

 <b>IWA</b> <b>ニュース</b> <b>NPO法人 茨城県ウォーキング協会</b>	<p>2024年 8月</p>	<p>発行: <b>NPO 法人茨城県ウォーキング協会</b>          発行者 深見 博          事務所移転しました。          〒300-0812 茨城県水戸市南町3-3-35          栗原ビル 1F 電話:080-8041-5820          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          HP <a href="http://www.ibaraki-walking.jp/">http://www.ibaraki-walking.jp/</a></p>
--	-----------------	---

## 第3回 全国赤水ウオーク東京大会2024募集要項

### 皆さん奮って、ご参加下さい!!

**目 的** : 竹島も記載した江戸時代を代表する実用日本地図の赤水図を展示する領土・主権展示館と赤水図を刊行した水戸藩の侍講「長久保赤水」のゆかりの地をめぐる赤水顕彰ウォーク

**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 (IWA)  
**共 催** : 内閣官房領土・主権対策企画調整室  
**後 援** : 茨城県、茨城県教育委員会、高萩市、高萩市教育委員会 (申請予定)

**開催日時** : 令和6年10月5日(土) (小雨決行)  
**集合場所** : 日比谷公園内「かもめの広場」  
 受付9時30分～10時 スタート10時30分

**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** : 120名 (事前申込必要、定員になり次第締切り)

**締め切り** : 9月27日

**募集要項** : 茨城県ウォーキング協会と長久保赤水顕彰会のHPでご確認ください。

**申込先** : 長久保赤水顕彰会HP (<http://nagakubosekisui.org/>) の「お問い合わせ」欄に氏名、メールアドレス、電話番号と問合せ内容欄に赤水ウォーク東京大会参加と住所を記載して申込み下さい。  
 団体で申し込む場合は、参加者全員の氏名、メールアドレス、電話番号、住所を書いた一覧表を赤水顕彰会事務局三浦のメールアドレス ([miura\\_kuniaki@pf7.so-net.ne.jp](mailto:miura_kuniaki@pf7.so-net.ne.jp)) へ送って下さい。

**参加費** : 300円 (傷害保険代他 当日受付へ)

- コース** : 水戸徳川の6代藩主<sup>はるもり</sup>治保の侍講を務めた赤水ゆかりの地巡り、約6km、約3時間
1. 集合場所 日比谷公園内「かもめの広場」 地下鉄の霞ヶ関駅が便利(出口C1～C3)
  2. 虎ノ門 内閣官房「領土・主権展示館」の長久保赤水資料を閲覧
  3. 皇居(江戸城) 東御苑内休憩所と大芝生にて昼食(弁当とピクニックシート持参のこと)
  4. 旧水戸藩上屋敷 小石川後楽園庭園(フィニッシュ後解散)

**誘導** : 日比谷公園内「かもめの広場」から内閣官房 領土・主権展示館、皇居、小石川後楽園庭園(水戸藩上屋敷)まではIWAのスタッフが誘導し団体で歩行、小石川後楽園庭園(水戸藩上屋敷)で解散。

**免責範囲** : 参加中の事故等については、主管者が応急処置及び傷害保険適用の範囲において責任を負う。大会中の記載権、肖像権は主催者に属します。

## 加盟団体例会・関係諸団体の大会案内

認定(略称)/ (HR)ヘルスロード365 (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

8/25 (日)	<b>高崎自然の森周回コース</b>  主催 牛久ウオーキングクラブ 距離・認定 歩行距離 8.0km 集合 牛久中央生涯学習センター 7:00 コース 中央生涯学習センター集合後、車に分乗して、高崎自然の森公園第一駐車場に移動。直行する人は7:30 同上駐車場に集合。 四季の森→遊びの森→野鳥の森→水辺の森等、暑さ対策の為、森の中の涼しいところを周回して駐車場に帰る。 解散 牛久中央生涯学習センター	参加費  見どころ	IWA会員は無料、会員以外の方はお問い合わせください。  いろんな形態の森や林、池などが有り、風もさわやかで、とても癒される空間です。鳥のさえずりも心地よく暑い時期のウォーキングには最適なところですよ。
-------------	---	-----------------	---

### 8月 例会休止のクラブ

高萩Wクラブ、取手市歩こう会、常陸太田Wクラブ、ひたちなか健歩の会、水戸歩く会(8~9月休会)

### ◇ 2024年9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.
9/8 (日)	遠山コース (牛久ウオーキングクラブ)	牛久中央生涯学習センター 7:00	L=9.6km S=6.0km
9/10 (火)	明治乳業と常磐道守谷SAウオーク (取手市歩こう会)	関東鉄道南守谷駅 7:40	7km (IVV) (HR.69)
9/12 (木)	水戸の坂と借楽園の萩を巡るウオーク (ひたちなか健歩の会)	水戸駅北口 9:15	10km (IVV)
9/14 (土)	水戸市三の丸地区の歴史散歩 (常陸太田Wクラブ) 水戸駅南口→水戸黄門神社→水戸城二の丸角櫓→二の丸展示館→大手門→弘道館→鹿島神社→三の丸庁舎→水戸芸術館→芳流橋→千波湖→水戸駅南口	水戸駅南口 9:00	10km (IVV)
9/21 (土)	藤代のアートとスポーツセンターウオーク (取手市歩こう会)	藤代駅改札 9:10	7km (IVV)
9/21 (土)	源氏川彼岸花ウオーク (IWA・常陸太田Wクラブ合同開催) 常陸太田駅→梅津会館→若宮八幡宮→彼岸花鑑賞エリア→桃源→山吹運動公園→総合福祉会館脇→常陸太田駅	常陸太田駅 9:00	9km (IVV) (道紀行.108015) (HR.170,222)
9/27 (金)	常陸の小京都たつごの里ウオーク (高萩Wクラブ)	高萩市文化会館 9:00	8km (IVV) (HR.042,188)
9/28 (土)	戸頭の公園と三仏堂ウオーク (取手市歩こう会)	関東鉄道戸頭駅 8:00	8km (IVV) (MW)

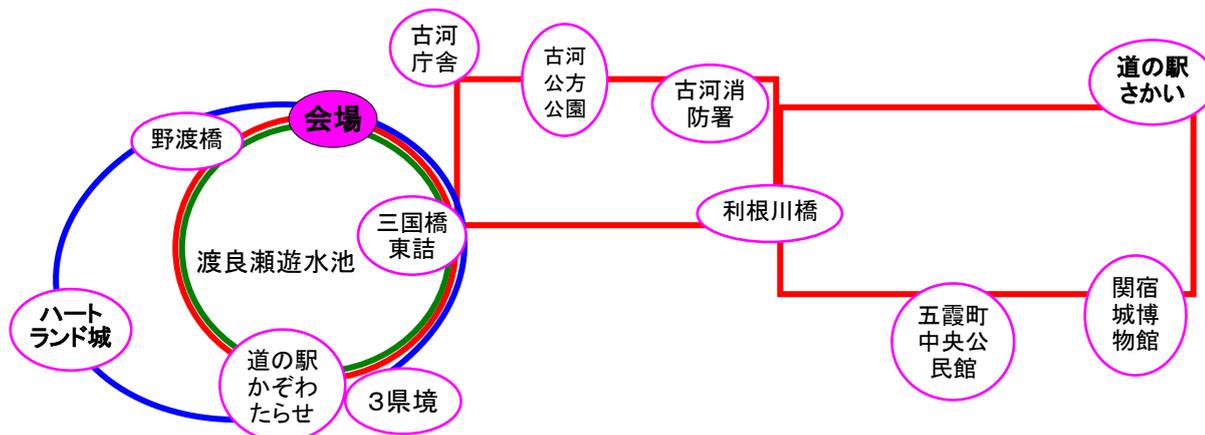
※ 皆様にお願ひ申し上げます。  
 各行事は、コロナウイルス、その他の事情により、中止、または延期になる場合がございます。誠に、お手数ですが、ご確認の上ご参加下さいますようお願い申し上げます。  
 ※ 各例会主催者様にお願ひ申し上げます。  
 例会、大会の中止・延期については、弊協会に、ご連絡下さい。何卒、よろしくお願い申し上げます。

### 第 7 回 日本でここだけ！ 3 県境 & 5 県ウオーク(当日申込あります。)

- ◆開催日時: 2024年9月7日(土) 50km・・・6:00／新 20km・・・8:00／12km・・・8:30(全コース自由歩行)
- ◆集合場所: 渡良瀬川土手上(古河ゴルフリンクス・田中正造翁遺徳之賛碑横) 古河市西町 10-1(駐車場有り)
- ◆参加費: 一般・中学生以上(事前申込)1,800 円、一般・中学生以上(当日申込)2,500 円、小学生・80 歳以上無料

#### 第7回日本でここだけ！ 3県境 & 5県コース概要

50kmコース(1日で5県を巡る)  
 20kmコース(渡良瀬遊水池とハートランド城)  
 12kmコース(渡良瀬遊水池内周遊)



◇ 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 <a href="mailto:dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp">dpstsmczk141246@khaki.plala.or.jp</a>	029-873-9711	常陸太田ウオーキングクラブ 富田 里美 <a href="mailto:tomitadiy3103@biglobe.ne.jp">tomitadiy3103@biglobe.ne.jp</a>	080-8041-5820 0294-76-9520
高萩ウオーキングクラブ(賛助会員) 増田 洋 <a href="mailto:masuda.takahagi@gmail.com">masuda.takahagi@gmail.com</a>	080-9351-0964 0293-22-4410	水戸歩く会(賛助会員) 朝川 憲 <a href="mailto:higurasi@ozzio.jp">higurasi@ozzio.jp</a>	090-2913-0068
取手市歩こう会 日野 勝博 <a href="mailto:khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp">khhino-tori@tbz.t-com.ne.jp</a>	0297-77-8891	NPO 法人茨城県W 協会 渡辺 千春 <a href="mailto:qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp">qq4t344d@jewel.ocn.ne.jp</a>	090-5333-5843 0296-22-6609
ひたちなか健歩の会 佐藤 義和 <a href="mailto:stuyskzkuma@yahoo.co.jp">stuyskzkuma@yahoo.co.jp</a>	029-263-2031	利根町歩く会(賛助会員) 川崎 邦雄	0297-68-7458



「記念物めぐり—茨城県版—」(第7回)

ひたちなか市及びその周辺の記念物巡り

—東日本を代表する装飾古墳「虎塚古墳」を訪ねて—

日本ウオーキング協会 専門講師 堀野 正勝

記念物巡りの第7回は、ひたちなか市に所在する国史跡虎塚古墳とその周辺を訪ねます。国史跡とは、日本国内の遺跡のうち、日本の歴史を正しく理解するうえで欠かせない学術的価値を持つ重要な史跡として指定し、保存を図って後世に引き継ぐ制度です。

虎塚古墳は、東日本を代表する彩色壁画古墳(装飾古墳)として知られています。また、近くには、先ごろ国史跡に指定された東日本最大の横穴墳墓「十五郎穴横穴墓群」等もあり、この地域は7世紀前後の東日本の社会を考えるうえで重要な地域となっています。

虎塚古墳 昭和49(1974)年1月23日 国史跡指定

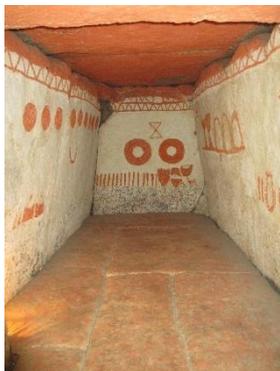
「虎塚古墳」は、ひたちなか市にある虎塚古墳群を構成する古墳の一つで、形状は前方後円墳です。虎塚古墳は国の史跡に指定され、出土品はひたちなか市指定の有形文化財に指定されています。

虎塚古墳(1号墳)の造られた時期は、7世紀前半頃と推定され、虎塚古墳は、虎塚古墳群、笠谷古墳群、十五郎穴横穴墓群が形成されている標高20m程度の台地の山林に位置しています。

虎塚古墳(1号墳)は、全長56.5m、後円部直径32.5m、後円部高さ5.7mの前方後円墳です。また、その他の特徴として前方部と後円部の高さはほぼ同じで、古墳を取り巻くように濠(周濠)が廻らされています。



虎塚古墳(1号墳)の全景



埋葬施設は後円部盛土内にあり、横穴式石室です。石室内部は、凝灰岩の壁面(奥壁と側壁)には白色粘土を塗り、その上に赤色顔料のベンガラ(第二酸化鉄)で幾何学模様や武器、武具等の紋様が描かれています。

石室内部からは、成人男子の遺骸一体と漆塗小太刀、毛抜型鉄製品、槍<sup>やり</sup>、鎧<sup>がん</sup>、鉄<sup>てつ</sup>、鉄板<sup>やじり</sup>などの副葬品が出土しました。

石室の観覧室は、科学調査(温度、湿度、微生物など)を日本で初めて実施し、調査結果に基づき設計されています。

石室内部(色彩壁画) 石室内部(色彩壁画)の一般公開は、春と秋に実施しています。

なお、近くには、埋蔵文化財調査センターがあり、石室内部の装飾壁画の復元や古代の人々の生活に使われた土器や、発掘された武器、武具などが展示されています。

十五郎穴横穴墓群 令和6(2024)年2月21日 国指定史跡

十五郎穴横穴墓群は、古墳時代末期から平安時代にかけて造られた墓です。十五郎穴横穴墓群のように台地の凝灰岩に横から穴を掘り、作られているものを横穴墓と言い、群集していることが多くあります。

十五郎穴横穴墓群は、「指<sup>さし</sup>沼支部」「館出支部」「笠谷支部」の三つの支部で構成されています。このうち館出に群集している34墓がこの度、国指定史跡に指定されました。

「十五郎穴」という名称は、曾我兄弟の十郎・五郎がここに隠れ住んでいたという、地元の伝説に基づいています。

虎塚古墳の近くには、虎塚古墳群、飯塚前古墳、三反田古墳、笠谷古墳群などがありますので、合わせて訪ねてみてください。

なお、ひたちなか市内には、関連する国指定史跡として「馬渡埴輪製作遺跡」(昭和44(1969)年8月5日国指定史跡)や、明治期の日本の製鉄業の端緒を開いたとされる「那珂湊反射炉」(茨城県指定史跡)もあります。

注:付図は、ひたちなか海浜鉄道湊線「中根駅」をスターとゴールとするウオーキングコース図となっています。



十五郎穴横穴墓群

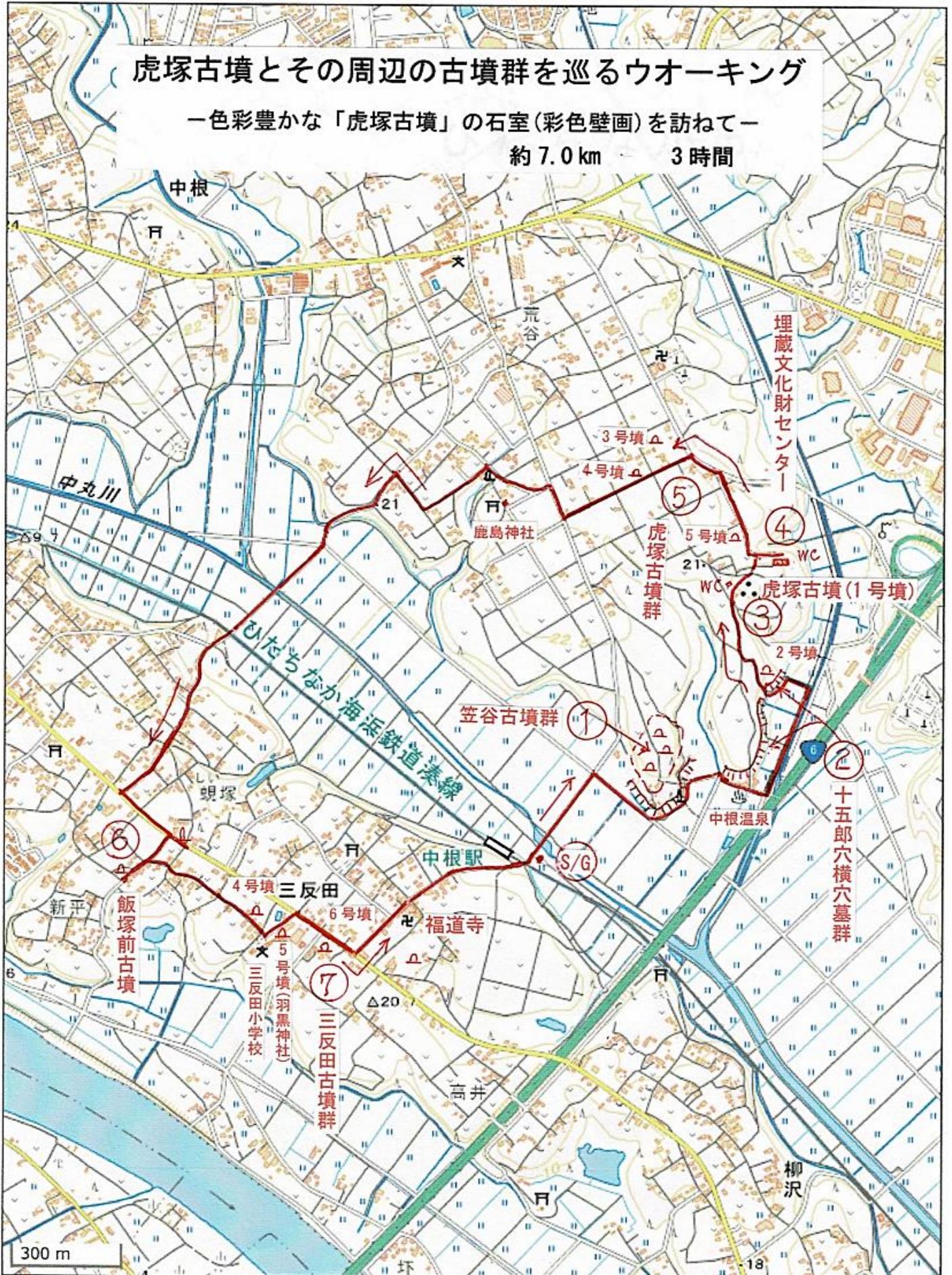
# 地理院地図

GSI Maps

## 虎塚古墳とその周辺の古墳群を巡るウォーキング

— 色彩豊かな「虎塚古墳」の石室(彩色壁画)を訪ねて —

約 7.0 km      3 時間



# 心肺蘇生法(AED)による勉強会開催について 参加者募集〆切 8/13(火)

NPO法人茨城県ウォーキング協会  
会長 深見 博

盛夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。  
皆様におかれましては、楽しく、健康維持の為ウォーキング活動をしている事と思います。  
最近、「令和6年能登半島地震」、「愛媛県、松山城の土砂崩れ」など各地で突然の天変地異現象に見舞われています。いつ、どこで、ウォーカーの皆さんが、心肺停止の方、けが人、病人などに遭遇するかもしれません。  
そこで、昨年に引き続き、土浦市消防本部様のご協力により、心肺蘇生法の勉強会を開催いたします。救える命をひとつでも増やしていけるように、是非とも、指導員の方はもとより、ウォーカーの皆さんに、勉強会に参加して頂ければと思います。

### 記

開催日 2024年8月21日(水) AM9:00~12:00  
場所 土浦消防本部 [土浦市消防本部 | 土浦市公式ホームページ \(tsuchiura.lg.jp\)](http://tsuchiura.lg.jp)  
TEL 029-821-0119 FAX 029-825-3166  
住所 茨城県土浦市田中町2083番地1  
服装 上靴、動きやすい服装、筆記用具、受講終了証(前回受講者)、飲み物、タオル  
料金 テキスト代 200~300円  
申込み〆切 8月13日(水)  
申込先 富田 里美 電話:080-8041-5820  
Eメール [info@ibaraki-walking.jp](mailto:info@ibaraki-walking.jp)

団体名 団体長・代表者氏名:

No.	参加者氏名	年齢	電話番号	備考
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

◆「投稿」のお願い 400~600 字程度 送付先：富田 里美 FAX：0294-76-9520 Email:info@ibaraki-walking.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