



IWA

IWA ニュース

2023 年 4 月号

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 岡野テナン
 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 10650-55828601
 毎月1日発行 編集責任者 間下 彰
 H P <http://www.ibaraki-walking.jp/>

日本全国で開催予定大会のご紹介 Ⅲ



第 31 回若狭・三方五湖ツデーマーチ

開催日：5 月 20 日(土)、21(日)

主会場：若狭町多目的交流広場若狭さとうみパーク

5/20(土) 30・20km：「鯖街道熊川宿」コース

10・5km：「年縞・縄文博物館」コース

5/21(日) 30・20・10・5km：「三方五湖」コース

受付時間：7:00～(30・20km)、8:30～(10・5km)

受付締切：4 月 17 日(月)

参加費：事前申込 大人 2,500 円 中学生 1,000 円(未就学児無料)

(参加費返金無)

事務局：若狭・三方五湖ツデーマーチ実行委員会

TEL 0770-45-9118、FAX 0770-45-1115

<https://wakasa-2dm.com/>

Email：Kankou@town.fukui-wakasa.lg.jp

おき 第 21 回とって隠岐ツデーウオーク

開催日：5 月 27 日(土)、28(日)

5/27(土) 受付・スタート/8:30-9:00 会場：海士町菱浦港キンニャモニヤセンター
 30・23・30km：「海士町・知夫村」コース

5/28(日) 受付・スタート/8:30-9:00 会場：西ノ島町観光交流センター(浦郷港)
 10km：「海士町・知夫村」コース

受付締切：4 月 14 日(金)

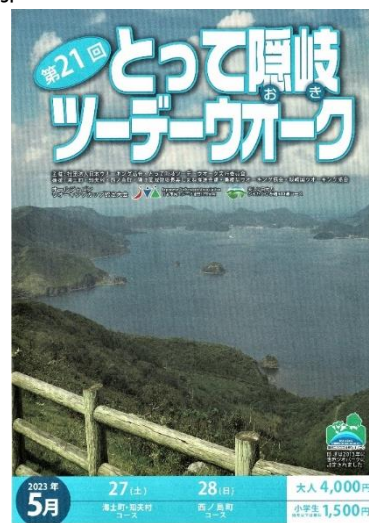
参加費：事前申込 大人 4,000 円 小学生 1,500 円(未就学児無料)

(参加費返金無)

事務局：とって隠岐(おき)ツデーウオーク実行委員会

TEL 08514-2-0101、FAX 08514-2-0102

Email：travel@oki-ama.org



第 6 回秋田鳥海眺望のみちツデーマーチ

開催日：7 月 1 日(土)、2(日) 受付会場：由利本荘市本荘公園広場

7/1(土) 会場：にかほ市象潟道の駅「ねむの丘」多目的広場(受付会場は本荘公園広場)

21km：スタート 7:20～ 10km：スタート 8:30～

7/1(土) 会場：由利本荘市本荘公園広場中央会場

33km：受付 6:30 / スタート 7:20～ 10km：受付 8:00 / スタート 9:00～

7/2(日) 会場：由利本荘市本荘公園広場中央会場

31・21・12km：受付 7:30 / スタート 8:30・8:40・8:50

事前申込期間：4/1(土)～6/10(土)

参加費：事前申込 大人 2,500 円 当日申込大人 3,000 円 中学生以下無料

※1 日、2 日間参加同額です。(参加費返金無)

事務局：由利本荘市観光文化スポーツ部 文化・スポーツ課内

TEL0184-74-8038、FAX 018474-8039

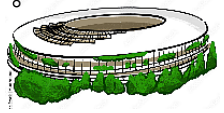
Email：bunka-sports@city.yurihonjo.lg.jp

受付時間：土日祝日を除く月～金 8:30～17:00



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 M リーグ (道紀行)新日本歩く道紀行 100 選

4/1 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	幕張海浜公園ウォーク 取手市歩こう会 8km (JVA) 取手駅西口 7:50~8:10 (取手駅発 8:21) JR 海浜幕張駅(南口 9:29)→幕張メッセ大通り→マリスタジアム→幕張の浜→幕張海浜公園→海浜幕張駅 海浜幕張駅北口 14:00 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 幕張新都心～幕張メッセ・マリスタジアム・日本庭園～幕張海浜公園 適宜マスク着用、昼食持参	4/2 (日) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	薬王院の桜で乾杯 !! 水戸歩く会 8km (JVA) 水戸駅南口広場 8:30 (スタート 9:00) 水戸駅南口広場→桜川堤防→逆川緑地→荒谷一本松→薬王院→吉田神社→駅南通り→水戸駅南口 水戸駅南口 12:00 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 寺社や堤防の桜をめぐる。 新型コロナ感染防止対策にご協力を。 桜の開花状況によりコース変更があります。
4/3 (月) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	お花見ウォーク(さくら宇宙公園) 高萩ウォーキングクラブ 7km (JVA)(ヘルス R.304)  高萩市文化会館 9:00 文化会館→新花貫橋→びんずる坂→さくら宇宙公園→石滝団地・いぶき台団地→花貫橋→文化会館 高萩市文化会館 12:00 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 さくら宇宙公園の約 300mの桜並木と桜越しに見える巨大なパラボラアンテナ。 適宜マスク着用、昼食不要 	4/6 (木) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	東京ウォーク『江戸桜巡り V...』 牛久ウォーキングクラブ 7.0km (JVA) 牛久駅東口広場 7:55 (牛久駅発 8:10 発上り電車、前より 2・3 号車に乗り換え⇒北千住乗り換え⇒TX 浅草駅下車) スターの広場→浅草寺・ストレッチ→待乳山聖天→今戸神社→桜橋→デッキスクエア→隅田堤さくら並木→隅田公園→牛島神社→駒形堂→吾妻橋 吾妻橋(現地解散、自由昼食) 会員無料(参加は会員のみ) 隅田堤さくら並木、隅田公園、他 適宜マスク着用
4/7 (金) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	県庁ランチウォーク 常陸太田ウォーキングクラブ 7km、13km (JVA) 水戸駅南口さくら西公園 9:00 (スタート 9:30) 水戸駅南口さくら西公園→千波湖→桜川緑地→茨城県庁(7kmコースゴール) (13kmコース再スタート)→茨城県中央保健所→逆川緑地→水戸駅南口さくら西公園 7km 茨城県庁 11:30 頃 13km 水戸駅南口さくら西公園 14:30 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 桜花を愛でながらのウォーキング 茨城県庁の見学・県庁食堂でランチ	4/15 (土) 主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他	新国立競技場ウォーク 取手市歩こう会 8km (JVA) 取手駅西口 8:00~8:25 (取手駅発 8:36) JR 市ヶ谷駅(9:46)→防衛庁→絵画館→新国立競技場→秩父宮ラグビー場→東郷神社→JR 原宿駅 原宿駅 14:50 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 新国立競技場を一周し、東京オリンピックの感動をもう一度思い出す。 適宜マスク着用、 昼食持参 

4/22 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	高萩市森林公園ウォーク 高萩ウォーキングクラブ 8km (JVA) 高萩市総合福祉センター 8:30 福祉センター→見晴し坂→秋山中学校→ はぎまる球場→森林公園→温泉病院入口 →後谷→福祉センター 高萩市総合福祉センター 12:00 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 春の森林公園(お手まき記念の森)を訪ねます。 適宜マスク着用、昼食不要	4/23 (日) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	国営ひたち海浜公園ネモフィラ W ひたちなか健歩の会 10km (JVA) (ヘルス R.16,185)  (道紀行 108003) 《自由歩行》 勝田駅東口 9:00 勝田駅東口→石川運動ひろば→親水性中 央公園→馬渡埴輪遺跡公園→海浜公園西 口前広場 海浜公園西口前広場 12:30 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 広々とした親水性中央公園 各自マスク着用、昼食不要
4/25 (火) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	那珂川鮭物語ウォーク 水戸歩く会 8km (JVA) 水戸駅北口広場 8:30 (スタート 9:00) 水戸駅北口→大通り→湧水地→ふ化場跡 →東征神社→留橋→留網漁場跡→ 水戸芸術館 水戸芸術館 12:00 頃  会員・中学生以下無料、 一般・他協会 300 円 サケ人口ふ化場跡や漁場を巡ります。 水戸歩く会総会:五軒市民センター2F 13:30	4/29 (土) 主 催 距離・認定 集 合 コ ー ス 解 散 参 加 費 見 どころ そ の 他	結城市内の寺社をめぐるウォーク IWA 第5事業部 10km (JVA) (ヘルス R.94,138)  結城駅北口 9:30 (スタート 9:40) 結城駅北口→健田須賀神社→水辺公園→ 住吉神社→安穏寺→弘経寺→緑道公園→ けやき公園→結城市役所→結城駅南口 結城駅南口 12:30 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 ヘルスロードと結城の寺社仏閣周辺街並み散 策です。 適宜マスク着用、昼食不要

◇ 2023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№
5/6(土)	神代植物公園のバラと深大寺ウォーク (取手市歩こう会)	取手駅 7:20	10km (JVA)
5/6(土)	静峰神社の牡丹桜を楽しむウォーク (IWA 第5事業部) 瓜連駅→瓜連城跡常福寺→弘願寺→静のムクの木→静峰ふるさと 公園→斎藤監物の墓→古徳沼→総合センターらぼーる→瓜連駅	JR 瓜連駅 9:50 (スタート 10:00)	10km (JVA) (ヘルス R.024)
5/10(水)	里山原風景と穂積家住宅を訪ねる (高萩 W クラブ)	高萩市総合福祉 センター 8:30	9km (JVA)
5/10(水)	山吹運動公園ウォーキング教室 (常陸太田 W クラブ) 運動公園周辺の野山を歩行します。	山吹運動公園 9:00	6km (JVA)
5/10(水)	静峰公園の八重桜まつり (水戸歩く会)	JR 瓜連駅	10km (JVA)

5/13(土)	海風に吹かれて風神山ウオーク 大甕駅→風神山→大甕駅 (ひたちなか健歩の会)	大甕駅 8:30	6km (JVA)
5/20(土)	布佐から木下周辺ウオーク (取手市歩こう会)	取手駅 8:10 JR 布佐駅 9:01	8km (JVA)
5/21(日)	駅からウオーキング(一茶とみりんの町流山散策・他) (牛久Wクラブ)	牛久駅東口広場	7km (JVA)
5/25(木)	新緑の花貫溪谷ウォーク (高萩Wクラブ)	花貫ふるさと自然公園	7km (JVA)
5/27(土)	山方パークアルカディアウオーク (常陸太田Wクラブ)	清流公園 9:00 (常陸大宮市山方 1001)	10 km (JVA) (新道紀行 108018)
5/27(土)	結城紬の里と蔵の街巡り (水戸歩く会)	結城駅北口広場	10km (JVA)

◇ 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 望月 諭 dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp	029-873-9711	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 間下 彰 a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp	090-3903-0560 0293-22-4809	水戸歩く会 渡邊 昭知 nbam1221@gmail.com	029-285-1592
取手市歩こう会 日野 勝博 khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp	0297-77-8891	IWA 第五事業部 渡辺 千春 qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp	090-5333-5843 0296-22-6609
ひたちなか健歩の会 大越 康孝 4bd79c@bma.biglobe.ne.jp	029-272-8100	(賛助会員) 利根町歩く会 川崎 邦雄	0297-68-7458

※ 皆様にお願ひ申し上げます。

各行事は、コロナウイルス、その他の事情により、中止、または延期になる場合がございます。

誠に、お手数ですが、ご確認の上ご参加下さいますようお願い申し上げます。

※ 各例会主催者様にお願ひ申し上げます。

例会、大会の中止・延期については、弊協会に、ご連絡下さい。何卒、よろしくお願い申し上げます。

☆☆☆☆☆☆ 表 彰 ☆☆☆☆☆☆

◇ 茨城県ウオーキング協会マスターウオーカー賞 完歩賞 (敬称略)

No.	完歩回数	氏 名	所属団体	認定日
211	3回	座間美紀子	ひたちなか健歩の会	2023/3/18
212	3回	稲生 則子	一 般	2020/9/19



一連載 地図のお話一 No. 161



「七福神めぐりー茨城県版ー」(第4回)

ー古河七福神巡りー

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野正勝

今回は、古河公方ゆかりの社寺や、江戸時代からの貴重な文化財などが市内のあちこちに残る「城下町古河」の七福神巡りを紹介します。

本コースは、古河駅西口をスタート・ゴールとする、全長 3.5 km、徒歩約 7,000 歩、歩行時間約 2 時間のコースです。

例年、古河市観光協会が、正月に七福神めぐりを開催していますが、イベント日以外でも、通年七福神をめぐることができます。コースマップは、観光協会等で手に入れることができます。ぜひ、城下町風情の残る古河の街を歩いてみませんか！

(古河駅) START/GOAL

(諏訪八幡神社) 布袋尊 ①

はじめは、古河城諏訪曲輪(現歴史博物館)にありましたが、土井利勝が諏訪曲輪を出城とした際に現在地に移したものです。

(徳星寺) 弁財天 ②

建治元(1275)年創建。古河城内に開山後、鴻巣に移り、その後現在地に移りました。境内には、千手観音堂(安産・子育てにご利益)や、大師堂等があります。

(福寿稲荷神社) 寿老人 ③

市内稲荷神社の中で最大・豪華な造りであったが全焼し、現社殿は平成 15 年に再建されました。明治 8 年頃までは、隣接の隆岩寺の守護神とされていました。

(正定寺) 弁財天 ④

蛇冠弁財天は、春日局が將軍家光から拝領したものを古河城主だった養子の堀田正俊にゆずり、正俊が弁財堂を建て正定寺に奉納したと言われています。

正定寺黒門は、東京本郷にあった旧古河藩主土井家の下屋敷表門を土井家の菩提寺であった正定寺に移築・寄進したもので、薬医門形式で古河市指定文化財・建造物です。

(三神町稲荷神社) 福祿寿 ⑤

三崎町稲荷神社は、古河城の鬼門除けとして創建され、明治になってから町内で管理するようになったとわられてい

ます。子供稲荷とも言われています。

(蛭子神社) 恵比寿 ⑥

蛭子神社は、文化 10(1814)年に創建されました。現在地より南東方面にあったものを明治 45 年に現在地に移し、町内鎮守としました。祭神は蛭子命(ひるこのみこと)で商売繁盛の神として信仰されています。

(神明宮) 大黒天 ⑦

神明宮は、もとは正蔵院の境内社だったが、後に町内で管理するようになりました。明治 10 年、境内に古河小学校分校(神明校)が設けられたため現在地に移築されたものです。

(大聖院) 弁財天 ⑧

山門前左手の山王宮は、古河で最も古い社と言われています。現在は、観音・地藏・弁天が合祀されており、神仏習合の名残です。

大聖院の境内には、樹高 26m、幹回り 3.7m、推定樹齢 300 年の大欅があります。

(秋葉神社) 毘沙門天 ⑨

秋葉神社は、古河城主土井利位(どいとしつら)が駿州秋葉神社より分霊したものです。火伏の神として祀られています。現社殿は、昭和 2 年に再建されたものです。



正定寺黒門と弁財天



神明宮と大黒天

地理院地図

GSI Maps



図 古河七福神巡り コース地図

第 36 回 瀬戸内倉敷ツーデーマーチ 3.11(土)~3.12(日)



出発式、頑張るぞー！ 檄飛ばし。



スタート風景Ⅰご当地キャラがお見送り



スタート風景Ⅱ
ドリンク持って、いってらっしゃい



明渡橋を渡り吉岡川沿いを歩く。



リニューアルされた、岡山城。



倉敷川沿いの河津桜。

☆ 岡山観光をして ☆

◎風景

- お城巡り(備中松山城、岡山城)
- 倉敷川沿いの美観地区
- ひわだぶき 桧皮葺の熊野神社

◎お土産

- ◇ ゆべし(備中高梁)
- ◇ 日本酒(井筒屋)

◎美味探訪

- 倉敷プリン
- ホルモンうどん
- きび蕎麦



日本第一熊野神社 岡山県倉敷市林684



倉敷市美観地区倉敷川を中心に蔵造り店舗が建ち並ぶ

JML 大会完歩を目指して、第 36 回瀬戸内倉敷ツーデーマーチに行ってきた。検温、チェックシートの提出は義務づけられていましたが、スタート前の出発式は行なわれました。

コースは 2 種類限定、参加人数も限定募集でした。参加者速報値、2 日間延数 5,167 名でした。

美しかった風景は、熊野神社の桧皮葺き、倉敷川沿いの蔵造り、河津桜並木、実に素敵でした。

今回は、大会 2 日前に岡山入り、備中松山城、岡山城 2 つの城巡りをして、足慣らし、おかげ様で、今回も天候に恵まれ気持ちよく歩きました。

大会終了後、姫路城を見学して締めくくり、良く歩きました。

最後に、次頁にウォーキングの基礎知識を掲載いたしました。そこに書かれていることを実感されたい方は、全国大会に参加される事を是非お勧めします。

写真・文責 富田

ウォーキングの基礎知識Ⅱ（人と社会にもたらす5つの作用と効果別歩く時間帯）

さて、今回は、ウォーキングの3大機能について、お知らせしました。

①最も頼れる高貴なる“移動手段” ②最も確実な“五感認識の拡大手段” ③最良の“健康保持手段”

今回は、ウォーキングの人と社会にもたらす5つの作用と歩く時間帯と効果について、述べてみましょう。

◆人と社会にもたらす5つの作用

◇ 健康に効く …様々な成人病の改善、若さの延伸に役立つ

①高血圧改善②冷え性克服③心肺機能向上④骨の強化⑤肥満解消⑥美肌効果⑦美脚効果
⑧高脂血症・動脈硬化改善⑨肝機能改善⑩糖尿病改善⑪腰痛改善⑫老化防止

◇ 教育に効く …自分の力を個々に育てる。

子供達の健康・五感の育成。歩く体験学習により現社会の便利さにより喪失したものを気づかせ、自らの足で立つことの大切さ、草花や生物に感動する心、自然と共生する生き方などを他社と共に学習する事にあります。

◇ 環境に効く …ルールをまもり、歩くだけで環境破壊を遅らせる事が出来る。

環境に効く:「2km 迄は車を使わずに歩こう」と言う「アルコロジー運動」は、地球温暖化に抑制や省エネルギーに貢献(二酸化炭素は炭素量換算で、年間 160kg ほど)できます。日本人ひとり当たりの排出量を年間 2.5トンとすれば、6.4%の削減になります。

◇ 観光に効く …歩く目線に帰るときに、人間の五感が再活動を開始します。若返りの一歩の始まりです。

歩きたくなる道、街は、多くの人を呼び、地域を活性化します。歩く道は「地域認識装置」であり、「郷土や国土の再発見装置」です。車では見えなかった地域の魅力は、歩く目線に帰るときに初めて見えてきます。歩きたくなる道、街は、多くの人を呼び、地域を活性化します。

◇ 交流に効く …ウォーキング中は、不思議に誰とでもお話しが出来ます。

歩くことは人種や国境、宗教、言語などを超えた最も普遍的な人間共通の行為です。「共に歩き、並び歩く」だけで、心から心へと人々を繋ぎ、その絆を拡げてくれます。国際間、地域間、世代間の交流を促し、コミュニティの繋がりを取り戻すなど心のふれあいに大きな効果を発揮します。

◆効果別歩く時間帯

【脂肪を燃焼しやすいのは朝】

メリット 朝、空腹時のウォーキングは脂肪燃焼の効率が良い。

日光を浴びることでセロトニンを分泌、ダイエット効果を高め、さらに一日を活動的に送ることができます。
生活習慣の改善

注意点 起床直後は体温が低く、筋肉がかたまっているため、体が思うように動かない。

夜型の人間にとっては朝早めに起きることが苦痛で、習慣化しにくい。

【習慣化しやすいのは夜】

メリット 生活サイクルを変えずに好きなタイミングでできるので、習慣化しやすい。

自律神経を調整、体温を自然なかたちで上げてくれるので、質の良い睡眠をもたらしてくれます。

夕方に運動すると成長ホルモンが分泌され、眠っている間に分泌される成長ホルモンと合わせて朝までに体を再生・修復しやすくなる。

注意点 日中に比べて視界が悪くなるので、事故等に注意。

【早く効果を出したいなら水中ウォーキングがおすすめ】

メリット プール(水中)でのウォーキングも効果的です。

水中では浮力があるので、体にかかる負荷が軽減され、かつ水の抵抗により、効率的に脂肪燃焼を期待できます。

注意点 正しい姿勢で歩かないと、水圧により腰を痛めてしまうこともあります。

水中ウォーキングをする場合は、事前に注意点や知識を得てから取り組むようにしましょう。

文責: 主席 W 指導員 富田里美

◆「投稿」のお願い 400～600 字程度 送付先 : 間下 彰 FAX : 0293-22-4809 Email: a_mashimo@zb4.so-net.ne.jp

◆本誌の年間購読について 年間購読料 2000 円 (内訳: 1部 30 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」なども同封致します。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