

### 楽しく歩くためのポイント

#### 疲れない歩き方とは…

- 長い時間、長い距離を歩く場合はいつもより少し早い(時速5kmくらい)。ちなみにいつもの速さは、3〜4kmエクササイズウォーキングは6〜7km)に歩く方が疲れません。歩きの経済速度といえるスピードです。
- バランスよくしなやかに歩く。ひざを伸ばしきってかかとから着地、足の裏を丸く転がすようなつもりでつま先へ重心移動、つま先の踏み込みでお尻がグーンと前が出る感じがよい。歩幅も自然に広がり身長も2、3センチ伸びたように感じられます。
- 後頭部で背筋を引き上げると胸が引き上げられて肺も大きく広がり、新鮮な酸素を体に取り入れ、心臓も新鮮な血液を体の隅々に送り届くなります。
- 両手を自由にしよう。持ち物は、ウエストバッグやデイバックに。歩く姿勢も良くなり、ひじを曲げて手を早く振るとバランスがよく速く歩けます。手のむくみも防げます。

#### 歩きを楽しみましょう…

- 写真を撮る。スケッチをする。詩歌を詠む。友と語らう。親子で語らう…歩くこと自然の一部になる感じです。あとから来るウォーカーのためにいつもコースは、きれいに。

#### 服装・持ち物

- 帽子…つばの大きいもの。少しの雨は気になりません。
- 上着…厚手と薄手2種を用意。まめに体温調整しよう。
- ズボン…ニッカー、トレパンなど履きやすく動きやすいもの。ジーンズは雨に濡れると重くなり歩きにくくなります。
- 靴…新しい靴は早めに買ってはきならしめよう。
- 靴下…5本指、厚手、混紡がよい。スベアを用意しておくことよ。
- 下着…吸水性、通気性の良いもの
- デイバック・ウエストバッグ…両手を自由にすると姿勢が良くなり疲れません。
- 手袋…吸汗性の良いもの。冷えむくみを防ぎます。
- 雨具…ポンチョ、レインコート、ビニールスポンなど(傘は見通しが悪くケン)
- マグカップ…(給水サービス用)
- 健康保険証(写)

### 交通のご案内

#### 車でお越しの場合

- 東北自動車道 久喜ICより約25分 館林ICより約25分
- 関東中央自動車道 (首都圏中央連絡自動車道) 五霞ICより約25分 境古河ICより約30分
- 国道4号線大堤交差点より約15分

#### 電車でお越しの場合

- JR宇都宮線「古河駅」西口下車 徒歩45分
- 東武鉄道 日光線「新古河駅」下車 徒歩55分 タクシーが便利です。

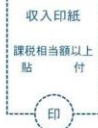
会場：古河福祉の森会館  
茨城県古河市新久田271-1

【駐車場のご案内】大会参加者は、古河公方公園には駐車できません。古河福祉の森会館付近指定駐車場をご利用ください。

参加申込者切り取り線

#### (ご注意)

- この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。
- この用紙は、ゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きATMでもご利用いただけます。
- この払込書を、ゆうちょ銀行又は郵便局の渉外員にお預けになるときは、引換えに預り証を必ずお受け取りください。
- この用紙による、払込料金は、ご依頼人様が負担することとなります。
- ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおとこと、おなまえ等は、加入者様に通知されます。
- この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。



この場所には、何も記載しないでください。

ラムサール条約に登録された渡良瀬遊水地や、古河の城下町を歩こう

# 第24回古河まらかの里・花桃ウォーク

## 2023 3/25(土)

### スタート：ゴール／古河福祉の森会館

- ★IVV認定大会 ★関東甲信越マージングリーグ公式大会 ★オールジャパンウォ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 ★いばらきヘルスロード公認大会

距離	25日(土)	受付・スタート	ゴール	コース順路
21km	★渡良瀬遊水地コース	7:30 ~9:00 ※受付後、 随時スタート	16:00 (予定)	スタート→三国橋→谷中湖→ 渡良瀬遊水地谷中村跡→ 野渡橋→雀神社→歴史博物館→ 公方公園→古河福祉の森会館ゴール
8km	歴史と美術館コース			スタート→三国橋→歴史博物館→ 公方公園→古河福祉の森会館ゴール

★21kmコースは「美しい日本を歩きたくなるみち500選認定コース」です。  
※参加者は全コースとも古河歴史博物館、古河文学館、篆刻美術館、古河街角美術館に大会期間中無料で入館できます。

### 参加費

事前申込 市民 ※1,000円 市外在住2,000円

参加には事前申込が必要です。当日参加申込はできません。

※古河市在住・在勤・在学者及び、坂東市、五霞町、境町、関東どまんなかサミット会議の栃木県小山市、栃木市、野木町、埼玉県加須市、群馬県板倉町、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が参加可

◎次の方の参加費は無料です。

- 中学生以下
- 小中学生で構成する団体の引率者
- 障害者手帳の所持者及び付添人

◎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(障がい者以外)は参加賞が異なります。

### 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、障がいのある方は付添人の同伴が必要です。

### 歩行形態

設定コースの中から自分の体力にあったコースを選んで楽しく歩いてください。原則として自由歩行ですが、チェックポイントで必ずチェックを受けてください。交通ルールを守り事故防止に努めてください。



**事前申込  
締切日**

令和5年1月12日(木)～2月28日(火)

※事前申込のみ。当日申込はございません。

**参加申込**

① 現金の場合……▶下記の施設で専用の申込書に記入の上、参加費を添えて申し込みください。

○エイブルスポーツ交流センター(古河スポーツ交流センター)	⇒ 受付時間:9:00～17:00 (休館日を除く)
○イーエスはなもも体育館(古河市中央運動公園総合体育館)	
○三和健康ふれあいスポーツセンター	

- ② 郵便振替……▶右ページの払込取扱票に必要事項を記入の上お振込みください。場合 手数料は、自己負担になります。
- ③ インターネット……▶ウォーキングモシコム (<https://moshicom.com/78464/>) 申込の場合
- ④ 団体申込……▶団体申込書(団体名、代表者氏名、住所、連絡先、参加者氏名、参加コース)に記入し参加料を添えて下記実行委員会事務局へ直接お申込みいただくか、FAX・メールでお申し込みいただき、参加料は右ページの払込取扱票をご使用になり団体名で合計金額をお振込みください。手数料は、自己負担になります。  
※団体申込書は下記ホームページからダウンロードできます。

**免責範囲**

参加者は万全な健康管理のもと参加してください。万一、事故が発生した場合、主催者は、傷害保険範囲及び応急処置以外の責任は負えませんのでご了承ください。

**注意事項**

- ①原則、雨天決行いたします。
- ②環境にやさしい大会運営を目指しています。マイカップをご持参ください。
- ③ごみはお持ち帰りください。また、食べ歩きはお控えください。
- ④新型コロナウイルス感染症拡大および不測の事態で大会が中止になった場合、参加費は返却いたしません。また、参加するためにお支払いされた交通費や宿泊代のキャンセル料等の補償はできませんのでご了承ください。なお、大会の実施、中止の判断は大会主催者で決定します。
- ⑤大会期間中に撮影した写真を実行委員会が認めた範囲で使用する場合があります。また、参加申込により収集した個人情報、大会運営にのみ使用します。
- ⑥スタート・ゴール会場にAED(自動体外式除細動器)を設置しています。

- 主催** 古河市・古河市スポーツ協会・一般社団法人日本ウォーキング協会・日本市民スポーツ連盟・NPO法人茨城県ウォーキング協会
- 後援** 国土交通省関東地方整備局利根川上流河川事務所・一般財団法人 渡良瀬遊水地アクリメーション振興財団
- 協賛** 古河ヤクルト販売㈱・ジャパンフリトレ㈱・古河ロータリークラブ・古河東ロータリークラブ・古河中央ロータリークラブ・古河ライオンズクラブ・古河金融団
- 協力** (一社)古河市観光協会・古河商工会議所・古河ホテル旅館組合・古河地区交通安全協会・東武鉄道㈱新古河駅・東日本旅客鉄道㈱古河駅・茨城急行自動車㈱・古河市スポーツレクリエーション本部・古河市スポーツ推進委員会・古河市スポーツ少年団・古河市香り友の会・関彰商事㈱・学校法人晃陽学園

**問合せ：古河まくらがの里・花桃ウォーク実行委員会事務局**

〒306-8601 茨城県古河市長谷町38番18号 (古河市役所古河庁舎内 スポーツ振興課)  
TEL 0280-22-5111 / FAX 0280-23-2236  
ホームページ <http://www.city.ibaraki-kogalg.jp/> / メール [hanamomo-uooku@city.ibaraki-kogalg.jp](mailto:hanamomo-uooku@city.ibaraki-kogalg.jp)

**新型コロナウイルス感染症拡大防止のためお願い**

- ①次の事項に該当する場合は、参加の見合わせをお願いします。
- ・発熱や咳、咽頭痛、倦怠感等の症状がある場合
  - ・同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる場合
- ②大会前2週間、大会当日の健康チェックシートを提出いただきます。
- ③各自マスクを持参し、主会場やチェックポイントなど、人が集まる場所や会話をする際はマスクの着用をお願いします。
- ④可能な限り、他の参加者、大会スタッフなどとの距離を確保してください。

**宿泊案内**

ご予約・お問い合わせは直接、各宿泊施設にご連絡ください。

No.	宿泊施設名	電話	住所
1	ホテル山水	0280-22-0226	茨城県古河市中央町1-8-32(駅西)
2	ホテル津賀家	0280-32-0538	茨城県古河市本町2-1-8(駅西)
3	古河セントラルホテル	0280-31-0476	茨城県古河市東1-6-30(駅東)
4	福光	0280-22-4911	茨城県古河市大手町9-17(駅西)
5	ホテルサンシャイン	0280-31-3535	茨城県古河市旭町1-13-26(駅東)
6	エスハイドパークホテル古河駅前	0280-32-2100	茨城県古河市東1-13-2(駅東)
7	若松旅館	0280-22-0407	茨城県古河市横山町1-5-29(駅西)
8	アパホテル&リゾート 茨城古河駅前	0280-23-3372	茨城県古河市東本町1-21-12(駅東)
9	橘家旅館	0280-87-0054	茨城県猿島郡境町135
10	パークホテルさかい	0280-23-1473	茨城県猿島郡境町みらい平1丁目10
11	御老公の湯 境店	0280-33-4126	茨城県猿島郡境町1327-1

参加申込者切り取り線

●入金確認後、郵送で参加証兼領収書を送ります。当日参加証を受付にご提示ください。参加費をお渡しします。

各票の捺印は、ご依頼人において記載してください。

この依頼人・通信欄を二枚に別紙としてお送りいたします。

00 東京		払込取扱票	
口座記号番号		金額	
001503	513304	千	百
古河まくらがの里花桃ウォーク		料	備考
加入者名	性別	年齢	連絡先
代表者氏名(私込)	生年月日	T S H	年 月 日
住所	参加コース	参加費	市民枠 1,000円× 人
氏名	性別	年齢	中学生以下等参加無料枠
住所	参加コース	合計	市外在住枠 2,000円× 人
氏名	性別	年齢	無料× 人
住所	参加コース	合計	円
氏名	性別	年齢	日
住所	参加コース	合計	円
今大会で達成する認定□R9M □オールジャパン			
裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行 (承認番号東第54967号) 印)			
これより下部には何も記入しないでください。			

振替払込請求書兼受領証

口座記号番号	001503
金額	513304
加入者名	古河まくらがの里花桃ウォーク
金額	千 百 十 万 千 百 十 円
ご依頼人	おなまスズ
料	金
備考	日 附 印

(前書送付) (前書送付) (前書送付)