



発行 NPO 法人茨城県ウオーキング協会
 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 10650-55828601
 毎月1日発行 編集責任者 間下 彰
 HP <http://www.ibaraki-walking.jp/>

令和6年 新年のご挨拶



NPO 法人茨城県ウオーキング協会
会長 深見 博

新年あけましておめでとうございます。
 茨城県ウオーキング協会(IWA)の活動へのご理解とご協力に御礼申し上げます。
 引き続き本年も変わらぬご助力を心よりお願い申し上げます。

「第24回古河まらかの里・花桃ウオーク」は、4年ぶりに開催されました。並びに「第16回つくば国際ウオーキング大会」は昨年に引き続きの開催で、参加募集定員500名に対し662名の参加がありました。
 また、第6回3県境&5県ウオークは300名の募集に対し328名の参加がありました。5月初めより新型コロナウイルス感染症が感染症法上5類に移行し、季節性インフルエンザと同等になりました。マスク着用も個人の判断に委ねられました。

令和5年に予定された IWA 加盟団体のウオーキング大会の開催及び各クラブの運営ができたことは、会員の皆様の努力の賜物と心より感謝申し上げます。

本年も引き続き全国規模の大会である「第25回古河まらかの里・花桃ウオーク」は3月23日(土)に開催が決定し、「第17回つくば国際ウオーキング大会」や、「第7回3県境&5県ウオーク大会」、各大会の成功を目指し、会員の皆様のご協力が必要です。

茨城県では次期(第4次)健康いばらき21プランによるウオーキング協会等団体と連携して、ヘルスロードの活用等ウオーキングの実践を推進していきます。また、健康寿命日本一を目指して運動を展開中ですが、IWAの中心活動としては従来からの「ヘルスロード365」へ取り組みの継続、「健康日本21プラン」に沿った活動を担ってきました。「ヘルスロード365」の活動により、ウオーキングへ参加される方が一人でも増え、県民にウオーキングが浸透して広がることを期待しています。その結果として県民の健康づくりの推進に大きく寄与するお手伝いをしていきます。

ウオーキングは健康維持や体力づくりに大変効果のある身近なスポーツです。ウオーキングしながら皆さんの健康増進のお手伝いをしていきたいと思っております。

本年も IWA 会員各位には、健康で明るく楽しいウオーキングができることを祈念し年頭のご挨拶といたします。

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 (IVV)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

<p>1/5 (金)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他</p>	<p>初詣ウォーク(常陸太田市)</p> <p>常陸太田ウォーキングクラブ 6km (IVV) 馬場八幡宮 9:00 (常陸太田市馬場町 574) 馬場八幡宮→萱田小学校→熊野神社→瑞龍霊園→武龍ワイナリー→長尾橋→白鷺神社→馬場八幡宮 馬場八幡宮 11:30 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 馬場八幡宮でお祓いを受け、1年間の安全を祈願した後にウォークを行います。 適宜マスク着用、昼食不要。</p> 	<p>1/6 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他</p>	<p>日本橋七福神(初詣)ウォーク</p> <p>取手市歩こう会 5km (IVV) 取手駅西口 7:20 (取手発 7:49) 上野駅(東口改札口)8:55→楢森神社→末廣神社→笠間稲荷神社→松島神社→水天宮→茶ノ木神社→小網神社 小網町児童公園 13:00 頃 会員無料、一般・他協会 300 円 巡拝距離が短くて人気の七福神。江戸下町の伝統を持つ商店街や下町情緒にふれながら参拝しましょう。 マスク着用は各自の判断、保険証持参、昼食不要。</p>
<p>1/6 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他</p>	<p>初詣七社寺巡り(水戸市)</p> <p>水戸歩く会 10km (IVV) 水戸駅北口 8:30 スタート 9:00 水戸駅→鹿島神社→水戸八幡宮→二十三夜尊→回天神社→常磐神社・三木神社→水戸東照宮 水戸東照宮 14:00 頃 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 世界平和、家内安全、健康祈願等。 昼食、飲料水、保険証持参願います。 マスクは各自の判断。</p>	<p>1/7 (日)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他</p>	<p>「四郎介稲荷・天満宮初詣」ウォーク</p> <p>ひたちなか健歩の会  8km (IVV) (ヘルスR.169・182・209) ひたちなか海浜鉄道 高田の鉄橋駅 9:00 高田の鉄橋駅→しあわせプラザ→那珂湊駅→天満宮→四郎介稲荷→湊八景・水戸八景→しおかぜみなど→殿山駅 ひたちなか海浜鉄道 殿山駅 12:30 頃 会員・小中学生無料、一般・他協会員 300 円 湊八景・水戸八景の眺望。 マスク着用は各自の判断。</p>
<p>1/10 (水)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他</p>	<p>市内初詣ウォーク(高萩市)</p> <p>高萩ウォーキングクラブ  約8km (IVV) (ヘルスR.278) 高萩市総合福祉センター 9:00 福祉センター→高萩市役所→文化会館→安良川八幡宮大鳥居→八幡宮拝殿・本殿→國魂神社→神宮司→駒木原集会所→高萩高校→滝神社→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 今年も元気で歩ける事を祈願する。 昼食不要、保険証持参。 マスク着用は各自の判断。</p> 	<p>1/13 (土)</p> <p>主催 距離・認定 集合 コース 解散 参加費 見どころ その他</p>	<p>板橋不動尊をめぐるウォーク</p> <p>IWA第5事業部、 10km (IVV) (ヘルスR.290・291)  TX みらい平駅 9:30 (駅近くに有料の駐車場があります) みらい平駅→みらいの森公園→陽光台小学校→板橋不動尊→運動公園→さくら公園→TX みらい平駅 TX みらい平駅 12:30 頃 (昼食無しで解散) 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300 円 関東三大不動尊の一つの板橋不動尊で新年の参拝。その他ヘルスロードを歩きます。 昼食不要。必要に応じてマスク着用。</p>

<p>1/20 (土)</p> <p>主催 水戸歩く会 距離・認定 6km (IVV) 集合 ひたちなか海浜鉄道 中根駅 9:05 スタート 9:30</p> <p>コース 中根駅→福道寺→三反田14号墳→宮前古墳→ハートケアセンター→寺前古墳→ピアポート→反射炉→那珂湊駅</p> <p>解散 那珂湊駅 12:00頃</p> <p>参加費 会員・中学生以下無料、一般・他協会 300円</p> <p>見どころ 市内で最も古いと想定 of 寺前古墳等。</p> <p>その他 昼食不要、飲み物、保険証持参願います。マスクは各自の判断。</p>	<p>ひたちなか市古墳巡り</p>	<p>1/21 (日)</p> <p>主催 取手市(ウォーク担当:取手市歩こう会) 距離・認定 5km・10km (IVV) 集合 取手緑地運動公園(取手駅より約2km) 集合 8:10 開会式 8:40</p> <p>コース 5km・10kmとも市内(団体歩行) 解散 取手緑地運動公園</p> <p>参加費 5km 10:40頃 10km 11:30頃 無料</p> <p>見どころ 全体の参加者は約2,000人。子供多し。</p> <p>その他 マスク着用は各自の判断、保険証持参、昼食不要。</p>	<p>第52回 取手市新春健康 マラソン・ウォーク大会</p>
<p>1/27 (土)</p> <p>主催 常陸太田ウォーキングクラブ 距離・認定 7km (IVV) 集合 美和総合支所 9:00</p> <p>コース 美和総合支所→間宮家住宅主屋→養浩園・喜雨亭(旧岡山氏庭園・住宅)→ホリエ漬物店→道の駅「北斗星」→美和総合支所</p> <p>解散 美和総合支所 12:00頃</p> <p>参加費 会員無料、一般・他協会 300円</p> <p>見どころ 歴史的な住宅と庭園を見学、道の駅でのショッピングも可能です。</p> <p>その他 適宜マスク着用。</p>	<p>美和高部地区ウォーク</p>	<p>1/28 (土)</p> <p>主催 牛久ウォーキングクラブ 距離・認定 8km (IVV) 集合 牛久中央生涯学習センター 8:00</p> <p>コース ※集合後、車に分乗し、蛇沼公園駐車場に移動する。 ※直行する人は8:30に同上駐車場に集合。 蛇沼公園→若柴公園→北竜台公園→蛇沼公園→牛久中央生涯学習センター</p> <p>解散 牛久中央生涯学習センター</p> <p>参加費 IWA会員は無料。 会員以外の方はお問合わせください。</p> <p>見どころ 蛇沼は細長く蛇のような形をした神秘的な沼で、雑木林が生い茂る蛇沼公園と合わせて県自然百選にも選ばれた所です。</p>	<p>龍ヶ崎蛇沼公園～北竜台公園コース</p>



間宮家住宅主屋

◇ 2024年2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.
2/1(木)	大北川の白鳥に会うウォーク (高萩Wクラブ) 磯原駅東口→北茨城市立図書館→磯原中央公園→鬼越橋→若宮橋→磯馴橋→八八橋→図書館→磯原駅	磯原駅東口 9:20	6km (IVV) (ヘルスR.279・347)
2/3(土)	舎人公園と西新井大師ウォーク (取手市歩こう会)	取手駅西口 7:30	8km (IVV)
2/5(金)	県民の森耐寒ウォーク (常陸太田Wクラブ)	県民の森駐車場 9:00	距離未定(IVV) (道紀行 108027)
2/10(土)	南郷道(瓜連～常陸大宮) (水戸歩く会)	瓜連駅 8:00 スタート 8:30	10km (IVV)

2/11(日)	弘法大師堂・茨城百景コース (牛久Wクラブ)	牛久中央生涯学習センター 8:00	L=11km (IVV) S= 6km (IVV)
2/17(土)	筑波山麓つくば道を歩く (IWA 第5事業部) 筑波総合体育館→平沢官衛遺跡→普門寺→稲葉酒造→つくば道入口の碑→つくばワイナリー→筑波総合体育館	筑波総合体育館 駐車場 9:30	10km (IVV) (道紀行)(500選)
2/17(土)	香取神宮と佐原の街並ウオーク (取手市歩こう会)	取手駅西口 7:20	7km (IVV)
2/25(日)	佐和駅から東海村 歴史と未来の交流館 (ひたちなか健歩の会) 佐和駅→佐野運動ひろば→笠松運動公園→船場稲荷神社→東海 12 景→歴史と未来の交流館	佐和駅西口 9:00	9km (IVV) (ヘルスR.236・237)
2/25(日)	大洗めんたいパークから磯前神社を巡る (常陸太田Wクラブ)	大洗町営駐車場 9:00	8km (IVV) ロングコース検討中 (道紀行 108022)

※ 皆様をお願い申し上げます。

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。

※ 各例会主催者様をお願い申し上げます。

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。

◇ 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	029-873-9711	常陸太田ウオーキングクラブ	富田 里美	tomitadiy3103@biglobe.ne.jp	080-8041-5820 0294-76-9520
高萩ウオーキングクラブ	増田 洋	masuda.takahagi@gmail.com	080-9351-0964 0293-22-4410	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

☆☆☆☆☆☆ 表彰 ☆☆☆☆☆☆

◇ 新日本歩く道紀行 100 選 完歩賞 (敬称略)

No.	完歩回数	氏名	所属団体	認定日
15	50回	根本 直	常陸太田 W クラブ	2023/12/8



〔 地図の活用を、大切にしましょう!! 〕

新しい年、2024年(辰年)を迎えました。

今年も、第17回つくば国際W大会40km、第7回5県ウオーク20kmのコースづくりに、実行委員会一同、地図を片手に奔走しております。

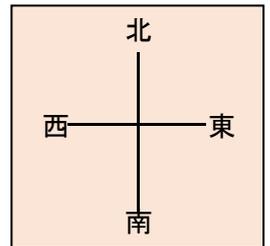
大半の方は、ウォーキング指導員ですが、そのために、必ず勉強するのは、地図の読み方、活用方法です。もちろん、沢山のウォーカーの皆さんも、一度くらいは、地図の読み方などのご指導を受けた事があると思います。そこで、今回は、地図を見て歩く簡単な方法を書いてみます。

◇ 道迷いを防ぐには？

(1) 図上読図・・・事前に地図(コース図)を読んでおき、目標物の確認をする。

(2) 地図上のコースを維持する。

- ・一般的には、地図は、右図のように、東西南北になるかと思います。
- ・大きな目標物(学校、郵便局、交番など)、国道、県道などの番号を確認しながら進む。



(3) 現在地の把握 (一番大切ですね、皆さんはどのようにしていますか?)

- ・地図を読む・・・目標物の確認(地図記号、線路、駅、高速道路、送電線及び鉄塔など)
- ・練習が、少し、必要ですが、コンパスを利用しましょう。オリエンテーリングで使用したことがあるかと思います。
- ・スマホで確認する・・・地図アプリで現在地の確認(現在地とコース図を確認出来る地図も作れます)
- ・人に聞く・・・これが一番簡単ですね。

他県の大会に行ったときは、チェックポイントや係員さんに聞いてみましょう。

所によっては、他県の人立が立哨している場合も？あるので聞くときに注意しましょう。

※初めての土地に出かけた折は、人に聞くのも勇気が必要です。

私の経験談ですが、博多駅付近で、バスターミナルが新しくなり、ほんの少しの距離でも、迷いました。付近にいた2~3の人に、聞きましたが分かりません。もう後5分で出発時刻・・・どうしよう？

郵便局に飛び込み、お願いしたところ、窓口の人が、お仕事中にもかかわらず、バスターミナルの見えるところまで、案内して下さいました。ほんとに助かりました。

(4) 迷ってしまったら、わかるところまで戻りましょう。

- ・わからないまま、無謀に進むのは、やめること。
- ・電柱によりますが、住所が表記されていたりします。(救急車を呼ぶときにも役立ちます。)
- ・コンパスを利用しましょう。



(5) 迷わないための地図の使い方

- ・地図を読むときに、女性なら必ずやったことがあると思いますが、地図を進む方向に回してみましょう。
- ・地図記号と現在地の一致が出来ない時は、遠く離れた、2地点、3地点の複数の目標物を確認しましょう。
- ・距離や時間を使う。「〇〇分歩いたから、多分このあたりに来ているだろう」と推測する
- ・常日頃から、地図と現在地の把握を行なうことが肝要かと思います。

(6) その他

最近では、ほとんどのの方が、スマートフォンをお持ちかと思います。

電波の届かない場所でない限り、地図アプリを見つけるのも、楽しい発見につながります。

文責・イラスト 富田 里美

(日本ウォーキング協会公認指導員ハンドブックより)



「七福神めぐりー茨城県版ー」(第12回)
ー「大(だい)宝(ほう)八幡宮の七福神」と国指定史跡「大宝城址」ー

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野 正勝

大宝八幡宮の七福神(大宝七福神)は、一ヶ所で七福神をお参りすることができます。大宝七福神は、茨城県下妻市大宝667に所在する大宝八幡宮の拝殿左側に在ります。

(大宝八幡宮)

大宝八幡宮は、白鳳時代の末期、文武天皇の大宝元(701)年、藤原時忠公が、常陸国河内郡へ下向の際、筑紫(大分県)の宇佐神宮(全国4万社余ある八幡さまの総本宮)を勧進(神仏の分霊を請じ迎えること)したのが始まりで、関東最古の八幡さまとされています。

ご祭神は、^{ほんだ わけのみこと}菅田別命(第十五代応神天皇、八幡大神様)^{たらしなかつひこのみこと}足仲彦命(第十四代仲哀天皇)、気長足姫命(第十四代仲哀天皇の皇后、神功皇后)の三柱の神様です。八幡大神様は、その御代に治山治水・学問・漁獵・商工・土木建築・交通運搬・縫製・紡績・その他あらゆる殖産興業の途や、衣食住等生活の根源を開発指導された文化の生みの親神様であると同時に、武の道を司る神としても世に名高く、まさに一切生業の守護神です(大宝八幡宮しおりより)。

文治五(1189)年、奥州征伐平定の日、源頼朝公が鎌倉の鶴岡八幡宮若宮を勧進し、摂社若宮八幡宮(若宮様は第十六代仁徳天皇)を創建しました。

従って、大宝八幡宮には、十四代仲哀天皇(本殿)、十五代応神天皇(本殿)、十六代仁徳天皇(若宮)の親、子、孫の三代がお祭りされています。

当宮から勧進された八幡神社は数えきれませんが、我々と縁の深い、伊能忠敬像の建つ、東京深川の富岡八幡宮がその一つとして著名です。

大宝という年号は、この年の三月、対馬で初めて国産の金が産出し朝廷に献上され「大きな宝を手に入れた」と喜ばれ慶事により改元されたと伝わっています。大宝八幡宮の財運招福、特に近年見られる宝くじの当選祈願によるご利益の発揚は、社名に恥じないとか。

天台宗の古い経文の奥書に「治承三(1179)年七月二十二日書了於常陸州下津間八幡宮書了兼智」とあり、平安末期には既にこの地で「八幡信仰」が盛んに行われていたことが伺われます。平将門公も度々戦勝祈願に訪れ、当宮の巫女によって新皇の位を授かったと伝えられます(将門紀)。

(大宝七福神)

大宝七福神のご利益は、寿老人(長寿・平和)、布袋尊(忍耐・幸運)、恵比寿(商売繁盛)、毘沙門天(勇気・退魔)、弁財天(学問・芸術)、福祿寿(長命・幸運)、大黒天(金運・財運)となっています。

(大宝八幡宮の境内は国指定の史跡)

平安から南北朝時代にあった大宝城は、大宝沼に囲まれた三方断崖の要害の地でした(明治四十年測図5万分1地形図参照)。

旧大宝城は、西、北、及び東方の一部を旧大宝沼に囲まれた台地の自然地形を利用して増築された城郭で、三方断崖に面した要害の地でした。城は東西約300m、南北約600mで、台地の北方を本丸、南方を大手、東を搦め手としました。城は、康永二(1343)年の落城(城主下妻政泰討死)まで、南朝方の拠点となっていました。城址は、大宝八幡宮の境内として今にその面影を残しています。

明治初めの神仏分離以前には、境内には8つの寺院があり、今も祖霊殿(神道式納骨堂)や鐘楼(鐘つき堂)、隋神門(神域に邪悪なものが入らないように神を祀る門、例えば仁王門)など神仏習合の名残が伺えます。



大宝八幡宮拝殿



大宝七福神



大宝八幡宮三の鳥居
(大宝城大手門付近)



大宝八幡宮隋神門

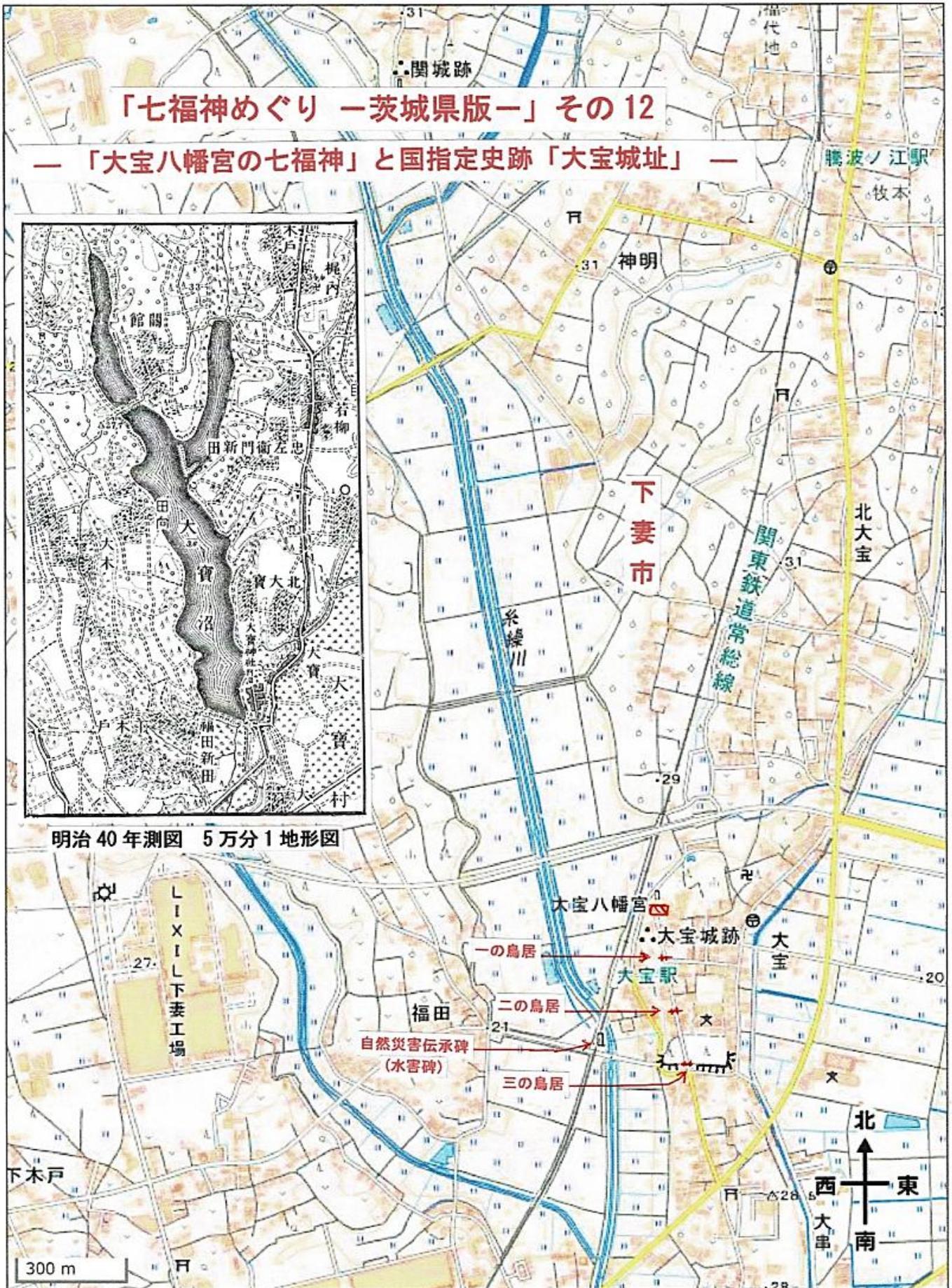
地理院地図

GSI Maps

「大宝八幡宮の七福神」と国指定史跡「大宝城址」

「七福神めぐり 茨城県版」その12

— 「大宝八幡宮の七福神」と国指定史跡「大宝城址」 —



“大会よもやま話①(各種大会は、こうして作られる)”

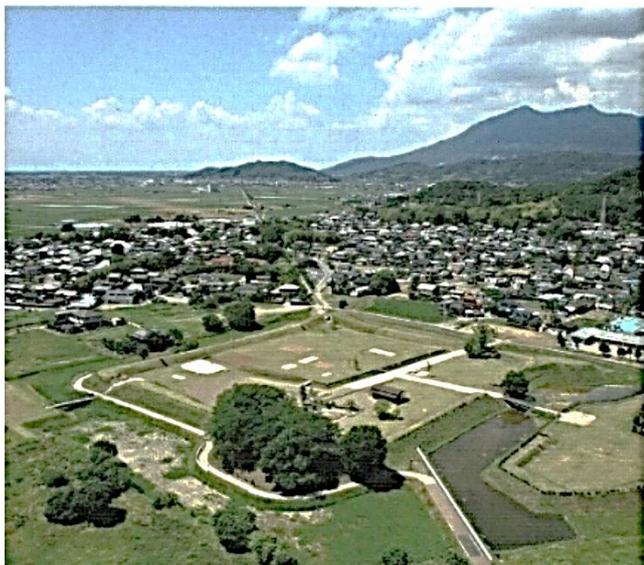
ウォーカーの皆さんご存知のように、日本全国には、JML(日本マーチングリーグ)、AJWC(オールジャパンウォーキングカップ)、KKML(関東甲信越マーチングリーグ)、地区別マーチングリーグ、各会の月例会など様々なウォーキングイベントがございます。

しかしながら、それらのイベントは、どのようにして支えられているか？ ご存じの皆さんは、意外に少ないのではないかと思います。

さて、今回は、NPO 法人茨城県ウォーキング協会では、どのように運営されているのかをご紹介します。様々なイベントは、実行委員、スタッフの皆さんの多大なる、ご苦勞の賜である事だけは間違いありません。そして、それらは、自らを高めへと導き、人の気持ちに優しく寄り添える心をつくるものである事であるとも言えるのではないのでしょうか？

まず、今回は、第17回つくば国際ウォーキング大会下見について、言及しましょう。

- ・まず、テーマや目標物を選ぶ(自然、歴史、文化、科学の街並み)、歩きながら見える景色は、特別です。
 - ・下見用地図を作成 (主に、国土地理院の地理院地図などを利用します。その他も色々使います。)
 - ・数人で、下見用地図を基に下見を開始。距離が、30km~50km などのロングコース？は車などを利用します。
 - ・疑問1：全行程歩くの？ 最終的には歩きます。最初は、数ヶ所に分けて、ポイントを探ります。
 - ・地図を見ながら、現地とのすり合わせをしていきます。なかなか、一致せずに、迷子になる時も多々あります。
 - ・コース図の原案づくりが、重要なポイントです。皆さん、一生懸命考えて従事しています。
 - ・昨年は、前日、台風接近に伴い、高速道路の不通など、矢張り作業にも、多大なる影響を受けました。
- 今回は、台風に会いませんように、皆さん、祈って下さい。



小田城趾広場



遺構復元広場

今回の第17回つくば国際ウォーキング大会の新40kmコースは、平沢官衙遺跡(ひらさわかんがいせき)や小田城趾など、国指定の遺跡をコース上に配しました。前半は、筑波山に向かって歩行、つくば昔道をたどりながら、お菓子の有名店、慈眼山普門寺の前を通り、平沢官衙遺跡(ひらさわかんがいせき)と、りんりんロードを経由して小田城趾からつくば研究学園駅前公園に戻ります。

(写真・イラスト 小田城趾歴史広場パンフレットより引用)

文責：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