



IWAニュース

茨城県ウォーキング協会 2013 年4月号

発行 茨城県ウォーキング協会 (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 - 3741410
 毎月 1 日発行 編集者 大倉美江
 HP <http://www.koganet.ne.jp/~iwa/>

第7回つくば国際ウォーキング大会

筑波山と科学の街つくばへ！ 6 月 1 日(土)・2 日(日)

いよいよ大会が近づいてきました。

茨城県ウォーキング協会が総力を挙げて開催する、県下最大のウォーキング・イベント。関東甲信越マーチングリーグ (KKML) の公式大会になって 2 回目の大会です。

自然と科学が融合する街「つくば」 国内屈指の古社・筑波山神社、日本の地図と測量の中心施設・国土地理院、パンの街つくばの中心地

洞峰公園、宇宙への夢がいっぱいの JAXA 筑波宇宙センターなど見どころいっぱいです。県協会員はもちろんのこと、全国の歩友の皆さま、つくば市民の皆さま、ぜひご参加くださって、日々進化するつくばの街を歩いてください。皆さまのお越しをお待ちしています。



学園中央通り

コースのポイント・見どころ

		コース名	距離	スタート地点からコースの主なポイント
6 月 1 日 (土)	A	筑波山神社・むかし道コース	30 km	筑波総合体育館、リンリンロード、つくば道、筑波山神社、ガマの口上、筑波ふれあいの里、神郡、普門寺、平沢官衙遺跡、リンリンロード、中央公園
	B	筑波山神社・里山コース	20	筑波総合体育館、リンリンロード、つくば道、筑波山神社、ガマの口上、筑波ふれあいの里、神郡、普門寺、平沢官衙遺跡、筑波総合体育館
	C	市街地巡り・科学コース	10	中央公園、竹園・二宮・洞峰・赤塚・梅園公園、JAXA 筑波宇宙センター
	D	市街地巡り・公園コース	7	中央公園、竹園・二宮・洞峰公園、JAXA 筑波宇宙センター
6 月 2 日 (日)	E	万博記念公園コース	25	中央公園、国土地理院(測量の日・地理院公開、全日本歩測大会)、TX 研究学園駅、万博記念公園、赤塚・洞峰・二宮・竹園公園、中央公園
	F	万博記念公園コース	20	中央公園、国土地理院、TX 研究学園駅、万博記念公園、中央公園
	G	研究学園と公園巡りコース	10	中央公園、国土地理院、TX 研究学園駅、大清水公園、中央公園
	H	研究学園と公園巡りコース	5	中央公園、かつらぎ公園、大清水公園、中央公園
	I	国土地理院マップ読み	5	国土地理院、弥平太地区、学園西大通りを地図作りのプロと歩く

A・B コースは、受付の中央公園から筑波総合体育館まで専用バスで送ります。

大会の詳細は、大会要項をご覧ください。

コースはこちらの9コースからお選びください

		距離	受付	出発式	スタート	出発地	ゴール
6月1日	A	30km	7:30	8:20	8:40	筑波総合体育館	つくば公園
	B	20km					筑波体育館
	C	10km	8:30	9:00	9:30	つくば中央公園	つくば中央公園
	D	7km					
6月2日	E	25km	8:20	8:20	8:40	つくば中央公園	つくば中央公園
	F	20km					
	G	10km	8:30	9:00	9:30		
	H	5km					
	I	5km	9:30		10:00	国土地理院	国土地理院

<せっかくウオーク>

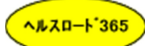
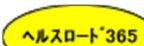
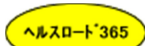
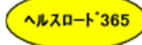
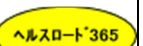
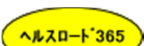
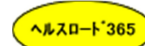
開催日 平成25年5月31日(金)
 集合 つくば中央公園 午前8時
 バス出発 8時15分
 参加費 4000円
 (せっかくWのみは不可)
 コース 歩きたくなるみち500選
 嶋 08-07
 「鹿島神宮の森からカシマスタジアムを巡るみち」
 来 08-09
 「あやめの里水郷潮来を巡るみち」

問い合わせ先 大会実行委員長 深見 博 電話 0296-57-4433 FAX 0296-45-575

加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

認定(略称) / (ヘルロード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

4/6 (土)	25年度総会& ふれあいの森から文教の小径ウオーク	4/6 (土)	隅田川お花見ウオーク
主催 距離・認定	東海・ひたちなか健歩の会 茨城県マスターウオーカー賞大会 7.3km (ヘルロード No.19)	主催 距離・認定	取手市歩こう会 11 Km (JVA)
集合 コース	JR 東海駅東口 11:30 東海駅東口～ふれあいの森公園～笠松運動公園～東海文化センター～東海駅東口	集合 コース	JR北千住駅(東口) 9:10 スタート9:20 北千住駅 汐入大橋 汐入公園 白髭橋 墨田公園 桜橋 浅草寺 源空寺 寛永寺 上野公園 JR上野駅
解散 参加費 見どころ	東海駅東口15時頃 協会員・一般:300円 小中学生:無料 ふれあい公園や笠松運動公園の緑地帯	解散 参加費 見どころ	15:20 頃 (上野駅) 協会員300円・一般 400円 下町のお花見名所巡りプラス浅草寺、寛永寺など古刹の参拝
4/7 (日)	土浦の花見街歩き	主催	土浦ウォーキングクラブ
距離・認定	10km(JVA) (ヘルロード No.79) 茨城県マスターウオーカー賞大会		
集合 コース 参加費	土浦駅西口元ヨーカドー2F前 受付9:30 スタート10:00 土浦駅 まちかど蔵 桜川の土手道 真鍋小学校の桜 土浦一高 亀城公園 土浦駅13:00頃 協会員・一般:300円		

4/7 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	町内桜ウオーク  利根町歩く会 7km(元気)(ヘルス・R 78, 161) 利根町役場 9:00 利根町役場 町内桜の名所コース 役場 11:00頃 希望者があれば<13km>コースを設定します 12:30頃(ゴール)(JVA) 無料 利根町役場の桜、フレッシュタウンの桜 利根川堤の桜、日本ウエルネススポーツ大学(旧布川小学校)の桜、徳満寺の桜など	4/7 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 ポイント	観桜・総会ウオーク  古河悠歩の会 12km(JVA)(元気) (ヘルスロード 108・150・152・153・226) 古河福祉の森会館(古河駅から約3.5km 駐車場あり) 13時 福祉の森会館 四季の径を 雀神社 歴史博物館 長谷観音 総合公園 古河福祉の森会館 16時頃(午前中は総会開催) 協会員・一般:300円 「ヘルスロード365」の5コースを歩く。
4/7 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	総会及び交通安全ウオーク 水戸歩く会 5km(元気)(ヘルスロード No.176) 三の丸市民センター 9:00 総会 9:40 交通安全教室後 スタート 10:30 市内の大通りを交通安全ウオーク 12:00予定  無料 4/7予定した土浦お花見Wは中止します	4/10 (水) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	日立助川山市民の森ヘルスロードウオーク  ヘルスロードに珍しく登り坂あり 水戸歩く会 12 ⁺ km(JVA)(ヘルスR No.37, 224) JR日立駅 9:20 スタート 9:35 日立駅 助川小 助川山 助川城址 日立保健センター 日立駅14:00予定 協会員・一般:300円 360度展望の中で全山に散りばめられ 広がる桜
4/11 (木) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	桜と歴史の道 常総コース  茨城県ウオーキング協会(個人会員) 14km(JVA)(ヘルスR No.162) 関東鉄道常総線 三妻(みつま)駅9:00 駐車場なし 常総線を利用してください 三妻駅 坂野家住宅 大生郷天満宮 青年の家(昼食) 安楽寺 弘経寺 安養寺 水海道駅15:00頃 協会員・一般:300円 小中生無料 桜の郷と重要文化財めぐり 解散場所を水海道駅に変更しました。	4/11 (木) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ	日立さくらウオーク  高萩ウオーキングクラブ 12km(JVA)(ヘルスR No.35, 36). 日立新都市広場(シビックセンター前) 9:30 スタート 9:50 日立新都市広場 平和通り 諏訪台(桜塚) 熊野神社 共楽館 かみね公園 平和通り 日立駅 14:30頃 協会員・一般:300円 中学生以下 無料 115本のソメイヨシノが咲き誇る平和通りの見事な桜トンネル、1000本の桜が植えられたかみね公園を歩く。
4/13 (土) 距離・認定 コース 解散 見どころ	「日立市・桜百選ヘルスロード」ウオーク ヘルスロード 035 036 主催: 東海・ひたちなか健歩の会  9km(ヘルス・R) 集合 JR日立駅前 午前9時30分 日立駅~ケヤキ通り~あんず並木通り~ヘルスロード 35(かみね公園周辺)~熊野神社~ヘルスロード 36(新都市広場・市街地)~日立駅ゴール 解散 午後3時頃 参加費 一般・協会員:300円 小中学生・会員無料 日立鉾山の煙害に強いオオシマ桜を植林、それが「日本さくら名所百選」に選ばれたロードを歩く。		

<p>4 / 14 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p> <p>4 / 20 (土)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p> <p>コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 申込み</p>	<p>第7回梨の花祭りウォーク</p> <p>筑西市ウォーキングクラブ連合会</p> <p>8km (ヘルスR No.95)</p> <p>関東鉄道常総線 黒子駅9:00</p> <p>黒子駅前に小駐車場あり 常総線一日フリー切符あり 1500円</p> <p>駅 千妙寺 梨畑 ヘルスロード 梨農園 (花合わせ・人工授粉体験) 祭り会場(昼食) 帰りはバスを手配予定</p> <p>黒子駅14:00頃</p> <p>協会員:300円 一般:500円 小中生無料 要申込み 4/8まで</p>	<p>4 / 20 (土)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p> <p>コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p>総会ウォーク(戸頭駅~取手緑地運動公園)</p> <p>取手市歩こう会</p> <p>10km (JVA)(ヘルスR No.62・64)</p> <p>関鉄常総線・戸頭駅 9:00</p> <p>スタート 9:10</p> <p>戸頭駅 戸頭公園 宮ノ前ふれあい公園 グリーンスポーツセンター 江戸川学園 利根パークゴルフ場 取手緑地運動公園</p> <p>13:20頃(緑地運動公園)</p> <p>協会員・一般 300円</p> <p>ヘルスロード2コースを歩く ウォーク解散後、25年度総会を開催</p>
<p>4 / 20 (土)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p> <p>コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 ポイント 備考</p>	<p>板橋の古社寺、宿を歩く</p> <p>古河悠歩の会</p> <p>10km(JVA)</p> <p>JR埼京線板橋駅東口 8時40分</p> <p>板橋駅 板橋駅前公園(出発式) 観明寺 遍照寺 板橋宿本陣跡 文殊院 中宿 脇本陣跡 縁切榎 板谷公園(昼食) 飛 鳥山公園 王子駅</p> <p>京浜東北線・王子駅 14時30分頃</p> <p>協会員、一般:300円</p> <p>板橋宿の名所は縁切榎。古社寺のたたずまいに心が洗われます。</p>	<p>4 / 21 (日)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p> <p>コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 ポイント 備考</p>	<p>レッツウォーク in 松戸</p> <p>利根町歩く会</p> <p>11km (JVA)</p> <p>JR松戸駅東口 9:00</p> <p>松戸中央公園 戸定が丘歴史公園 松戸 運動公園 土屋家長屋門 安藤家長屋門 21世紀の森と広場 萬満寺 馬橋駅</p> <p>15:00頃</p> <p>協会員300円、一般500円</p> <p>松戸の名所・旧跡の見学や豊かな自然に触れることのできるウォークです。</p>
<p>5 / 6 (月)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p> <p>コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p>那珂湊駅から名平洞・平磯海岸を巡るウォーク(ヘルスロード 168・169・183・184・209を歩く)</p> <p>東海・ひたちなか健歩の会</p> <p>11km(ヘルス・R)</p> <p>ひたちなか海浜鉄道 那珂湊駅 9:30</p> <p>(JR 勝田駅より乗換え、ひたちなか海浜鉄道湊線へ)</p> <p>那珂湊~名平洞・名平洞公園~姥の懐~平磯海岸~白亜紀層~酒烈神社~磯崎駅ゴール・解散 午後3時頃</p> <p>一般・他協会員300円 小中学生無料</p> <p>平磯から磯崎海岸線に見られる約6,500万年前の中生代白亜紀層や酒烈神社など</p>	<p>5 / 9 (木)</p> <p>主 催 距離・認定 集 合</p> <p>コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p>工都日立・神峰公園散策コース</p> <p>茨城県ウォーキング協会(個人会員)</p> <p>12km(JVA)(ヘルスR 35、36)</p> <p>日立シビックセンター 9:00</p> <p>スタート10:00</p> <p>シビックセンター 熊野神社 郷土博物館 神峰神社 (昼食・トイレ) 吉田音楽記念館 桜塚 市役所 平和通り</p> <p>日立シビックセンター 15:00頃</p> <p>協会員・一般:300円 小中生:無料</p> <p>歩きたくなる工都・日立・歌の殿堂吉田記念館</p>

<p>5 / 11 (土)</p> <p>主 催 距離・認定</p> <p>集 合 コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p>鎌北湖から宿谷の滝を歩く</p> <p>古河悠歩の会 12km(JVA)</p> <p>東武越生線・東毛呂駅 8時30分 東毛呂駅 出雲伊波比神社 農産物直売所 鎌北湖 宿谷の滝 山根六角塔婆 毛呂山総合公園 新しき村 武州長瀬駅 東武越生線・武州長瀬駅 14時30分頃 協会員、一般:300円 新緑の鎌北湖を歩く軽ハイキング。新しき村は武者小路実篤の名とともに懐かしい響き。</p>	<p>5 / 12 (日)</p> <p>主 催 距離・認定</p> <p>集 合 コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 見どころ</p>	<p>雨情・天心を偲ぶみちを歩く 500選</p> <p>高萩ウォーキングクラブ (A)10km (B)13km (JVA) (500選08-04) (ヘルス・RNo43、44) JR 大津港駅前 9:30 スタート10:00 大津港駅前 天心記念五浦美術館 五浦岬公園 大津漁港 ようそー (A)大津港駅前 (B) 雨情記念館 雨情生家 磯原駅前 (A)14:00頃 (B)15:00頃 協会員・一般・300円 中学生以下 無料 陽春の五浦、磯原を歩き、北茨城市ゆかりの先人天心、雨情を偲ぶ</p> <p style="text-align: center;">ヘルスロード365</p>
<p>5 / 18 (土)</p> <p>主 催 距離・認定</p> <p>集 合</p> <p>コ ー ス</p> <p>解 散 参加費 申し込み</p> <p>見どころ</p> <p>備考</p>	<p>牛久健康ウォーク2013 牛久大仏&牛久かっぱの小径ウォーキング</p> <p>牛久ウォーキングクラブ 22km・11km (JVA) 自由歩行 茨城県マスターウォーカー賞指定大会 牛久市役所保健センター前 受付: 8:30~ 22km: 牛久大仏 11km: かっぱの小径 16:00 抽選あり 大人300円 中学生以下無料 事前申込み 牛久市健康管理課 029-873-2111(代) 申込み期間: 3/15~5/7 牛久沼の絶景とギネスブックに認定された世界最大の大仏 ゴール後に豚汁と麦茶のサービスあり</p> <p style="text-align: center;">ヘルスロード365</p>	<p style="text-align: center;">水戸歩く会 5月の予定</p> <p>5日(日) 12日(日) (母の日) 15日(水) 18日(土)</p>	<p>4月7日の総会で年間スケジュールが決まります。従って今月号に掲載する5月予定は仮扱いとし、原案の日程にとどめます。詳細は次号でお知らせします。</p> <p>元気、水戸大通りクリーンウォーク ピンクリボンウォーク 会場つくば市、ボランティア・スタッフを募ります。 お申し出を希望します。</p> <p>笠間シャクナゲ ウォーク 集合笠間駅 牛久健康ウォーク 主催: 牛久市</p>



土浦ウォーキングクラブのデビュー大会

3月17日(日)「土浦の街を歩く」ウォーキング大会が土浦ウォーキングクラブの主催により開催された。会員外も対象とした開かれた大会となった。(茨城県マスターウォーカー賞大会、JVA 認定 10km、ヘルスロード 365-N079)

晴天に恵まれ、50 数名の参加者が爽やかな汗を流した。土浦駅をスタートゴールとし、土浦城址(亀城公園)、街かど蔵(店蔵)を中心とした古い家並を残す旧水戸街道沿いの街並み、桜川土手、水郷公園などを巡り、全員無事 2 時間にはゴールした。初参加の方からは、「改めて土浦の街を歩くと、良い風情が残っていることが良く分かった。また機会があったら各地のウォーキングに参加したい」との感想を伺った。早速、取りあえず個人会員への入会をご案内した。

写真は、小坂会長(県協旗を持った人)を先頭に桜川土手を歩くウォーカー

(文 堀野正勝)

特別寄稿

わたしの『歩育』

高萩ウォーキングクラブ
歩育コーチ 増田 洋

私が所属している高萩ウォーキングクラブには、4歳から小学6年生までの子ども会員が7名おります。

平成22年10月から開始した歩育活動はウォーキング大会参加と、私が「歩育教室」と称して独自に進めている回数を含めると38回になりました。時には日本ウォーキング協会歩育事務局の指導を受けながら進めております。

4歳から小学6年生のウォーキングですと体力の差がかなり出てきますし、歩くことの安全性などあらゆることを考えると、「いばきヘルスロード」が一番適していると考え、現在高萩の「たつごの里」と夏期には地元の「花貫溪谷」を中心に5～8kmの歩育活動を行なっています。

2011年3月11日の東日本大震災以降、福島原発から100km以内に位置する茨城県北部では放射能の影響ということも考えなくてはなりません。子ども達の成長が一番の目的ですので、保護者の方達への配慮も必要になります。それらを考えると単純に歩育を進めていくことが難しくなってきますが、なによりも一番重要なのは一緒に歩くことだと考え、一人でも歩きたいという子ども達がいれば一緒に歩いてきました。私の歩育は本来の歩育の進め方と少し違って、歩育プログラムに沿って進めるのではなく、まずは一緒に歩



2011,6,19 “1800 牛久保キング” の開会式



2012,7,15 高萩市内 花貫溪谷での歩育教室
中央 歩育コーチ 増田洋氏

くこと、そしてウォーキングの中に必ず1時間の自由時間を設けて、子ども達を自由に遊ばせ、遊びの中から「生きる力」を学ばせるという考え方も含めて進めております。

一緒に歩いてきた子どもの中には、市内の小学校の陸上大会で1000mに出場し準優勝した子どももいます。その子は地元のサッカークラブでレギュラーとして活躍し始めました。子ども達が自分で自分のやりたいことを見つけられればそれが歩育の原点ではないでしょうか。歩育はあくまでも子ども達の生きる道を見つけるまでの手段とも考えております。

まだまだ歩育がメジャーなスポーツではありません。歩育をメジャーなスポーツにするには関係機関等の協力も必要ですし、保護者の方の理解も必要です。最近になって歩育のことを知りたいと訊ねてくる保護者の方も出てきました。

これからどこまで歩育を進められるかわかりませんが、子ども達が自分で自分のやりたいことを見つけられるまで子ども達のサポートを続けます。

- 連載 地図のお話 - No. 46



2万5千分1地形図の読み方・使い方(その 10)

- 道路や鉄道に関する各種の記号 -

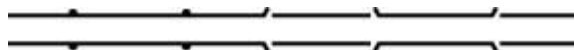
堀野 正勝

道路や鉄道記号については既にお話(その 3、その 4)しましたが、橋や高架部、トンネルや立体交差、切取部や盛土部といったものはどのように表示されているのでしょうか?

道路や鉄道の橋及び高架部は、その長さが 20 メートル以上のものは原則表示することとなっています。但し、道路と鉄道等が立体交差する部分の橋や著名な橋は、基準以下でも表示するようになっています。

トンネルとは、道路、鉄道等の塚の通路をいい、原則としてすべて表示します。トンネルの長さが 50 メートル(図上 2mm)以下の場合、地下の経路を示す破線は原則として省略します。トンネルの出入り口には、坑口(洞口)の記号を表示します。

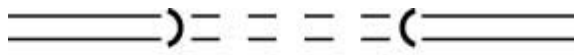
切取部とは、岩石や土砂を切り取って道路や鉄道を通した部分をいいます。盛土部とは、土砂を盛った上に道路や鉄道を通した部分をいいます。



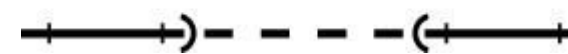
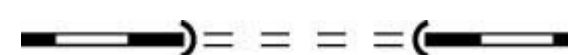
道路の橋梁部



鉄道の橋梁部



道路のトンネル部



鉄道のトンネル部

2013年度 茨城県マスターウォーカー賞認定大会一覧

月	日	曜	大会名	主催団体名
4	6	土	ふれあいの森から文教の小径ウォーク	東海・ひたちなか健歩の会
4	7	日	土浦の花見街歩き	土浦ウォーキングクラブ
5	18	土	牛久健康ウォーク2013	牛久ウォーキングクラブ
6	1・2	土日	第7回つくば国際ウォーキング大会	茨城県ウォーキング協会
6	23	日	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
7	7	日	龍ヶ崎周辺ウォーク	藤代歩々えみ会
10	6	日	取手利根川周辺ウォーク(仮称)	取手市歩こう会
11	9	土	常陸の小京都たつごの里500選	高萩ウォーキングクラブ
11	10	日	鮭の遡上と真岡線SL鑑賞ウォーク	筑西市ウォーキングクラブ連合会
12	1	日	小林一茶布川宿地蔵尊ウォーク	利根町歩く会
3	8・9	土日	第13回水戸観梅ウォーキング大会	水戸ウォーキングクラブ
3	15・16	土日	第3回水戸観梅ソーデーウォーク	水戸歩く会
3	22・23	土日	第15回古河まくらがの里・花桃ウォーク	古河悠歩の会

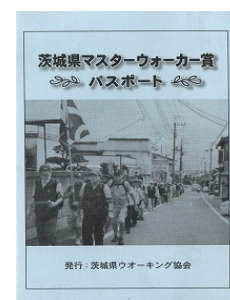
茨城県マスターウォーカー賞とは、

県内外のウォーカーがどなたでも参加できる、茨城県ウォーキング協会(本会)独自の年間表彰制度です。本会及び本会団体会員(各ウォーキングクラブ)が指定した例大会をすべて完歩した方を表彰します。このパスポートを指定大会で購入(100円)し、押印を受けます。完歩達成期間に制限はありませんが、指定例大会は固定されてはならず、年度によって変動があります。

また、パスポートの取得時期によって加盟団体数が異なります。クラブ名が印字されている大会に押印あれば完歩と認めます。完歩達成までには数年かかると思いますが、完歩受賞者は本紙にお名前と所属を掲載させていただきます。

表彰は、資格取得時の大会において行なうので、全完歩者は事前に本会事務局 マスターウォーカー賞担当の渡辺敏夫さん(電話・FAX 0280-32-0172)までご連絡ください。

尚、諸般の都合によりやむおえず変更になる場合がありますので、最新情報でご確認ください。



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	029-873-0116	古宇田光夫	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	0294-78-0402	武藤 健司
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		

***** 事務局からお知らせ *****

第 14 回古河まぐらの里・花桃ウオーク (3/23～24)

下記の皆さんがスタッフとして協力しました (敬称略)

古河悠歩の会の皆さん

堀野正勝、川上清、三好義章、深見博、山元一郎、伊藤寿子、大倉美江、今井和治、高梨武男、
山野井ユキ子、大西脩嗣、日野勝博

かすみがうらウォーキング大会 スタッフ (4/21)

下記の皆さんがスタッフとして協力していただきます (敬称略)

堀野正勝、小林延行、佐藤進、川上八重、小久保しげ子、飯塚幸雄、小林義子、山野井ユキ子、牧和義、
須賀英夫、勝倉浩、中嶋国光、中川恵三子、里見孝雄、高津敏男、三好義章、深見博、伊藤建夫、
小泉文男、下田恵子、二ノ倉剛、村松直克始、田中正義、大西脩嗣、下村家康、川上清、今井和治、
金田孝男、岩波勝、塚田博文、古宇田光夫、伊藤寿章、渡辺敏夫、殿岡哲雄、伊藤寿子、山元一郎、
日野勝博、川上満夫、高梨武男、城之内六男

茨城県ウォーキング協会 会議

25年度第1回役員会 4月22日(月) 水戸市

つくば国際ウォーキング大会実行委員会 5月16日(火) つくば市

25年度総会 5月19日(日) 土浦

***** 情報ひろば *****

1, 認定ウォーキング指導員研修会開催

3月2日(土)高萩市中央公民館、3月23日(土)古河花桃ウオークで2日間の日程で実施した。

2, ウォーキング指導員スキルアップ研修会開催



3月2日(土) 開催地:高萩市
講師:筑波大学医学医療系
準教授 中田由夫先生
受講者 42 名

写真(左上)は肥満の治療が専門で
熱弁をふるう中田先生



3月3日(日) 開催地:利根町
講師:日本ウォーキング協会 会長 宮下光正先生
受講者 53 名

“寿命が尽きる頃に病気にかかり寝たきりになるのは受け入れる
として、生命のある限り動ける喜びを味わうために歩こう “

写真(右上)は堀野 IWA 会長(左)と宮下 JWA 会長



3, JWA 表彰

地球一周 4 万 km 達成
田中 義正さん

おめでとうございます
(高萩ウォーキングクラブ 会員)
2013 年 3 月 18 日に達成
ウォーク期間: 5 年 3 ヶ月

4, JWA 歩行記録認定制度

(地球一周 4 万 km)

対象: 日本ウォーキング協会会員及び
その加盟団体に所属会員。

“ウォーキングダイアリー”に歩行距離を
記録。1000 キロごとに認定され
ます。

詳しくは、ダイアリー 78 ページをご覧
ください。

投 稿

「第 7 回蔵と石のまち真壁ひなまつりウォーク」に参加して

高萩ウォーキングクラブ
高 木 實

今回のウォーキングは筑西市ウォーキングクラブ連合会の企画に便乗し TWC より 42 名が参加しました。高萩駅より鈍行で 50 分、水戸駅で乗換え岩瀬駅まで 45 分乗り継ぎ、岩瀬駅よりバスで 30 分乗車し集合場所に到着。真壁の雛祭りはマスコミの PR も浸透し、各クラブより参加者も多く一般の観光客も沢山来場し、街の中は大変な賑わいでした。

コースは第一体育館より真壁城址 遍照院 真壁伝承館にて昼食を取り、村井醸造 小田部鋳造と歩を進め真壁町郵便局でゴールし体育館までは自由歩行となりました。

桜川市真壁町真壁を中心とする地域には、104 棟の登録文化財をはじめとする数多くの伝統的な建物が存在し、このうち約 17.6 ha が国の重要伝統的建造物群保存地区になっています。江戸時代から道幅もほとんど変わらない町割りに、江戸時代末期から昭和前期の様々な種類の伝統的な建物が立ち並び、商家町でありながら、薬医門や板塀が目立つ歴史のある町並みでした。

途中の休憩ポイントでは暖かいお茶のサービスまた、村井醸造さんでは甘酒をいただき息を吹き返しました。真壁の皆様には大変お世話になりました。また筑西 WC 連合会の皆様にも誘導と、史跡案内をしていただき誠にありがとうございました。

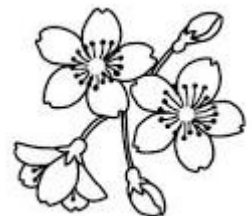
陸の孤島と言われてますように、真壁は自然が多くウォーキングには最適地でした。あいにくその日は、今冬一番の寒さと強風と砂嵐でしたが、予定通りバスと電車を使い継ぎ全員無事に高萩駅に戻りました。良かった、よかった。

< 編集後記 >

今年の古河花桃ウォークは、見事に桃の花が咲いていました。去年は全く咲いていなかったのが今年の開花は格別でした。寒かった冬も終わり最近の暖かさで桜も一気に咲き始めました。3月3日のスキルアップ研修会に宮下 JWA 会長は、スポーツマンらしくラフな格好で登場されました。ご年配だからこそ言える飾らないお言葉の数々。濃密な人生を歩まれてきたお姿そのものだと感じました。

IWA ニュースの編集に携わって早 1 年、おかげさまで今号から 2 年目に入ります。

パソコンも Windows7 に買い替えました。日々脳の活性化に励んでいます。また新しい気持ちで頑張りたいと思いますのでご支援をよろしくお願いいたします。



(大倉美江)

「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