15:00 協会員・一般:300円 当日受付もしますが、できれば事前参加申し込みをお願いします。</p> 	<p>6/9 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 募集人員 申込締切 参加費</p> <p>鹿島&潮来500選&ヘルスロード 「鹿島神宮から潮来あやめまつりを巡る」ウオーク</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会 10km (JVA)  (500選) 鹿島 8-07 & 潮来 8-09 (ヘルスR) 52 & 54 鹿島臨海鉄道大洗鹿島線 鹿島神宮駅 午前9時30分 鹿島神宮駅～500選 8-07 & ヘルス 52 城山公園～鹿島神宮駅ゴール～JR 潮来駅～500選 8-09 & ヘルス 54～JR 潮来駅ゴール 午後3時頃 50名(会員&一般の方専用バス運行) 尚、バス利用しない方は鹿島神宮駅前へ集合 5月31日(金) 会員 2,500円 一般 2,800円</p>
<p>6/13 (木) 主催 距離・認定 集合  コース 解散 参加費 見どころ</p> <p>いばらきヘルスロード365守谷市大会</p> <p>茨城県ウオーキング協会(個人会員) 17km (JVA)(ヘルスR No.69,70) 常総線・TX 守谷駅西口広場 9:00 スタート10:00 駅前有料駐車場あり 守谷駅 けやき台公園 松ヶ丘公園 市役所(昼食) 立沢公園 大山公園 つつじ公園 守谷駅 15:00頃 協会員・一般 300円 「住みよいまちづくり」市街地ウオーク</p>	<p>6/15 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ</p> <p>水元公園・花菖蒲ウオーク</p> <p>取手市歩こう会 10km (JVA) JR松戸駅西口 9:00 スタート 9:15 JR松戸駅 江戸川土手 葛飾橋 水元公園(園内散策) 江戸川サイクリングロード 矢切の渡し 柴又帝釈天(題教寺) 京成金町線・柴又駅 柴又駅 15:00頃 協会員 300円・一般 400円 都内最大、14000株の花菖蒲園や柴又帝釈天参道の賑わいなど</p>
<p>6/16 (日) 主催 距離・認定 集合</p> <p>花ショウブとビール工場見学ウオーク</p> <p>利根町歩く会 7km・13km(JVA) (ヘルス・R 69・70)  常総線・新守谷駅 8:20</p>	<p>コース 解散 参加費 見どころ</p> <p>新守谷駅 立沢公園(出発式) 四季の里公園 アサヒビール工場見学 Aコース(バス) 守谷駅 / Bコース守谷市役所 南守谷駅 Aコース12:30頃 / Bコース15:00頃 協会員300円、一般500円 あやめ咲き誇る四季の里公園などを結ぶ遊歩道を歩いてアサヒビール工場見学です。</p>

6 / 19 (水) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参加費 ポイント	中郷・手綱工業団地ウォーク 高萩ウォーキングクラブ (A) 8km (B) 12km (JVA). 穂積家駐車場 9:00 スタート 9:30 (高萩市上手綱2337-1 高萩駅から約4km) 穂積家駐車場 手綱工業団地 源東寺 中郷工業団地 (A) 石舟生活改善センター 穂積家駐車場 (B) 西畑 石打場 石舟生活改善センター 穂積家駐車場 14:00頃 協会員・一般・300円 中学生以下 無料 中郷・手綱工業団地およびその周辺を歩く	6 / 22 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 参加費 見どころ 申込み	湊谷美・諏訪峡を訪ねるみち (群馬県500選 10-01コース) 茨城県ウォーキング協会(個人会員) 12km (JVA) 水戸桜川公園駐車場 6:30 土浦駅~牛久~守谷 6:00 桜川ロードパーク 7:30 水上駅から諏訪峡へ 昼食 道の駅 水紀行館 諏訪峡~遊歩道めぐり 協会員・一般 4000円 個人会員 3500円 谷川岳と利根川の清流散策ウォーク 水戸発・土浦発とも先着40名で〆切
6 / 23 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参加費 見どころ	常陸太田歴史探訪ウォーク 常陸太田ウォーキングクラブ 12km (JVA) (500選) (ヘルスR 226) 茨城県マスターウォーカー賞大会 総合福祉会館 9:30 スタート10:00 会館 佐竹寺 西山荘 西山公園 総合福 祉会館 14:30 協会員・一般:300円 佐竹寺、西山荘 など	6 / 23 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 参加費 申込み	水戸の穀倉地帯常澄ウォーク 水戸ウォーキングクラブ 12km (JVA) 水戸駅南口 8:00 さわやかな風と早苗を楽しむ 常澄駅 14:00 協会員・一般:300円 当日受付もしますが、10日前までに事前 申込をお願いします。
6 / 23 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 参加費	下妻砂沼旧江連雨水遊歩道みず W 筑西市ウォーキングクラブ連合会 10km (JVA) (ヘルスR No.100-106) 関東鉄道常総線下妻駅前 9:15 下館8:40発 9:02[下妻]9:10 取手8:07発 下妻駅 砂沼 観桜苑 総社宗任神社 ヘル スロード 千代川中学校入口 宗道駅 協会員:300円 一般:500円	6 / 26 (水) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 参加費 見どころ	常陸大宮ヘルスロードウォーク 水戸歩く会 10km (JVA) (ヘルスR No.27,28) 常陸大宮市ヘルスロード 水郡線山方宿駅 8:30 スタート 8:45 ヘルスロード久慈川と陰陽神社コース 会員外 300円 久慈川のせせらぎ、黄門さんと陰陽神社。
7 / 6 (土) 主 催 距離・認定 集 合 参加費 見どころ	茨城町あじさい祭りヘルスロードウォーク 水戸歩く会 10km (JVA) (元気) (ヘルスR) 赤塚駅 8:50 バス乗車 会員 2000円 会員外 2500円 涸沼自然公園のコースと茨城町自慢のあ じさい (ヘルスR No.206-207-208-005-006)	コース 	涸沼自然公園内3コース及び外周1コースとはにわ製作遺跡探訪コースをまとめ踏破します。当会は通常マイカー使用を避けています。涸沼自然公園まで公共交通機関がないのと、会場移動がありますのでバスを運行します。安全のため努めてバスを利用下さい。

<p>7/7 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コース</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p>美しい日本の歩きたくなる道 500 選&ヘルスロード 「常陸太田市の歴史探訪のみち」ウォーク (500 選(08-06) &ヘルス 170、216、221 を歩く)</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会 12km (500 選) (JVA) (ヘルス R) JR 水郡線 常陸太田駅 午前9:00 常陸太田駅～ヘルス 170(源氏川)～ヘルス 221～山の寺～西山荘～桃源～若宮八幡 宮～ヘルス 216(水戸八景太田落雁)～郷土 資料館～常陸太田駅ゴール  午後2時40分頃 一般・他協会 ¥300 会員無料 佐竹寺代の山の寺・舞鶴城跡や徳川時代の 西山荘・水戸八景などの史跡を巡る。</p>	<p>7/7 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コース 解 散 参加費 見どころ</p>	<p>源氏川鯨が丘ウォーク</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ 10km (JVA) (ヘルス R No.170) 山吹運動公園南駐車場 8:30 駐車場 源氏川堤防 正宗寺 舞鶴城跡 運動公園 14:30頃 協会員・一般:300 円 正宗寺、舞鶴城跡</p> 
<p>7/7 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コース 解 散 参加費 申込み</p>	<p>山方宿アルカデアの緑陰ウォーク</p> <p>水戸ウォーキングクラブ 11km (JVA) 水郡線7:28水戸駅発 山方宿下車 緑したたる緑陰で身も心もリラックス 山方宿駅 15:00 協会員・一般:300 円 10 日前までに事前申込み (当日受付可)</p>	<p>7/7 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コース 解 散 参加費 見どころ</p>	<p>みどり豊かな竜ヶ崎の 新・旧の街並みを歩こう</p> <p>藤代歩々えみ会 10km (元気)(JVA) (ヘルス R No.61) 茨城県マスターウォーカー賞大会 JR 常磐線佐貫駅東口前8:30 スタート9:30 佐貫駅 歳時記の路 蛇沼公園 佐貫駅 14:00頃 協会員・一般:300 円 中学生以下無料 夏でも涼しい歳時記の路 蛇の形をした蛇沼公園</p>
<p>7/8 (月)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コース 解 散 参加費 ポイント</p>	<p>ウォーキング教室(さくら宇宙公園)</p> <p>高萩ウォーキングクラブ 10km (JVA) 高萩市文化会館前 9:00 スタート9:30 (高萩市高萩6 高萩駅から約1km) 文化会館前 高萩イオン 石滝 さくら宇宙 公園(W教室) 石滝 文化会館前 14:00頃 協会員・一般:300 円 中学生以下 無料 さくら宇宙公園の緑陰で今年もウォークの 基本を学ぶ</p>	<p>7/11 (木)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合 コース 解 散 参加費 見どころ</p>	<p>文月の浪漫を探して瓜連ウォーク</p> <p>茨城県ウォーキング協会 個人会員 12km (JVA) 那珂市総合センターらぼーる 9:00 スタート10:00 瓜連駅 乗福寺 瀧上社 弘雁寺 権現 塚古墳 静神社・公園(昼食) 古徳沼 那珂市総合センターらぼーる 14:30頃 協会員・一般:300 円 文月の浪漫探しと史跡めぐり</p>
<p>7/17 (水)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p>	<p>栃木県 500 選コース第4弾</p> <p>杉並木 日光 戦場ヶ原</p> <p>水戸歩く会 13km (JVA) (栃木県 500 選) 赤塚駅北口6時40分 出発 7時</p>	<p>コース 参加費</p>	<p>二日間のコース紹介は次号。(初日は杉並 木と日光、二日目戦場ヶ原予定) 大型バスを予定 会員 15000 円 会員外 16000 円 事前申し込み 奈良さん 7月5日まで &Fax029-244-2050</p>

7/20 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コース 解 散 参加費 見どころ	桂ウォーク 常陸太田ウォーキングクラブ 10km (JVA) 桂支所職員駐車場 8:30 スタート9:00 桂支所 大山城跡 石船神社 高根山大山 寺 大桂大橋 桂支所駐車場 14:30 頃 協会員・一般:300円 大山城跡、石船神社、高根山大山寺	7/20 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コース 参加費 見どころ	静峰公園夕涼み会 水戸歩く会 10km (JVA) 出発等次号に掲載 瓜連駅 古徳古道 静峰公園 静駅を辿 る予定。 参加費 会員外 300円 瓜連ロマンロードと整備された古徳古道。
7/24 (水) 主 催 距離・認定 集 合 コース 解 散 参加費 ポイント	東京ウォーク(上野・日暮里界隈を歩く) 高萩ウォーキングクラブ 10km (JVA) 上野駅公園口前広場 10:00 スタート10:15 上野駅公園口前広場 湯島天神 神田明神 東京大学 根津神社 谷中銀座 谷中霊 園 日暮里駅 15:00頃 協会員・一般:300円 中学生以下 無料 東京下町ウォーク(昨年は大雨に祟られま した。今回はそのリベンジ)	7/24 (水) 主 催 距離・認定 集 合 コース 解 散 参加費 申込み	水戸名橋と那珂川涼風ウォーク 水戸ウォーキングクラブ 12km (JVA) 水戸市 三の丸庁舎広場 8:30 暑さにも負けず涼風を楽しむ 水戸駅 15:00 協会員・一般:300円 10日前までに事前申込み (当日受付可)

訂正 前号5月号6ページ「2013年度美しい日本の歩きたくなるみち500選茨城県大会」の表のところ2カ所

コース番号を訂正

6/1(土) 08 - 05 筑波山麓むかしみちをめぐるみち

6/9(日) 08 - 07 鹿島神宮の森からカシマスタジアムを巡るみち

行事に関する問い合わせ先

団 体 名	電 話 / FAX	連 絡 先	団 体 名	電 話 / FAX	連 絡 先
牛久ウォーキングクラブ	029-872-1232	飯塚 幸雄	取手市歩こう会	0297-73-6401	二ノ倉 剛
古河悠歩の会	0280-32-0172	渡辺 敏夫	常陸太田W	0294-72-1940	根本 孝行
高萩ウォーキングクラブ	0293-23-1651	青木 秀明	藤代歩々えみ会	029-836-8117	伊藤 寿子
筑西市W連合会	0296-20-3386	鳥生 厚夫	水戸歩く会	029-251-3246	川上 清
土浦ウォーキングクラブ	029-821-0458 FAX 029-821-0343	小坂 博	水戸ウォーキン グクラブ	050-3321-1881	菅原 利満
東海・ひたちなか 健歩の会	029-274-8322	小泉 文男	個人会員	0296-57-4433 FAX 0296-45-5750	深見 博
利根町歩く会	0297-68-5051	田仲 正一			
事務局長 三好 義章 〒311-1121 ひたちなか市湊本町 27-4 電話/FAX 029-262-2428			事務局次長・IWA事務所 殿岡 哲雄 〒300-0812 土浦市下高津 3-4-8 岡野テナト 電話/FAX 029-824-0084		

- 連載 地図のお話 - No.48



2万5千分1地形図の読み方を間違えないポイント

堀野 正勝

10回にわたって2万5千分の1地形図の地図記号について、表示形態、その意味、表示基準等を中心にお話をしましたが、それらの記号類を上手に読み、活用するポイント考えてみましょう。

地図を頼りに歩くポイント

地図を頼りに歩く時、迷わず目的地に到達するには「比較的地図と現場が照合しやすい場所や目標物」を図上で選んでおき、その付近に来た時に確かめることです。

選ぶ場所や目標物には、山頂や峰(ピーク)、鞍部、がけ、切通し等の地形的特徴をとらえて確認することがあります。また、道路の交差点や橋、市街地の高層建物、山間地におけるダムや滝、堰など明瞭な地物があります。さらに建物記号としては、役場や神社、寺院、学校などの活用です。その他送電線や石段なども分かりやすい目標物です。

なお、地図を頼りに歩く場合には、次のことに留意してください。

1/25,000 地形図の場合、等高線間隔は10mなので、比高が10m以下の凹凸や鞍部は表示されません。

水路や谷川は、長さ250m、幅1.5m未満の小さなものは省略することがあります。

比高が3.0m未満、長さが7.5m未満のがけは省略することがあります。

地図上留意すること

地図は一般に「北」が上に作られています。読図では、何も地図の北を上にして見る必要はありません。状況に応じて南を上にしてもかまいません。要するに、地図を見易い向きに廻してみてください。

記号類は、何も無理して暗記する必要はありません。必要な時は、地形図の記号欄を見て確かめれば良いことです。自然と覚えられますから・・・。

地形図を求められる場合は、いつ現在で作られた地図であるかを知ることが大切です。地図の「鮮度」を知るには、記号欄の図歴に記載されている「測量年又は修正年」と「現地調査年月」を確かめましょう(後述)。

地形図をぼんやりと眺めるのも良いですが、できることなら、見る対象をあらかじめ決めて見ることを勧めます。例えば「道路や鉄道や河川に沿ってとか」、「同一標高の等高線を追いかけてとか」、「その土地の生産活動(田んぼか畑かなど)を見るとか」、自然条件や生活条件を踏まえ環境や歴史を考察するなど、問題を絞って地図を読むことで楽しみが増します。

1枚の地形図は経緯度で区画されていることから大抵の場合、情報は分断されることになります。従って、必要とする範囲がカバーされるように地形図をつなぎ合わせる必要も生じます(特に紙地図の場合)。

測量と発行のタイムラグ

地図の宿命として「現在地図」は厳密な意味では存在しません。ということは、新刊地形図が刊行されるまでの過程を考えると、測量・現地調査の終了時の測量原図は「現在地図」になりますが、これ以後の製図・印刷・発行までの期間とユーザーが使用するまでの期間にはタイムラグがあり、この期間内に変化があれば、正確には「現在地図」とは言えなくなります。このため、地形図には、 年測量、 年 月現地調査という情報が記載されています。ところで、一般によく言われる「最新地図」は現在発行されているうちで最も新しいという意味で、「最新」=「現在」ということには限りません。

***** 情報ひろば (1) *****

1. ウォーク日本1800大会 完歩者授賞式



5月19日(日)2013年度総会終了後、同会場で表彰式が開催されました。
44市町村完歩者18名の内 7名、
33以上の市町村完歩者27名の内 6名、
22以上の市町村完歩者20名の内7名が
出席し順番に堀野会長から表彰状と記念
バッチが授与されました。出席できなかった受賞者には所属団体の長から、または郵便でお届けします。

上: 全44市町村コース完歩の受賞者 会場から称賛の声とともに大きな拍手が沸き起こりました。



左: 33以上の市町村コースを完歩された受賞者 右: 22以上の市町村コースを完歩された受賞者 堀野会長も受賞

2. 平成25年度 第3回スキルアップ研修会



大田 仁史 先生

5月19日(日)午後 同じ会場で、ウォーキング科学「ウォーキングと介護予防」というテーマで研修会が開催され、指導員80余名が聴講しました。

講師にリハビリテーション医療・介護の第一人者である、茨城県立健康プラザ管理者・健康いばらき推進協議会会長 医学博士 大田仁史先生をお迎えしました。

大田先生は、「いばらきヘルスロード」、及び県内で普及が目覚ましい「シルバーリハビリ体操」の考案者です。最後の30分はシルバーリハビリ指導士を兼ねる協会員を伴って、実技指導をしてくださいました。

有終の美を飾るために

寝ている人は座ろう！
座れる人は立ち上がろう！
立てる人は外に出よう！
歩ける人は外を歩こう！



安全に歩けるために
必要な動作・能力

- 1、筋力
- 2、バランス力
- 3、俊敏性
- 4、速度
- 5、状況判断

***** 情報ひろば (2) *****

茨城県マスターウォーカー完歩賞 おめでとうございます!!

No.	氏 名	所在地	表彰日	表彰大会	担 当
0047	佐藤 進	古河市	H25.05.18	牛久健康ウォーク2013	牛久 W

「ヘルスロード365」

50コース完歩者の紹介

No	氏 名	所 属
12	深見 博	個人会員
13	高梨 武男	個人会員
14	古川 代大	水戸歩く会
15	古川志寿子	水戸歩く会

(敬称略)

50、100、150、200、250、300コース
を完歩された方は、パスポートをIWA
事務所に郵送してください。
その際、返信用封筒を(80円切手貼付)同
封して下さい。「祝 コース完歩賞」と
押印して返送いたします。

<編集後記>

過日、つくば国際W大会の準備
のために市役所の観光物産課にお
邪魔したら窓口に何と私が密かに
興味を持っている湧水についての
パンフレットありました。つくば市に
は「湧水探検隊」(一般募集)なるも
のがあって年に一度、専門家と共に
探検コースを巡っているとのこと。
流石つくば市! 科学の街! 私も参
加して、筑波山に降った雨や雪が
湧水となっていくメカニズムを学び
たいと思いました。(大倉)

投 稿

IWA ニュースの楽しみ方!!

常陸太田市 匿名希望

皆さんIWAニュースは毎月楽しみにしていますよね~。
私は、友人にも配布して、今度はどこに行こうかと相談してい
ます。月末が近づくと、そろそろ来るかな~と首を長くして待
っています。

今月はどんなウォーキング記事が?

スケジュールは調整出来るかな?

今月は、誰ちゃんに会えるかな?

はぁ~、そうなんだ、知らなかったなぁ~!!

え~そうなの?と何回も読み返すこともあります。

まだ IWA ニュースを知らないあなた

あなたですよ、あなたもドキドキ、ワクワクしませんか?

(まるで、IWA ニュースを広める会の会長みたいなコピー!)

編集の方々に、感謝の言葉を贈りたい!!

なぜか、東北なまりが浮かんた!!

「いやぁ、まあんず、まあんず 毎月お疲れ様です~、

ほんにありがとうございます。IWAニュースに^{かんべー}乾杯!!」

最後に、初夏を迎え、太陽もジリジリ、ウォーキング熱も
ヒートアップ、どちらも、熱中症には気を付けましょう。

「投稿」のお願い 400~600字程度 送付先 FAX 0296-24-3280 Eメール: marry-ookura@sea.plala.or.jp

本誌の年間購読について 年間購読料 1500 円 (内訳: 1部 20 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」
なども同封してお送りします。郵便振替口座記号番号 00110-8-374140 茨城県ウォーキング協会