

楽しく歩くためのポイント

疲れにくい歩き方とは…

- 長い時間、長い距離を歩く場合はいつもより少し早め(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リーンと前に出る感じがよい。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易くなります。
- 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グに。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…歩くとき自然の一部になる感じがします。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…ニッカラー、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…新しい靴は早めにはきながらしましょう。●靴下…5本指、厚手、混紡がよい。スベアを用意しておくとうよい。●下着…吸水性、通気性の良いもの。●デイバッグ・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、ビニールズボンなど(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 五霞ICより約25分 境古河ICより約30分
- 圏央道(首都圏中央連絡自動車道) 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 古河駅から会場(福祉の森会館)まで無料シャトルバスを運行します。
- 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。

無料シャトルバス運行表

【通行区間】 古河駅西口臨時バス停 → 古河福祉の森 駐車場		【通行区間】 古河福祉の森 駐車場 → 古河駅西口臨時バス停	
古河駅西口 発	古河福祉の森(予定) 着	古河福祉の森 発	古河駅西口(予定) 着
7:00	7:20	13:00	13:20
7:20	7:40	13:40	14:00
7:40	8:00	14:20	14:40
8:00	8:20	15:00	15:20
8:20	8:40	15:40	16:00
8:40	9:00	16:30	16:50

※運行時間は、あくまで予定のため変更になる場合があります。
※本シャトルバスは「桃まつり」会場には停車しません。

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りになるときは、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。

収入印紙

課税相当額以上
貼付

印

この場所には、何も記載しないでください。

古河の城下町を歩こう

第25回古河まぐらがの里

2024年

花桃ウォーク 3/23(土)

スタート:ゴール / 古河福祉の森会館

- ★IIV認定大会 ★関東甲信越マージングリーグ公式大会 ★いばらきヘルスロード指定コース
- ★オールジャパンウォーキングカップ認定大会 ★美しい日本歩きとなるみち500選認定コース

距離	23日(土)	受付・スタート	ゴール	コース順路
21km	★古河名所旧跡コース	7:30 ~9:00 ※受付後、 随時スタート	16:00 (予定)	スタート → 古河三高 → 古河二高 → 古河駅 → 野木神社 → 万福寺 → 雀神社 → 歴史博物館 → 古河公方公園 → 福祉の森会館ゴール
8km	歴史と美術館コース			スタート → 古河庁舎前 → お休み処坂長 → 歴史博物館 → 古河公方公園 → 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当日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
受付期間**

令和6年1月11日(木)~2月29日(木)

※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。

○エイブス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)	
○ゴヨー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。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/96928/>)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を負えませんのでご了承ください。

その他

- 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。マイコ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容赦ください。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ことがあります。また、参加申込により収集した個人情報は、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
- 賛助** 古河ヤクルト販売(株)・ジャパンフトレイ(株)・トモエ乳業(株)・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** (一般社団法人)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(株)新古河駅・東日本旅客鉄道(株)古河駅・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・古河市香りの会・関影商事(株)・学校法人兜陽学園

問合せ：古河まくらがの里・花桃ウオ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 0280-22-7114
ホームページ <http://www.city.ibaraki-koga.lg.jp> / メール hanamomo-uooku@city.ibaraki-koga.lg.jp

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	福光	0280-22-4911	茨城県古河市大手町9-17(駅西)
4	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)
5	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)
6	若松旅館	0280-22-0407	茨城県古河市横山町1-5-29(駅西)
7	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)
8	橘家旅館	0280-87-0054	茨城県猿島郡境町135
9	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
10	御老公の湯 境店	0280-33-4126	茨城県猿島郡境町1327-1



1,600本のはなももが咲き乱れる古河桃まつり(古河公方公園)



江戸時代から続く蔵を利用した店舗(お休み処 坂長)

参加申込者切り取り線

●入金確認後、参加申込者切り取り線、参加証を郵送で参加証兼領収書をお送りします。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。

参加申込者切り取り線

00 東京		払込取扱票	
口座記号番号 001503		金額 千 百 十 万 千 百 十 円 5 1 3 3 0 4	
加入者名 古河まくらがの里花桃ウオーク		料金 備考	
代表者氏名(私法人) 古河まくらがの里花桃ウオーク		参加費 市民枠 1,000円× 人 市外在住枠 2,000円× 人 中学生以下等参加無料枠 無料× 人 合計 円	
住所 〒 年 月 日		日 附 印	
コース 8km(歴史と美術館コース) 21km(古河名所旧跡コース)		今日で達成する認定OK!M. ロールジャパン	
氏名 住所 〒 年 月 日		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) 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 千 百 十 万 千 百 十 円 5 1 3 3 0 4
加入者名 古河まくらがの里花桃ウオーク	おなまえ 様
氏名 住所 〒 年 月 日	消費税率 日 附 印
料金 備考	金額 円

この受領証は、大切に保管してください。