

2015年(平成27年)

5. 6月号

(第24号)



湖 歩

発行 NPO法人滋賀県ウォーキング協会

〒520-2361 滋賀県野洲市北野1-13-10

TEL /FAX 077-587-6159

<http://shiga-walking.sakura.ne.jp>

「琵琶湖一周健康ウォーキング2014」 を完歩して

草津市 久野 晶 史

3月1日南草津駅で5周完歩の表彰をして頂けると聞き、急に達成感と喜びが沸いてきました。2009年7月の定年退職が近づいていた時に、駅で手にした『東海道本線開業120周年記念琵琶湖一周健康ウォーキング』のチラシ。真っ白な定年後の予定表に毎月「予定を記入できる」という発想からの参加が5周もすることになるなんて思いもよらないことでした。

同じ道を反対に歩くだけで違う景色が楽しめました。途中で足や腰を痛め中止しようかと思ったことも数回ありましたが、最後の2回の雪・雨という試練も含め全回無事終えることができました。

スタッフの皆さん、同行の方々ありがとうございました。

昨年度のアンケートより、歩くスピードを3班に分け、自分のスピードに合わせて歩くシステムに変更しました。今年度は皆さんに楽しく歩いてもらったのではないのでしょうか。

参加者は通年の申込者146名、月ごとの申込者898名合計1044名でした。また年間参加者12回合計で2341名(平均1回当たり195名)という多くの参加者が、平成27年3月1日、キャッフィーの迎えを受け 大津港で琵琶湖一周完歩を達成されました。

「琵琶湖一周健康ウォーキング2014」に参加して

東近江市 尾崎 東彦

今回の2014年ウォーキング参加で3回目の琵琶湖一周チャレンジとなった。地元にながらマザーレイク琵琶湖を知っていないし歩いていない。月に1回のウォーキングで年間計画のため予定が立てやすい。健康増進のウォーキングであり目標ができて達成感を味わえる。こんな理由から参加した1回目は2009年7月20日米原～長浜17kmは出発式に嘉田知事(当時)を迎えて好天でした。2回目は2012年4月7日能登川～彦根21kmはかなり激しい風雨の中でした。そして3回目は2014年4月13日大津～堅田21kmは曇天の下でした。今迄の2回は反時計回りで今回は時計回りのため同じ場所でも風景が違って見えました。同じ場所でも歩く時期が違えば桜や紅葉や雪景色など四季の違いを実感します。沢山の仲間と知り合えて苦しいけど楽しいウォーキングでした。お世話を頂いた滋賀県ウォーキング協会のスタッフの皆様、本当にありがとうございました。

草津市 永池 修

体力作りを目的に50代から始めたウォーキングです。「完歩」という言葉は目標であり、達成した時の心地よさであり、実にいい言葉「ウォーキングをしない人には説明が必要ですが」と思います。

この企画のいい所は、自分に合った速度で信号待ちが殆どなく、適度な運動量があることです。また、滋賀県に住んでまだ17年の私には、歩いて5周したということが、琵琶湖イコール滋賀といわれる中で、滋賀を知る上で非常に役立っています。

特集

琵琶湖一周健康ウォーキング 2014を振り返って



琵琶湖一周健康ウォーキングに参加して

東近江市 高田 純子

琵琶湖一周健康ウォーキングに友人と参加し、今回が2年目で、2回目の完歩ができました。最初は長い距離を歩けるか心配でしたが、大勢の人に元気を貰って歩くことができましたように思います。

夏の暑い日や雨の日もありましたが、四季を感じながら琵琶湖の美しい景色を眺めて、気持ちよくウォーキングを楽しめました。何よりも琵琶湖一周完歩できた時は達成感があり、嬉しかったです。

今回も3回目の完歩を目指そうと思っています。

健康維持のため、これからもウォーキングを続けていきたいと思っています。

福岡県 仲山リウ子

4月13日大津駅に降り立った私は、琵琶湖一周ウォークに参加できる喜びと、歩けるだろうかという不安が半々でした。一年前が思い出されます。

1月圧巻だった冠雪の山々と琵琶湖の湖面のコントラスト。2月、雪を踏みしめ風雪の中を歩いたことなど思い出は尽きません。(降水率42% まさに雨にも風にも雪にも夏の暑さにも負けず歩いた一年間でした。)

【ウォーキングの好きは何?】

①心身の健康保持 ②自然とのふれあい ③人との出会い(他にたくさん)でしょうか。

今回のウォークはそのすべてを満足させてくれました。博多からの参加はその思いを一層強くしたようです。そして252km完歩。企画運営してくださった皆さま、そして一緒に歩いて下さった皆さま、ありがとうございました。まだまだ歩きたい気持ちがいっぱいです。いつかまた皆さんと一緒に歩ける日を楽しみにしています。

琵琶湖一周健康ウォーキングに参加して

高槻市 根本信子

琵琶湖一周ウォークに参加して3年。2014年、爽やかな春、暑い暑い夏から秋、北風吹く冬、琵琶湖の四季を背に歩くことができました。自分を励みながら歩いたことが何度あったことでしょう。でもゴール時の達成感に又頑張ろうと思うのです。不思議ですねー

歩きたくなる道があり、共に歩ける方々に力を頂いてこそと喜んでいきます。これからも体力が続く限り健康ウォーキングに参加できたらと思っています。

最後に 体力・脚力の差はあっても誰でもが歩くことに「楽しみ」「歓び」を感じるコース企画を願っています。一年間ありがとうございました。心から感謝申し上げます。

ビワイチと私

奈良市 男性

職場の先輩が一人で琵琶湖一周したとの話に刺激されたのが、私のビワイチのきっかけでした。試しに一回だけ申し込んで、石山から坂本まで歩いた時でした。

大津港で昼食時横の方にチョコレートを買って知り合ったことが、その後、私がずっと参加するきっかけになりました。地元だけでなく、神戸、福井、京都など、毎回参加する度に広がる人との交流の輪、ビワイチ参加者との交流が一番の魅力です。

琵琶湖の雄大さだけでなく、早いスピードでの団体歩行、25キロを越える長距離歩行、雨天時も気にしない行動力。気がつけば、いつのまにビワイチ教?の信者になっていました。ビワイチの刺激は私の生活の中で一番元気の源です。

奈良から片道2時間かけて4月からも4周目にチャレンジしますのでよろしくお願いします。

5・6月の行事案内

びわ湖長浜ツーデーマーチ

5月9日(土)・10(日)

爽やかな5月の風をうけて、湖北路を歩いてみませんか!! 家族で、グループで、気軽に参加していただけます。初心者の方には5kmコース、10kmコースなどもあります。詳しくはパンフレットをご覧ください。

お祭りシリーズ ③ 5月31日(日)

大空に舞い揚げられ! 大風まつり 17km

集合; 能登川駅 9:30 解散; 稲枝駅

来る5月31日、愛知川河川敷・ふれあい運動公園に於いて100人の引き手により「東近江大風まつり」が開催されます。東近江の大風は「国の無形民俗文化財」です。当日は全国各地から集まった愛好家による風揚げ、ミニ東近江大風コンテスト、地元物産の販売など様々な催しがあります。

比叡山年輪ウォーク

5月24日(日) 受付9:00 出発9:30

スタート:坂本生源寺 ゴール:比叡山峰道広場

比叡山延暦寺の小林大僧正主宰のもと、峰道広場にて、「歩者國寶」年輪式が行われます。

「歩者國寶」とは全国のすべてのウォーカーのために与えられた言葉で、区切りの年の方に年輪証が授与されます。年輪証は事前申込みが必要です。締め切りは5月1日まで。

お祭りシリーズ ④ 6月7日(日)

6月例会 安土信長まつりウォーク 13km

集合 能登川駅 9:30 解散 安土駅(安土城天主)15:00

信長の命によって建築された安土城は日本最初の天主閣を備え絢爛豪華な城だったと伝えられています。安土山一帯にある信長の居城跡で国指定の特別史跡。現在は石垣のみ残っています。眼下に広がる安土の町並み、西の湖の輝きは絶景。

コース

能登川駅→望湖神社→やわらぎの郷公園→匠の里→安土城跡→武者行列→セナリヨ→安土駅

3・4月の活動報告

3月14日(土) お祭りシリーズ① 左義長祭り

13km 参加者 90 名 担当 小島千代子

雨に煙る西の湖と葎の里円山をウオーク

この日はあいにくの雨で参加者も少なかった。

近江八幡駅から浅小井を通過、安土の山本川沿いに西の湖へと向かう。途中から雨も止んでお祭り見物の時には晴れ間もでた。西の湖沿いの自転車道を、枯れ色の葎原や水郷めぐりの舟、刈りとられた葎など重要文化的景観第1号に指定された風景を楽しみながら歩く。日牟礼八幡宮では境内にたくさんの左義長ダシが並んでいた。間近に見ると図柄は食べ物を使って作り上げられた物であり、その精細な細工に感動する。



円山の葎



左義長ダシ

3月28日(土) 例会

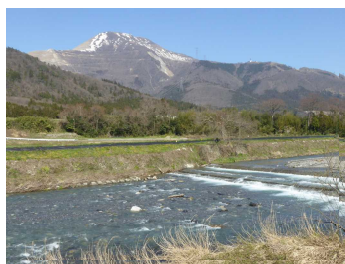
第2回 北国臨往還ウオーク

河毛～近江長岡 21km

参加者 84 名 湖北支部 徳田義介

願ってもない快晴に恵まれ、9:50河毛駅をスタート。春の湖北路を快適に歩きました。北の山にはまだ真っ白な雪が残り、集落の梅林は今が盛りと白・紅梅が咲き、繭梅も黄色い花を一杯つけていて、ウォーカーの目を楽しませてくれました。長浜城歴史博物館館長太田浩司氏著の街道地図を忠実に歩くコースでした。街道には古い道標が沢山あり、掲げられた案内板を読み、宿場の本陣跡や、大名休憩所跡その他史跡について、拙いながら少し説明もさせて頂きました。

「ブラザふくらの森」で少し早い昼食を済ませ再スタート。春の陽気の中、里山が広がる道や、集落を通る道はくねくねと曲がり、車も少なく静かな道で快適なウオークでした。山向こうに少しだけ雪を頂いた伊吹山が見えていましたが、終盤には全容を現しその雄大さは感動ものでした。21kmと例会では長丁場のコースのため終盤、駅に急がれる方があり列が大きく乱れ、今後の運営の問題点になったことが心残りでした。



3月21日(日) 里山シリーズ⑧

八幡山縦走ウオーク 15km

参加者 154 名 担当 秋場献夫

当初の計画は八幡山を日牟礼八幡宮の裏側から登って、八幡城址を経て尾根道を歩く予定であったが、一昨日の雨で危険箇所があるとのことで急遽ルートが変更になった。

八幡山城址までは市民の山登り道なので歩くことが出来た。山上の西の丸から晴霞の三上山や比叡山、白く輝く比良、北の丸からは織山から荒神山の方まで一望できた。山を下り、麓の公園で昼食をとり、八幡山の裾を時計回りで一周した。

縦走コースの降り口である百々神社で休憩する。先週も通った円山の葎原を通り、八幡の町中を経て駅に戻った。



北の丸から西の湖、織山方面

4月4日(土) 近江八景シリーズ ②

三井の晩鐘と矢橋の帰帆 16km

参加者 96 名 大津支部 久保久一

大津駅から桜が彩る街中に繰り出すと、他にも三々五々のグループがあり、長等公園付近まで並進した。

三井寺境内の歴史を感じ、桜に彩られた疎水沿いを散歩しながら浜大津港に到着した。休憩後歩きなれた「なぎさ公園路」に入り、膳所城跡公園を目指した。

昼食後、近江大橋を渡りさざなみ街道(東岸)に入り、矢橋帰帆島で休憩。名所旧跡の「常夜灯」や「鞭崎神社」を訪ね歴史を学びながら、ゴールのJR南草津駅へ向かった。

この例会では、道路いっぱい広がる歩行やカメラ撮影のために列を離れるマナーが気になりました。

団体歩行の乱れになったり、事故につながる恐れもあります。お互いに注意しましょう。

足と汗で体感したコースはあなたの貴重な思い出に...

歩育「ロッテ工場へ行こう」

3月26日(木) 参加者:大人15名、子供32名

担当 山田龍子

指導者会で初めての歩育活動を企画しました。暖かい穏やかな日差しの中、JR安土駅からロッテ工場まで片道3.3kmを、「NPO法人天気村」の方たちと途中合流してロッテ工場に向かいました。工場ではお菓子とアイスの製造を見学し、トッポのお土産をいただきました。お昼は近くの老蘇コミュニティセンターで昼食、久保指導員からレクチャーを受け、帰りも安土駅まで子供たちは元気に歩いてくれました。今後もこの活動を通じてたくさんの子供達にウォーキングの良さを知ってもらいたいです。

