

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ーンと前に出る感じがグット。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い。
- 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、ビニールズボンなど(傘は見通しが悪くキケン)
- 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 館林ICより約25分
- 圏央道 五霞ICより約35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宇都宮線で「古河駅」西口下車 徒歩50分
古河駅から会場付近(桃まつり会場)までの臨時バスが出ています。

臨時バス時刻表(茨急バス)

- 行き: 古河駅西口発 (大人180円・子供90円)
6:20・6:40・7:00・7:20・7:35・7:55・8:10・8:30・8:45・9:05
- 帰り: 古河公方公園発 (大人180円・子供90円)
13:00・13:10・13:20・13:35・13:40・13:55・14:00・14:15
14:20・14:30・14:40・14:50・15:05・15:10・15:25・15:30
15:40・15:50・16:00・16:15・16:30

- 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。



【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。
古河サッカー場付近指定駐車場をご利用ください。

会場: 古河福祉の森会館(芝生広場) 茨城県古河市新久田271-1

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ところ、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20回古河まぐらがの里・花桃ウォーク

2019 3/23(土)・24(日)

スタート:ゴール/古河福祉の森会館(芝生広場)

- ★IVV認定大会 ★関東甲信越マーチ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365公認大会

参加費

事前申込 市民 ※ 700円 市外在住 1,500円

[平成31年3月10日(日)まで]

当日申込 市民 1,000円 市外在住 2,000円

※ 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で参加可

◎ 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
- ・障害者手帳所持者及び付添の方

◎ 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。

◎ 1日参加も2日間参加も参加料は同額です。

距離	23日(土)	24日(日)	受付	出発式	スタート	ゴール
	渡良瀬遊水地の自然を訪ねて	まぐらがの里古河の歴史を訪ねて				
30km	はなももコース (スタート→三国橋→谷中湖→藤岡総合体育館→藤岡渡良瀬運動公園→谷中橋→渡良瀬遊水地谷中村跡→野渡橋→万福寺→雀神社→歴史博物館→公方公園→福祉の森会館ゴール)	古河名所旧跡コース (スタート→渡良瀬堤防→古河二高→古河二高→古河駅→野木神社→万福寺→雀神社→歴史博物館→公方公園→福祉の森会館ゴール)	7:30	8:00	8:20	16:00 (予定)
20km	たんぼぼコース (スタート→三国橋→谷中湖→野渡橋→万福寺→雀神社→歴史博物館→公方公園→福祉の森会館ゴール)					
15km	すみれコース (スタート→三国橋→遊水地第一水門→野渡橋→万福寺→雀神社→歴史博物館→公方公園→福祉の森会館ゴール)	桜と街道コース (スタート→古河二高→古河駅→野木神社→万福寺→雀神社→歴史博物館→公方公園→福祉の森会館ゴール)	7:30	8:30	9:00	16:00 (予定)
7km	つくしコース (スタート→三国橋→歴史博物館→公方公園→福祉の森会館ゴール)	歴史と美術館コース (スタート→古河庁舎前→歴史博物館→公方公園→福祉の森会館ゴール)				

※参加者は全コースとも古河歴史博物館、文学館、篆刻美術館に大会期間中無料で入館できます。

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の方がが必要です。

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。

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。

- 古河体育館
- 古河はなもも体育館（古河中央運動公園体育館） ⇒受付時間：9:00～17:00(休館日を除く)
- 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。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/23755/>) 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またはFAX・メールでお申し込みください。参加料は、上記②の郵便振替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。

⑤ 当日申込……▶大会当日、現地にて受付します。※参加費は当日扱い。当日申込の場合、参加賞がなくなることがありますのでご了承ください。

事前申込締切日

平成31年3月10日(日)まで に各施設へまたは、お振込みください。

免責範囲

参加者は事前に健康診断を受け、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。

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。
- 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場合があります。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・古河市体育協会・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 古河市教育委員会・古河市観光協会・古河商工会議所・古河ホテル旅館組合・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財団

協賛 古河ヤクルト販売(株)・ジャパンフリトレ(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 古河地区交通安全協会・東武鉄道(株)・東武鉄道新古河駅・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・古河市香り友の会・古河史楽会・関彰商事(株)・学校法人晃陽学園

問合せ：古河まぐらがの里花桃ウォーク実行委員会事務局

〒306-0204 茨城県古河市下大野2528番地（中央運動公園総合体育館内 スポーツ振興課）
 TEL 0280-92-0555 / FAX 0280-92-8383
 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「花桃ウォーク宿泊希望」とお伝えのうえ、直接、各宿泊施設にご連絡ください。

No.	宿泊施設名	ホテル/旅館	電話	住所
1	古河セントラルホテル	ホテル	0280-31-0476	茨城県古河市東1-6-30(駅東)
2	ホテルサンシャイン	ホテル	0280-31-3535	茨城県古河市旭町1-13-26(駅東)
3	ホテルアーク 2 1 古河	ホテル	0280-33-0007	茨城県古河市東2-19-36(駅東)
4	ホテル津賀家	ホテル	0280-32-0538	茨城県古河市本町2-1-8(駅西)
5	若松旅館	旅館	0280-22-0407	茨城県古河市横山町1-5-29(駅西)
6	ホテル山水	ホテル	0280-22-0226	茨城県古河市中心町1-8-32(駅西)
7	富久家	旅館	0280-22-1111	茨城県古河市大手町10-6(駅西)
8	福光	旅館	0280-22-4911	茨城県古河市大手町9-17(駅西)
9	エスハイパークホテル古河駅前	ホテル	0280-32-2100	茨城県古河市東1-13-2 (駅東)
10	橘家旅館	旅館	0280-87-0054	茨城県猿島郡境町135



1,500本のはなももが咲き乱れる古河桃まつり (古河公方公園)



日本一大きなハートの谷中湖 (渡良瀬遊水地)

参加申込者切り取り線

●入金確認後、はがきを添えて参加証兼領収書をお送りします。当日、はがきを受付にご提示ください。参加賞をお渡しします。

払込取扱票

00	東京	払込取扱票	
口座記号番号		金額	千 百 十 万 千 百 十 円
0 0 1 5 0 3		5 1 3 3 0 4	
加入者名		料 金	備 考
古河まぐらがの里花桃ウォーク			
代表者名	性別	年齢	連絡先
(1) 氏名	男 女	歳	自宅携帯
(1) (払込人)	生年月日	T S H 年 月 日	歳
住所		費用内訳	
〒		参加料 × 人	
参加コース [3月23日] 30km 20km 15km 7km [3月24日] 20km 15km 7km		合計	
氏名	性別	年齢	日
(2) 氏名	男・女	歳	附
(2) 住所	住所	年齢	印
(2) 住所	住所	年齢	
(2) 住所	住所	年齢	
今大会で達成する認定 <input type="checkbox"/> KKML <input type="checkbox"/> 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)	
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	0 0 1 5 0 3
加入者名	古河まぐらがの里花桃ウォーク
金額	千 百 十 万 千 百 十 円
おなまえ	5 1 3 3 0 4
ご依頼人	様
料 金	日 附 印
備 考	

この受領証は、大切に保管してください。