



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 岡野テナント
 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 10690-22591281
 毎月1日発行 編集責任者 富田 里美
 HP <https://www.ibaraki-walking.jp/>

第12回つくば国際ウォーキング大会

参加者募集中！ 期日／ 6月2日(土)・3日(日)



■主会場：つくば市 研究学園駅前公園

(つくばエクスプレス研究学園駅より徒歩5分)

■コース

第1日 6月2日(土)

A 筑波山麓とつくば道	30km
B 歴史と遺跡の道	20km
C 筑波宇宙センターつくば公園通り	15km
D 中央公園と学園の街並み	8km

第2日 6月3日(日)

E	科学の街・科学万博記念公園	25km
F	国土地理院と静かな街並み	15km
G	科学万博記念公園	5km
H	国土地理院マップ読み教室	4km

■せっかくウオーク 6月1日(金)

美しい日本の歩きたくなるみち 500 選茨城の 2 コース
水戸市(08-01)

常陸太田(08-06)

■全日本歩測大会 6月3日(日)

国土地理院構内にて開催

今年は伊能忠敬翁没後200年になります。

伊能忠敬に思いを馳せて歩測にチャレンジしよう！

■国土地理院マップ読み教室 6月3日(日)

専門家が地図の読み方を教えてくれます。

■参加費／事前申込は5月18日まで

事前申込	当日申込	事前申込	当日申込
大人・・・・・・・・ 1,800円	2,000円	小中学生・・・・・・・・ 200円	200円
高校生・・・・・・・・ 500円	800円	国土地理院マップ読み教室	
つくば市民(大人)・・・・ 800円	1,000円	大人・高校生・・・・・・・・ 400円	400円
つくば市民(高校生)・・・・ 300円	500円	小中学生・・・・・・・・ 200円	200円

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)茨城県マスターカーガ賞 (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) 関東甲信越マツダリーグ (道紀行) 新日本歩く道紀行 100選コース			
4/1 (日)	いばらき元気ウォーク (三日月橋さくら散策コース) 牛久市・牛久ウォーキングクラブ 約5.6 km (ヘルスR No.240)  牛久運動広場駐車場 8:30~8:50 牛久運動広場→稲荷川沿いさくら並木→刈谷橋→刈谷中央公園→牛久運動広場 11:00頃 会員・一般とも無料 稲荷川、牛久沼周辺の豊かな景観が見どころのコース。稲荷川沿いの全長1km、約100本の桜並木が満開。	4/1 (日)	元気ウォーク古河地区② 古河悠歩の会  7km・11km(JVA) (ヘルスR)(108・151・152・153・226) 古河庁舎 9:00 古河庁舎→四季の径(WC)→古河駅→はなももプラザ(WC)→隆岩寺→正定寺→歴史博物館→長谷観音→古河庁舎(7km)→公方公園(WC)→古河庁舎(11km) 12:30 前後 (11kmコース) 古河市民 100円・一般・他協会員 300円 市民にとっては、慣れ親しんだ景色・神社・仏閣。桜花が彩れば、趣も変わります。
4/5 (木)	東京さくらウォーク (皇居周辺・外濠公園) 高萩ウォーキングクラブ 10km(JVA) 和田倉噴水公園 9:10 (東京駅)→和田倉噴水公園→皇居東御苑→北の丸公園→千鳥が淵公園→国会議事堂前→外濠公園→飯田橋駅 飯田橋駅 15:00頃 協会員・一般 300円、小中学生以下無料 東御苑、北の丸公園、千鳥が淵、外濠公園など東京のさくらの名所を訪ねる	4/7 (土)	お花見と東京都庁展望室ウォーク 取手市歩こう会 10km (JVA) JR 取手駅西口ペDESTリアンデッキ7時30分／JR 飯田橋駅(西口)9時15分 飯田橋駅→外堀公園→四ツ谷駅→西念寺→須賀神社→お岩稲荷→消防博物館→新宿御苑→東京都庁展望室→新宿中央公園 新宿中央公園 15時30分頃 会員以外 300円 入園料 150円 外堀公園・新宿御苑のお花見と都庁の展望室からの眺望は一見の価値あり。
4/7 (土)	大好きいばらきふれあいまつり ふれあいウォーク 大好きいばらき県民会議 水戸ウォーキングクラブ 6km ヘルスロード 002, 154, 176 三の丸庁舎特設会場 9時30分受付開始 三の丸広場→水戸二高→芸術館→南町通→東照宮→水戸駅→黄門神社→水戸三高→白壁通→弘道館→三の丸広場 三の丸広場 12時 B=JR 内郷駅前 14:30頃 無料 三の丸周辺をウォーキング、水戸の史跡を巡り歩こう	4/8 (日)	鹿島神の道ウォーク 水戸ウォーキングクラブ 17km(JVA)、道100選、HR052 鹿島神宮駅 9時 鹿島神宮駅→鹿島城址→豊津公民館→夫婦塚古墳→豊郷公民館→鹿島神宮→鹿島神宮駅 鹿島神宮駅 15時半  一般 300円、会員 無料 鹿島の歴史ロマンを訪ね、鹿島城址で花見昼食持参

4/8 (日) 主催 距離・認定 集合 スタート コース 解散 参加費 見どころ	笠間北山公園散策 水戸歩く会 10km (JVA) ヘルスロード No.167、53 友部駅北口 8時30分 8時50分 友部駅北口→大田町十字路→唯信寺→光明寺→友部射爆場→北山公園→南友部→友部駅北口 友部駅北口 12時予定 (お弁当無し) 会員外 300 円、小中学生無料 北山公園桜のトンネル ヘルスR 365	4/8 (日) 主催 距離・認定 集合 スタート コース 解散 参加費 見どころ	下妻市砂沼公園さくら観賞ウォーク 筑西市ウォーキングクラブ連合会 6km (ヘルス RNo.100) (道紀行 108004) 下妻市・砂沼サンビーチ(プール)駐車場 9:00 〒304-0056 茨城県下妻市長塚乙 4-1 TEL:0296-43-6661 水辺の道:砂沼の遊歩道を歩きます 遊歩道には 1000 本の桜が咲いているでしょう 11:00 頃 協会員・一般 300 円 ヘルスR 365
4/14 (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	常陸大宮史跡巡りとそばを食する 水戸歩く会 13km (JVA) ヘルスロード No.25 常陸大宮駅前 8時15分 (駐車場は常陸大宮市役所 徒歩10分) 8時30分 常陸大宮駅→R118→大杉神社→桜並木→辰の口親水公園→堤防沿い→部垂城跡(甲神社・他)→常陸大宮駅 辰の口親水公園(そばしんすい庵) 名物そば 500~1000 円(弁当持参も OK) 常陸大宮駅 15時頃 会員外 300 円、小中学生無料 桜並木 辰の口親水公園 部垂城跡 ヘルスR 365	4/21 (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	総会ウォーク (取手市内HR3 コース) 取手市歩こう会 12km(JVA) HR 62・305・328 JR 取手駅西口ペデストリアンデッキ8時00 分 取手駅→常総ふれあい道路→取手市グリーンスポーツセンター→あけぼの→白山商店街→ウエルネスプラザ→大師通り→取手市福祉会館 取手市福祉会館 12 時 30 分頃 会員外 300 円 取手市内3つの HR を歩きます。 
4/21 (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 空中写真	竜神峡ウォーク 常陸太田ウォーキングクラブ 10 Km (JVA) 竜神ダム入り口 9時 竜神ダム入口→亀ヶ淵間往復 14:00 頃 他協会員・一般300円 竜神峡の芽吹き  神秘の亀ヶ淵  空からの竜神峡	4/21 (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	高尾山ハイキング 古河悠歩の会 10 km (JVA) 古河駅改札前 6:30 高尾山口駅 9:30 高尾山口駅→一号路高尾山駅→さる園→女坂→薬王院→高尾山山頂(昼食)→六号路→琵琶滝→岩屋大師→妙音橋→高尾山口駅 古河駅 17:00 前後 一般・他協会員 300 円 高尾山頂上からの、富士山や丹沢の山々の眺望。関東平野の街並みも眼下に広がります。 

4/22 (日) 主 催 高萩ウォーキングクラブ 距離・認定 11km (JVA)、MW賞、500選(08-10)、道紀行 100選(108008)、ヘルス R(042) 集 合 高萩市総合福祉センター 9:30 コ ー ス 福祉センター→見晴らし坂→秋山中学校前→お手まき記念の森→穂積家住宅→たつご味噌→たつごの里(松岡城址)→たつご通り→福祉センター  解 散 福祉センター 14:30頃 参 加 費 協会員・一般 300円、小中学生以下無料 見 どころ お手まき記念の森、穂積家住宅、たつごの里(松岡城址)を訪ねる。	4/22 (日) 主 催 東海・ひたちなか健歩の会 距離・認定 10km (JVA) 集 合 JR 常磐線 勿来駅前 9:40 コ ー ス 勿来駅前→勿来自然公園入口・源義家像前→関跡の碑・詩歌のみち→文学歴史館前→遊歩道→お花見広場(昼食)→泉沢霊園(トイレ休憩)→大津港駅前ゴール 解 散 大津港駅前 14:00頃 参 加 費 協会員・一般300円、小中学生以下無料 見 どころ 勿来の関跡、文学碑、山桜、赤松の巨木など
4/22 (日) 主 催 水戸歩く会 距離・認定 10km (JVA) ヘルスロード No.284, 285 集 合 関東鉄道常総線 稲戸井駅 9時30分 スタート 9時45分 コ ー ス 稲戸井駅→高井城跡公園→小貝川・さくら荘(変更もあり)→新取手駅 解 散 新取手駅 14時予定 (お弁当持ち) 参 加 費 会員外 300円、小中学生無料 見 どころ 平将門の史跡と小貝川 	5/6 (日) 主 催 高萩ウォーキングクラブ 距離・認定 10km (JVA)、ヘルス R(172,239,278) 集 合 高萩市役所 9:00 コ ー ス 高萩市役所→高萩市歴史民俗資料館→赤水像(駅前)→高戸前浜→高戸小浜→万葉坂→願成寺→赤水誕生地→赤浜海岸→赤水の墓→赤水旧宅→南中郷駅  解 散 南中郷駅 14:30頃 参 加 費 協会員・一般・小中学生以下 無料 見 どころ 日本の渚百選・高戸小浜と日本地理学の先駆者・長久保赤水ゆかりの地を歩く。
4/22 (日) 主 催 常陸の小京都・たつごの里ウォーク	4/22 (日) 主 催 勿来の関跡と山桜ウォーク

2018年5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 ヘルスロードNo.
5/2(水)	うりづらロマンロードウォーク (水戸歩く会)	詳細次号	
5/6(日)	元気ウォークの日 総和地区②(古河悠歩の会) はなもも体育館→ネーブルパーク(WC)→思案橋遺跡→ユーセンター(WC)→はなもも体育館	集: はなもも体育館 9:00 (中央運動公園) 散: 12:30 前後	VA (11 km) ヘルス R・No 109
5/6(日)	国営ひたち海浜公園ネモフィラウォーク(東・ひ健歩の会) 勝田駅、昭和通、馬渡埴輪遺跡公園、国営ひたち海浜公園西口	JR常磐線・勝田駅前 9:00 解散: 海浜公園西口 12:30 海浜公園西口からバス有	10km(JVA) ヘルス R No.16 MW 賞、道紀行 100 選
5/9(水)	総会及び交通安全研修・ウォーク (水戸歩く会)	詳細次号	
5/12(土)	佐倉ふれあい広場と印旛沼ウォーク(取手市歩こう会)	詳細次号	
5/13(日)	ホームロードウォーク又は宝篋山登山 (筑西市 W 連合会)	宝篋山休憩所 9:00	No.100
5/19(土)	第13回牛久健康ウォーク2018 (牛久Wクラブ)	詳細次号	マスター W 賞大会

5/20(日)	飛鳥山公園から上野公園へ (古河悠歩の会)	概要次号	JVA 未定
5/23(水)	県庁展望&ランチウオーク (常陸太田Wクラブ)	水戸駅南口9時 概要次号	6km・15km HR
5/27(日)	国営昭和記念公園ウオーク (筑西市W連合会)	詳細次号	
5/30(水)	チャレンジデー(取手市行事に参加 (取手市歩こう会))	詳細次号	ヘルス R64・283・284・ 286・287

●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	飯塚幸雄	yuki-0516@ozzio.jp	029-872-1232	取手市歩こう会	日野勝博	hino-k209@tbz.t-com.ne.jp	0297-77-8891
古河悠歩の会	佐藤 進		0280-22-0682 (FAX なし)	常陸太田ウオーキングクラブ	石橋 秀雄	hideo_bridge@yahoo.co.jp	090-2433-0821 FAX なし
高萩ウオーキングクラブ	堀内 豊	a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp (間下)	0293-22-5173	水戸歩く会	川上 清	mitokiyoshi@nifty.com	029-251-3246
筑西市ウオーキングクラブ連合会	鳥生厚夫	toryua@ninus.ocn.ne.jp	080-1090-5748 FAX0296-20-3386	水戸ウオーキングクラブ	菅原利満	mito500sen@live.jp	050-3321-1881
土浦ウオーキングクラブ	小坂 博	kosakahiroshi@jcom.home.ne.jp	029-821-0458 FAX029-821-0343	個人会員	島田 弘司	iwa_kojinkai@yahoo.co.jp	080-3311-6121
東海・ひたちなか健歩の会	小泉文男	fumio.koi@wit.ocn.ne.jp	029-274-8322	(指定会員) 利根町歩く会	川崎邦雄		0297-68-7458

第15回スキルアップ研修会開催

(加盟団体委託 NPO 法人茨城県ウオーキング協会)

- ・日時：平成30年3月6日(火) 13時～15時
- ・会場：茨城県水戸生涯学習センター
- ・研修内容：W指導者のためのマネジメント
- ・講師：JWA専門講師・IWA最高顧問 堀野 正勝 様

3月6日、福島県からの受講者4名を含む約70名の指導者を対象に「ウォーキング指導者のためのマネジメント」という内容でスキルアップ研修会が開催されました。

前半の約1時間はスライドを使っの講義。「マネジメントの本質」に始まり「ウォーキングのマーケット」「マネジメント手法」「リーダーシップとコミュニケーション」とユーモアを交えた講義で楽しく受講できました。後半の1時間は講義の内容をもとに6班に分かれてのグループ討議。テーマは「つくば国際ウォーキング大会においてウォーカーニーズに応えるには」。約40分の討議の後、班毎に討議内容の発表。受付、出発、立



グループ討議結果発表

哨、ゴールなどについて、つくば国際Wだけではなく、今後の各種大会や例会の運営に活かしていける提案が出されました。

前半の講義、後半のグループ討議をとおして、ウォーキング指導者としての心構えを学ぶことができました。



堀野正勝講師による講義



pixta.jp - 18634183



「歴史のみちを歩こう」 第五回

—中世のみち「鎌倉街道」(その5・阿見町、牛久市、龍ヶ崎市へ)—

日本ウオーキング協会専門講師 堀野 正勝

中世のみち「鎌倉街道」の第5弾は、茨城県内の主要な鎌倉街道の残り、土浦市荒川沖から阿見町、牛久市を経て龍ヶ崎市へと抜けるルートを追ってみたいと思います。そして、茨城県内の鎌倉街道のまとめとして、石岡市から利根町までのルートを20万分1地勢図に一覧します。

土浦市荒川沖付近のルートには、火伏地藏尊や地藏尊、馬頭観世音などが見られます。写真は、荒川沖の地藏尊と馬頭観音です。また、阿見町荒川本郷や、牛久市内の鎌倉街道沿いには、多くの鹿島神社や古刹がありその面影を残しています(2万5千分1地形図参照)。

荒川本郷集落には、古くから「本郷の大六天(欲望の最高位にある仏)」伝説があり、祠にしめ縄を張って祀るという習慣が残っています。「大字荒川本郷字大六天」の地名と乙戸川に架かる「大六天橋」にその名を残しています。本郷の大六天も鎌倉街道(現在の中根～上本郷)に沿って、眼下に乙戸川を望む常陸台地の上にあったと考えられます。このあたりの集落にある神社(大半は鹿島神社)には、しめ縄を張った祠が数多く見られます(写真参照)。

荒川沖付近で2ないし3つのルートに分かれた鎌倉街

道は、阿見町荒川本郷(鹿島神社付近)で合流し、乙戸川を渡河した後、台地の上を一路南下し、牛久市(岡見町)へと入ります。更に南東方向へと常陸台地上を進み、龍ヶ崎市島田付近でルートを南に転進し、小野川を渡河し龍ヶ崎市大塚町の台地へと進みます。

龍ヶ崎市半田町(医王山満願寺)を経て同市八代町(富士浅間神社)へ至り、龍ヶ崎市内を経て利根町押戸へと香取の海(旧霞ヶ浦の湿地帯)を渡河したものと推察しています。満願寺や長峰神社、八代の富士浅間神社には鎌倉期のもと思われる道祖神や観音菩薩像などが見られます。

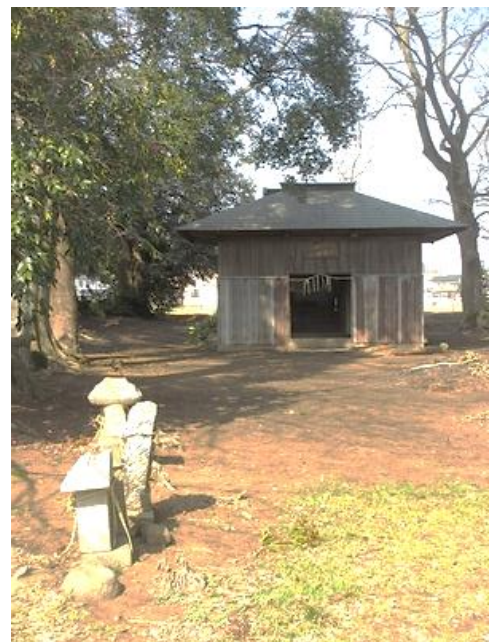
牛久市小坂町の国道408沿いの台地上には、戦国時代の城址・小坂城が、発掘整備されています。築城は永禄年間(1556～1570年)と言われ、主郭の周りには土塁と空堀がめぐられ、小規模ですが技巧的な城館として残されています。近くの鎌倉街道沿いには、熊野神社、八幡神社、大悲山悲眼院などがあり、古い地藏尊などが祀られています。小坂城址は、最近整備されたもので、戦国時代の城跡の造りが良く分かり、一見の価値があります。



地藏尊



馬頭観音



鹿島神社としめ縄のかかる祠
(荒川本郷)



☆ 活動報告① ☆例大会編

2018年3月17日（土）第7回水戸観梅ウオークに参加、8時集合、8時30分出発式。快晴のもと、300人超えの盛会となり、にぎやかに開会式が行われ、深見会長もお祝いに駆けつけました。9時スタート3コースに分かれ、参加者数は1番人気15km2番目8km3番目25kmの順番でした。



皆さん、それぞれの体調に合わせて、コース選択した様子でした。編集者は、25kmを選択し、14時過ぎにゴール出来ました。皆さん、お天気に恵まれ、気持ちよく完歩された様子に、川上会長（水戸歩く会）、スタッフの皆様ニコニコと笑顔で対応されていました。大変お世話様になり、ありがとうございました。

☆ 活動報告② ☆ウオーキング 教室編

皆さん、イオンモールウオーキング教室をご存じでしょうか？実は数年前から実施しております。場所は、イオンモール土浦店さん、イオンモール水戸内原店さん基本的には、毎月第一水曜日、お店の事情により変更になります。集合10時半まで受付・参加料は無料です。皆さんも参加してみませんか？全天候型ウオーキングコース、楽しいショッピングやランチもOK。今回は、イオンモール水戸内原店さんの開催予定日をお知らせ致します。内容日程は変更になる場合があります。ご確認ください。

開催日	時間	内容
4/4（水）	10:30～12:00	戸外ウオーキング実習
5/2（水）	10:30～12:00	リックの中身
6/6（水）	10:30～12:00	正しい姿勢・歩き方
7/4（水）	10:30～12:00	服装（夏・冬）手袋・帽子
8/1（水）	10:30～12:00	靴の選び方
9/12（水）	10:30～12:00	ザック・飲物について



左端から倉持さん志賀さん、生徒の皆さん、右端友部さん

問合せ 富田 0294-76-9520

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 表

彰 ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

（1）IWA 表彰 茨城県マスターウオーカー完歩賞 おめでとうございます

No.	氏 名	所属団体	表彰日	表彰大会	主催	回数
0167	富田 里美さん	常陸太田 W	2018/03/17	第7回水戸観梅ウオーク	水戸歩く会	3
0168	落合 節子さん	筑西 WC 連	2018/03/17	第7回水戸観梅ウオーク	水戸歩く会	1
0169	上妻 多美子さん	常陸太田 W	2018/03/24	第19回古河まくらがの里・花桃 W	古河悠歩の会	6
0170	鴨志田 敏朗さん	水戸 W クラブ	2018/04/22	常陸の小京都・たつごの里ウオーク	高萩 W クラブ	3

♪ Congratulations♪はれ、笑顔でパチリ!! ♪



落合節子さん



上妻多美子さん



鴨志田敏朗さん

《 編集後記 》

昨年、NPO 法人茨城県ウオーキング協会として体制も一新しました。

岡田事務局長がさらなる、業務多忙を考慮して、ニュース編集を降板しました。ホームページは今まで通り岡田直久さん・新編集員に間下彰（高萩 W クラブ）さんを迎え、富田が担当する事になりました。新たな船で、宇宙に飛び出す？妙な気分です。

どうぞ皆様、温かい、ご声援、ご指導よろしく御願い申し上げます。

会議のお知らせ

NPO 法人茨城県ウオーキング協会 理事会

4月17日（火） 9時～12時

開催場所：ひたち野リフレ 第1会議室 4F

〒300-1207 牛久市ひたち野東1丁目33番地6

リフレ管理室 携帯 080-1348-9629

◆「投稿」のお願い 400～600字程度 送付先：富田 里美 FAX：0294-76-9520 Eメール：tomitady3103@khc.biglobe.ne.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」なども同封します。郵便振替口座記号番号 00110-8-374140 加入者名：茨城県ウオーキング協会