

IWA 2019年 7月号
IWA ニュース
NPO 法人茨城県ウォーキング協会

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
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 <http://www.ibaraki-walking.jp/>

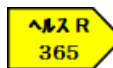
全国赤水(せきすい)ウォーク! 東京大会2019 開催



募 集 要 項

- 目 的：江戸中期、伊能忠敬より42年前に日本地図を作製した
「長久保(ながくぼ)赤水(せきすい)」のゆかりの地を巡るウォーキング
大会を実施することによって、赤水の偉業を認識していただく。
- 主 催：長久保赤水顕彰会 (主管) NPO 法人茨城県ウォーキング協会
- 後 援：茨城県、茨城県教育委員会、高萩市、高萩市教育委員会
- 開催日時： 令和元年8月31日(土) (小雨決行)
- 集合場所：日比谷公園にれのき広場 受付9時30分～10時
- 参加資格：大会の決まり、ウォークマナー(特に交通ルール)を守れる人。
ただし小学生以下は保護者、身障者は介護者の同伴が必要です。
- 募集人員：150名 (はがきによる事前申込、先着順)
- 締 切：8月24日(土) (定員になり次第締切)
※応募状況は茨城県ウォーキング協会のHPでご確認下さい。
- 参加費：300円(傷害保険代他 当日受付へ)
- 申込先：〒300-1236 茨城県牛久市田宮町 836-20
岡田 直久 Tel090-3475-0971

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)茨城県マスターウォーカー賞 (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)いばらき元気ウォークの日 (KKML)関東甲信越マーチングリーグ (道紀行)新日本歩く道紀行 100選			
7/3 (水) 主 催 距離・認定 集 合 参 加 費 見 どころ  その他	守谷市野鳥の森公園とビール工場 取手市歩こう会 10km (JVA)(ヘルスR 069) 関東鉄道南守谷駅 改札付近 8:30 会員外 300 円 整備された野鳥の森を歩き、野鳥・草花を鑑賞しながら守谷城址公園へ。守谷 SA で自由昼食。アサヒビール工場では、見学後試飲を楽しむ。 昼食を持参されない方は、常磐道上り守谷サービスエリアの食堂でお楽しみ下さい。	7/7 (日) 共 催 距離・認定 集 合 ス タ ー ト コ ー ス 解 散 参 加 費	いばらき元気ウォーク 牛久市・牛久ウォーキングクラブ みどり野児童公園コース 5.1km (元気) 牛久市保健センター、8:30～8:50 9:00 牛久市保健センター→牛久駅東口→みどり野児童公園→東みどり野区民会館→牛久市保健センター 牛久市保健センター 11:30 予定 無 料
7/7 (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	元気ウォーク古河地区① 古河悠歩の会 10km (JVA)(ヘルスR 108・150・152)(元気) 古河庁舎 7:30  8:00 古河庁舎→長谷観音→古河駅→四季の径→静御前の像→思案橋→鮭延寺→公方公園→古河庁舎 古河庁舎 11:30 予定 市民 200 円、市外 300 円 宇都宮線の、線路下のトンネルをくぐると旧総和町。少し景色が変わります。	7/7 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	大洗ウォーク 常陸太田ウォーキングクラブ 10km (JVA)(ヘルスR 012)(元気) (道紀行 108022)  大洗駅前 9:00 大洗駅前→幕末と明治の記念館→山村慕鳥の碑→めんたいパーク→大洗駅前 大洗駅 13:30 頃 会員外 300 円 幕末・明治の歴史、大洗磯前神社参拝
7/7 (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	ヘルスロードと一緒に歩いてみませんか 高萩市 協 力:高萩ウォーキングクラブ 約5km (元気)(ヘルスR 239) 高萩市総合福祉センター 8:30～9:00 9:30 高萩市総合福祉センター→高萩駅東口→有明海岸→高浜海岸→高浜運動場→高萩駅東口→高萩市総合福祉センター 高萩市総合福祉センター 11:00 予定 無 料 ヘルスロード No.239(太平洋潮騒コース) 太平洋の大海原を眺めながら歩けるコースです。	7/7 (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	幕末の偉人像巡り 水戸ウォーキングクラブ 10km (JVA)(ヘルスR 002・165・232・233)(元気)  水戸駅南口 9:00 9:30スタート 水戸駅南口→柳町→東台→城東→三の丸→南町→水戸駅 水戸駅 15:00 予定 会員外 300 円 水戸市内の幕末の偉人の像を巡ります。

7/14 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	平磯海岸・早朝クリーンウォーク ひたちなか健歩の会 10km (JVA) (ヘルス R 168・183・184) ひたちなか海浜鉄道 平磯駅前 6:40 平磯駅前→起松神社→津神社→平磯海浜公園→網のし唄の碑→姥の懐→魚市場(～那珂湊駅) 魚市場前 9:30 頃予定 会員外 300 円、中学生以下無料 早朝に平磯海岸を歩きながら清掃します。中世代白亜紀層の海岸を見られます。 	7/20 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	那須高原バスハイク 古河悠歩の会 10km、5km (JVA) 三和庁舎 6:00 中央運動公園 6:15 古河庁舎 6:30 〔10km〕 那須町湯本支所→喜峰荘→こんぱいの湯(足湯)→温泉神社→殺生石→東公園→南ヶ丘牧場 〔5km〕 那須町湯本支所→喜峰荘→こんぱいの湯(足湯)→下り坂→南ヶ丘牧場 各乗車地到着予定 18:00～18:30 会員 4,500 円 会員外 5,500 円・募集終了 多種多様な泉質の温泉がある那須町。爽やかな高原の風に吹かれてきましょう。
7/20 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	雨情・天心を偲ぶ道ウォーク 高萩ウォーキングクラブ 10km (JVA) (500 選 08-04) (道紀行 108031) 大津港駅前 9:30 大津港駅前→天心記念五浦美術館→六角堂→五浦岬公園→大津漁港→ようそー→大津港駅前 大津港駅前 14:00 予定 会員外 300 円、中学生以下無料 五浦岬公園から六角堂を臨む。	7/20 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	小田原の歴史文化ウォーク 取手市歩こう会 10km (JVA) 取手西口ペDESTリアンデッキ 7:00 小田原駅 10:00 10:20 北条早雲像→北條稲荷→かまぼこ通り→なりわい交流館(昼食)→小田原文学館→郷土文化館→小田原城址公園 15:30 頃 会員外 300 円 北條5代の歴史と名物かまぼこ通り、小田原城址公園を巡る。JR 休日お出かけパスがおすすめです。
7/20 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	滝川渓谷ウォーク 常陸太田ウォーキングクラブ 11km (JVA) 福島県矢祭町滝川渓谷第1駐車場 9:00 (国道349号 入口に案内板有り) 駐車場→渓谷遊歩道→滝川の里(直売所)→林道大堤線→駐車場 第1駐車場 14:30 頃 会員外 300 円 七つの滝と巨大な奇岩 さわやかな涼風に癒されます。	7/20 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ	オハヨー乳業工場見学と旧大洋村の海岸散策 水戸歩く会 10km (JVA) 鹿島臨海鉄道大洋駅 9:20 (水戸発 8::24 が便利、大洋駅着 9:16) 9:40 大洋駅→オハヨー乳業→クヌギの森スポーツ公園→県道 242 号→八幡神社→とっぷさんて大洋(昼食)→旧大洋村海岸散策 鹿島灘駅 鹿島灘駅 14:30 頃 (水戸行き 14:45) 会員外 300 円、中学生以下無料 鹿島灘を歩く。

7/26 (金) 主 催 IWA 第五事業部 距離・認定 10.5km (JVA) (ヘルス R 065・327・328) 集 合 JR取手駅西口 9:00 スタート 9:20 コース 取手駅西口→ウェルネスプラザ→長禅寺→福祉会館→かたらいの里(昼食)→麒麟ビール取手工場→取手駅東口 解散 取手駅東口 15:30 頃 参加費 会員外 300 円、中学生以下無料 見どころ ・平将門が祈願寺として創建した長禅寺 ・利根川沿いの緑いっぱい小文間コース ・麒麟ビール最大級規模の取手工場見学	7/27 (土) 主 催 水戸歩く会 距離・認定 10km (JVA) 集 合 JR 鹿島線佐原駅 9:10 (鹿島臨海鉄道水戸発 7:06→鹿島神宮乗り換え→佐原着 8:57) 9:30 スタート 佐原駅→川沿いの道→馬場本店酒造見学→伊能忠敬旧宅→佐原街並み交流館(昼食)→観福寺(伊能忠敬菩提寺)→佐原駅 解散 佐原駅 14:00 頃 (佐原発 14:17) 参加費 会員外 300 円、中学生以下無料 見どころ 水の郷さわらと伊能忠敬菩提寺を巡る。
8/4 (日) 主 催 水戸歩く会 距離・認定 10km (JVA) 集 合 赤塚駅北口 8:00 スタート 8:20 コース 赤塚駅と成就院池を往復する。 解散 赤塚駅 12:00 予定 (お弁当無し) 参加費 会員外 300 円、中学生以下無料 見どころ サギソウの自生地 満開に出会うといいネ。	8/4 (日) 主 催 古河悠歩の会 距離・認定 11km (JVA) (ヘルス R 109・264) (元気) 集 合 中央運動公園 7:30 コース 中央運動公園→ネーブルパーク→民家園→中央運動公園→中央公民館→正定寺→蕃山堤→中央運動公園 解散 中央運動公園 参加費 市民 200 円、市外 300 円

2019年8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.
8/17・18 (土・日)	第25回東京～取手ナイトウォーク (取手歩) 東京駅→日本橋→両国→東京スカイツリー→柴又→松戸→南柏→手賀沼→天王台～→大利根橋→取手	A・C/東京駅 17:30 B/柴又駅 22:03 解散: 18日 9:00 頃	A/46km・B/30km C/16km (JVA) 【事前申込のみ】
8/17 (土)	河和田八景ウォーク (水戸 W)	赤塚駅南口 8:00	10km (JVA)
8/18 (日)	太平洋はだしウォーク (高萩 W) 福祉センター→高萩海岸→高戸前浜→[A/緑の道] [B/高戸小浜→万葉の道→荒崎橋]→福祉センター	高萩市総合福祉センター 8:00 解散 A/11:00 B/12:30	A/7km・B/11km (JVA) ヘルス172・239・258
8/24 (土)	ひたち海浜公園 コキアライトアップウォーク (ひ健歩) 磯崎駅→酒列磯前神社→阿字ヶ浦海岸→海浜公園南口→みはらしの丘→海浜公園西口バス停(解散)	磯崎駅前 15:50 (ひたちなか海浜鉄道)	10km (JVA)
9/1 (日)	皆楽園一筆歩きウォーク (水戸歩)	詳細次号	

9/5 (木)	道の駅シリーズ第3弾 川プラザ (常陸太田 W)	川プラザ 9:00	詳細次号
------------	--------------------------	-----------	------

●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	常陸太田ウオーキングクラブ hideo_bridge@yahoo.co.jp 石橋 秀雄	090-2433-0821 F A X なし
古河悠歩の会 佐藤 邦彦	090-8502-8951	水戸歩く会 渡邊 昭知 nbm1221@gmail.com	029-251-3246
高萩ウオーキングクラブ 間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	0293-22-4809	水戸ウオーキングクラブ 菅原 利満 mito500sen@live.jp	029-257-2001
取手市歩こう会 日野 勝博 hino-k209@tbz.t-com.ne.jp	0297-77-8891	第5事業部 戸田 秀夫 pahas314@ybb.ne.jp	090-9831-3703 連絡先変更
ひたちなか健歩の会 小泉 文男 fumio.koi@wit.ocn.ne.jp	029-274-8322	(賛助会員) 利根町歩く会 川崎 邦雄	0297-68-7458

♪♪♪♪♪♪♪♪ 表 彰 ♪♪♪♪♪♪♪♪

(1) 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(敬称略)

No.	氏 名	所属団体	表彰日	表彰大会	主 催	回数
203	飛田 ユキ	一 般	2019/06/2	第13回つくば国際ウオーキング大会	茨城県 WA	2
204	宮田 祐治	一 般	2019/6/2	第13回つくば国際ウオーキング大会	茨城県 WA	1



(2) 新日本歩く道紀行100 茨城県認定コース 完歩おめでとうございます。(敬称略)

達成回数	No.	氏 名	所属団体	認定日
100回	3	木村 澄江	ひ健歩	2019/5/29
80回	4	斉藤 久男	一 般	2019/5/24
50回	9	割ヶ谷小夜子	高萩 WC	2019/5/7
50回	10	菅原 公子	ひ健歩	2019/5/23
20回	34	仲山 幸夫	JWA	2019/6/3

(3) ヘルスロード365 完歩おめでとうございます。(敬称略)

達成回数	No.	氏 名	所属団体	認定日
150回	39	菅原 公子	ひ健歩	2019/6/11

一連載 地図のお話一 No. 121



「歴史のみちを歩こう」 第20回

ー近世(江戸時代)のみち「日光街道」

栗橋宿～中田宿～古河宿～野木宿へー

日本ウォーキング協会専門講師 堀野 正勝

日光街道は、江戸時代に設けられた五街道の一つで、江戸日本橋(東京都中央区日本橋)を起点とし、日光坊中(栃木県日光市山内(東照宮))に至る街道です。道中には21の宿場が置かれていました。日本橋から宇都宮までは陸羽街道と共通でしたが、日光街道の開通(寛永13年・1636)とともに日光街道と称されるようになりました。茨城県内(下総国)はわずか2宿(中田宿、古河宿)ですが古河宿を中心に道中の要として重要な役割を果たしました。

(栗橋宿) * 埼玉県久喜市

栗橋宿は、利根川の渡し場として賑わい、関東平野北辺に対する警備上の地として関所が設けられた重要な地(後述の八坂神社近くには、関所番士屋敷跡の立て看板も見られます)で、元和二年(1616)栗橋宿となりましたが、古くは源義経の愛妾静御前の終焉の地ともいわれ墓もあります(栗橋駅前)。

宿場の北縁には、宿の鎮守として八坂神社が祀られています。ユニークなのは、狛犬ならぬ「狛鯉」が狛犬の場所に鎮座していました。多分、水害除けの気持ちが込められているのかもしれませんが。昭和22年のカスリーン台風で利根川が決壊し、この辺りも大きな被害を受けており、市内の電柱(2m位)には浸水線(赤線)が書かれていました。

(中田宿)

坂東太郎と呼ばれる利根川を渡るといよいよ下総国(茨城県古河市)に入ります。江戸時代の中田宿は、現在の利根川橋下の河川敷にあったと言われています。洪水などで何回か移転していますが大正から昭和にかけての堤防改修工事で宿場跡は消滅してしまい、今の中田町界隈からは往時の面影を探すことは困難です。

街道筋には、鶴峯八幡神社(創建は鎌倉初期)や静御前ゆかりの寺・光了寺などがあり、また中田の松並木(復元)

がその面影を忍ばせます。徳川二代将軍が日光参詣の折仮茶屋を置いたことから茶屋新田と言う地名が地図に残っています。

茶屋新田の松並木が終わると、古河高校グラウンド端に「原町の一里塚」(江戸から16番目)と近くに「十九夜塔」が見られました。

(古河宿)

古河宿は平安時代から奥州方面への宿場町として栄え、また、鎌倉時代以降は、古河城の城下町としても賑わっていました。現在の古河宿の街道筋は近代的な街並みに変わってしまい、往時の面影は全く見られませんが、一歩裏道に入ると落ち着いた静かな街並みを見ることができます。

台町の三叉路を右に曲がり、300mほど北上すると左手に「古河城御茶屋口碑」があります。ここを左手へ曲がり、右に左にと曲がっていくと、突然、時代劇の世界を思わせる、古河藩家老「鷹見泉石記念館外堀」が現れました。寛永十年(1633)に建てられた高見泉石の隠居所です。近くには「肴町」と呼ばれる一角があり、諸大名を接待する馳走番所があった昔ながらの面影を残す雰囲気の良い路地がありました。

本町一丁目の角には「日光道中古河宿道標」があります。そこを左へ入っていくと、旧武家屋敷の面影を残す外堀や、古河城の黒門を残す正定寺が、更に旧街道(横町通)を北上すると古河城赤門を残す本成寺などがあります。

野木神社(栃木県)は、仁徳天皇の時代に立てられた創建1600年余を誇る古社で、境内の池沼には、二輪草が白い可憐な花を咲かせていました。やがて野木宿です。

古河の「まぐらがの里花桃ウオーク」の折には、是非訪ねてみてください。



鶴峯八幡神社



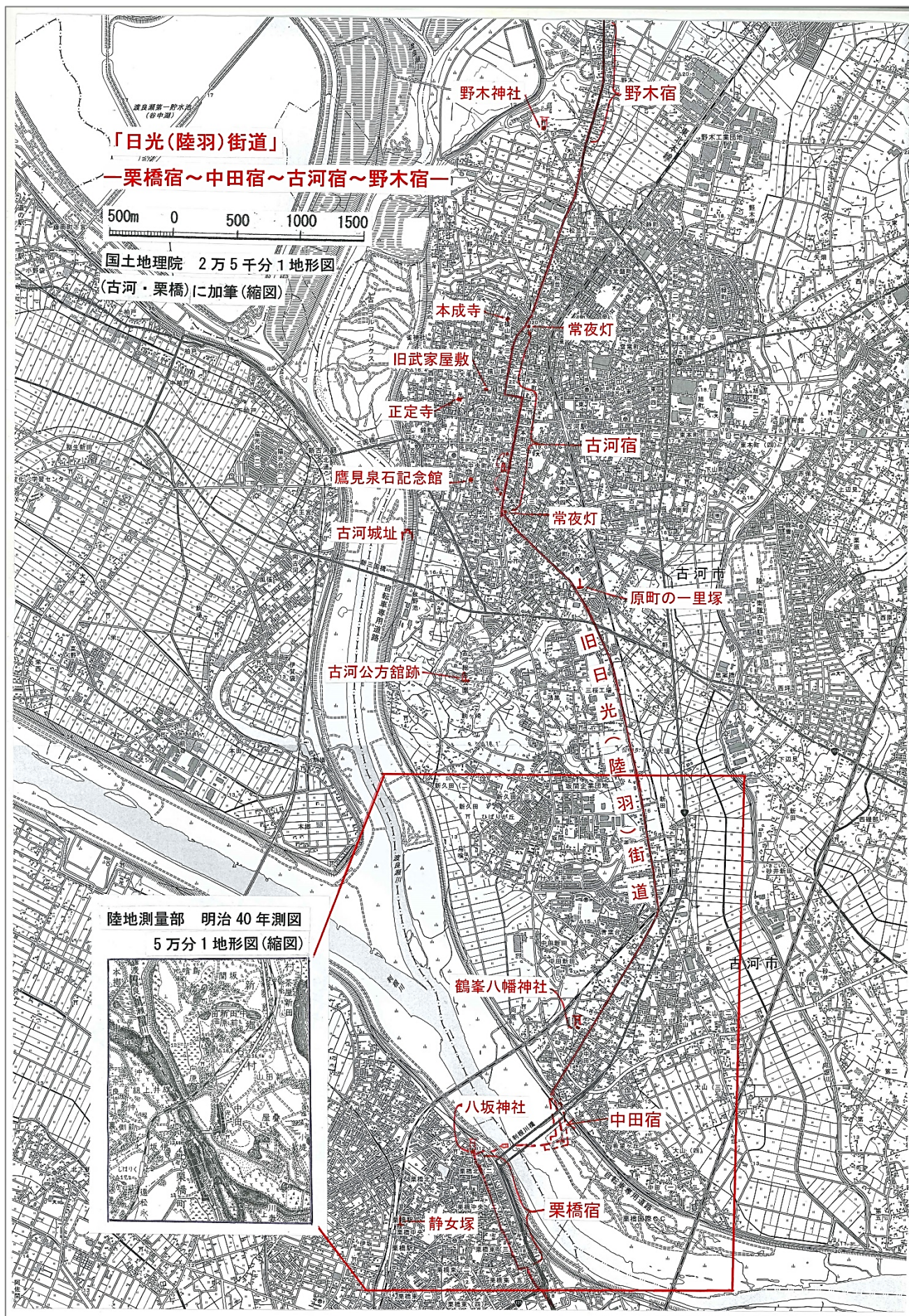
原町の一里塚



旧武家屋敷の面影を残す外堀



古河城赤門を残す本成寺



第13回つくば国際ウォーキング大会が開催されました。



6/1(土)快晴、爽やかな風。6/2(日)曇り、強い日差しはなく、風もなく、2日間にわたり過ごしやすい天候に恵まれ第13回つくば国際ウォーキング大会が開催されました。1500 名を超えの大会参加者の皆様、厚く御礼申し上げます。また来年お待ちしております。大会運営にあたり、ご協賛頂きました皆様、ご協力頂きましたスタッフの皆様、ありがとうございました。

5/31(金)	せっかく W 参加者	38 名
6/1 (土)	A 30km	161 名
	B 20km	192 名
	C 15km	186 名
	D 8km	119 名
6/2 (日)	E 25 km	270 名
	F 15 km	282 名
	G 5km	80 名
	H 4km マップ読み	34 名
	全日本歩測大会	157 名
参加者総数		1,519 名



今年も、国土地理院構内で「全日本歩測大会」が行われました。日本でここだけの大会だそうです。いかに正確に歩いて距離を測れるか 157 名の方がチャレンジしてくれました。厳しい基準をクリアした 18 名の方が「達人」に合格。おめでとうございます。今度は「名人」(達人2回達成してから挑戦できます。計測誤差0.5%以内)を目指し頑張ってください。

投 稿

元 JWA 会長宮下充正氏の新著書

第五事業部 殿岡 哲雄

5月29日 JWA を訪問し、宮下氏の「ウォーキングのすすめ」1500 円を紹介された。割引価格 1200 円で分けて頂けた。多くの著書があり、杏林書院では堀野正勝前会長との共著「世界を歩こう」や「子どもを丈夫に育てる。歩育のすすめ」がある。新著書は本年1月の発行であり、まだこの本を知らない方も多いのではないのでしょうか。その内容は、1、楽しい余生の為に、2、転倒・骨折の予防、認知症にも効く、3、筋肉にも脳にも有効、4、ノルディックウォーク、5、水中ウォーキング、6、癌の進行を抑える、7、多様で魅力的なウォーキング、など多岐に渡っていて、読んでみると歩きたくてしまう。堅苦しい技術的な話ではなく、日ごろ誰でも経験することがらでウォーキングが役に立つ例が述べられていて、心から賛同出来るでしょう。ここに書かれている事柄を私たち IWA の全員は知っているからこそ、我々はウォーキングの普及に日々努力しているのですが、改めてその効用を認識し、歩くことに関心を示さない人達に読むように勧めるためにも、先ず自分でこの本を手にとってみられたらいかがでしょう。私自身の実践としては、この本を読み、その効用を再認識出来たので、明日からも早朝 30 分間のウォーキングを、持続し励行します。

◆「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: npoiwatomita@outlook.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: 茨城県ウォーキング協会