



第5回 びわ湖パノラマウオークを終えて

反省会を終え、来年に向けて

事務局長 馬場敏雄

県内での大きなイベントであります「第5回 おごと温泉 びわ湖パノラマウオーク」が皆さまのご協力によりまして、成功致しましたことにお礼申し上げます。

9月16日(土)午後より、SWAスタッフの反省会を致しました。パノラマウオークはまだ5年目であり、反省点は多々あります。一つ一つ改善しながら、歴史ある世界遺産や日本遺産、びわ湖の美景を多くのウォーカーに歩いて観ていただくためにも、第6回からのパノラマウオークも我々コーススタッフが多大な「おもてなし」での心構えで、パノラマウオークを実施していく必要があります。

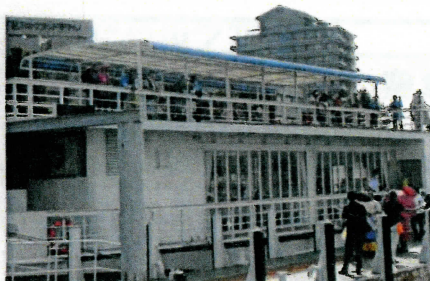
SWAの会員の皆様にもご協力をいただき、どのツアーウオークよりも参加者の皆さまに喜ばれる大会になるように努めたいと願っています。



10km比叡山コースの出発式



雄琴緑地公園での体操



20km近江八景船利用コース出発

びわ湖パノラマウオークを終えて

湖東支部 竹本良雄

パノラマウオーク2日目、晴天に恵まれ、30kmコース160人が 石山駅を8時にスタート。唐橋、建部神社、瀬田を回って、速い人は40分程で石山寺チェックポイントに到着。

スタッフからの差し入れのお菓子をほおぼりながら、瀬田川沿いを右手に、膳所城址公園を目指しました。交通量の多いところだったが、無事ウォーカーを誘導することが出来、ホッとしました。

平成30年度 会員継続のお願い

今年も、会員更新の時期になりました。
12月1日までに年会費の納入をお願いします。

納入方法 ①、②、③のいずれかでお願いします。

①、振込用紙に**会員番号、氏名、金額**(会員種別)を明記の上、12月1日までに振り込み下さい。

②、**11月12日or26日の例会時**に、別紙の案内書の

枠内に氏名金額を記入の上、お支払い下さい。

③、直接事務所へ持参下さい。

会員種別	年会費
正会員	5,000円
賛助会員	3,000円
家族会員	2,000円
法人会員等	30,000円

参加者数

1日目(9/9)		2日目(9/10)		合計
42km	161	30km	160	321
20km	217	20kmA	60	415
		B	138	
10km	93	10km	78	171
5km	27	7km	27	54
合計	498	合計	463	961

**9月3日(日) 第4回 KBCウオークin奈良 大和路「くつの日」ウオーク****大和三山めぐりコース 17kmに参加して**

本部 松浦正和

参加者 全体で約600名 滋賀県から 50名参加 天気 晴

滋賀県からの参加者は皆さん早起きして、一路奈良橿原市に8時30分到着。途中、JRが遅れたり、近鉄の切符を紛失したり、また特急に乗車した方も。滋賀での例会とはずいぶん違う光景も。

いざスタート。順調に滑り出したが、天香具山で頑張りすぎ、早くもお疲れモードに。更に橿原市の旧跡を巡り、畝傍山は途中まで山登り、降りた畝傍山口神社で昼食を。そしてようやくゴール(SWAの最終で)。抽選は7等でペットボトルをゲット！ 現地で反省会、近鉄電車で寝ながら帰ってきました。

9月17日(日) 朝鮮通信使の道を歩く ③ 稲枝～彦根 14km

参加者 23名 天気 くもり 湖東支部 岩田春美

前日から台風18号が日本列島を上陸、17日には近畿地方を直撃するという予報。例会を実施するか迷いましたが23名の参加者があり、稲枝駅を出発。山崎山を目指し「山崎茶屋」跡から犬上川を過ぎると、名水と呼ばれる「十王の水」近くで昼食。彦根城下へ入ると通信使の宿舎であった宗安寺に到着。佐和山城の大手門を移したといわれる朱塗りの山門「赤門」をゆっくり見学。キャッスルロードで解散。帰りは電車の遅れもなく、全員無事帰路につきました。台風通過は夜半でした。

9月19日(火) 平日ファミリー 初秋のびわ湖 12km

参加者 128名 天気 晴 本部 吉村良也

爽やかな秋晴れの中、なぎさウオークに128名のウオーカーが集結。大津駅から県庁前を通り国道1号線を横断し、市民病院の横から琵琶湖に向かって、きらら坂を下り、なぎさ公園でトイレ休憩。そこからサンシャインビーチへ、早めの昼食をとり、その後和田神社へ。ご神木「大いちょう」の傍で歴史説明を受ける。そして膳所城址公園と膳所神社に立ち寄り、ゴールのJR膳所駅に到着しました。

初秋のびわ湖の美しさを味わったウオークでした。

10月8日(日) 第6回 大津祭ウオーク 10km

参加者 202名 天気 晴 下楠周子

気温26℃、秋晴れ、湖南市から30名参加の団体もお迎えし大きな集団になった。大津京駅から近江神宮道まで歩き出す。日差しも強く、夏日が戻ってきた。大津宮遺跡を眺めながらゆっくりと歩く。街中の信号待ちは歩きの列を分断する。大所帯では列詰めできる場所も限定される。

三井寺駐車場でようやく列詰め休憩する。しばしの歓談。「歩く」ことよりも「お祭り観覧」が今回の趣旨なだけに通常の例会とは雰囲気も異なっていた。

当初の予定を変更し京町一丁目から浜大津へ向かう。コンチキチンの祭り囃子が聞こえ、曳き山が見える。11時15分歩きの列は一度解散となり、12時浜大津でIVVが渡される。

最終解散の後、各々で思い思いに浜大津を散策され、長い距離を歩かれたことでしょう。

10月15日(日) 第22回 高月観音への道

参加者 70名 天気 曇りのち雨 湖北支部 徳田義介

秋雨前線の停滞で予報は雨、参加者の出足が心配だったが70名の参加。出発時は未だ降っていない、何とかもってほしいと願いつつ10時前スタート。今回は11ヶ寺を巡るコースで駅のすぐそばの高月観音堂に参拝、次に5分ほどで落川の浄光寺に着く。観音巡り(ラリー)のスタンプを押してもらい歩き始めたところで雨になった。次の高野での昼食は自治会館の中で助かった。里山の美しい風景を愛でながらのウオーク、村人のお茶お菓子などの接待を受けいくつもの観音さまにお参りして心が静まる思いだ。最後まで雨だったが辛い風もなく、小雨でずぶ濡れになることがなかったのが救いだった。

10月17日(火) 平日ファミリー 大津京を訪ねて

参加者 94名 小雨 湖南支部 宇野良久

小雨模様の中、大津駅での出発式でコースの一部変更等の説明を受けた後、元気に出発し、大津港、三井寺を過ぎた辺りから、幸いにも雨が止み、琵琶湖大津館での昼食休憩後、近江神宮に参拝。大津京跡ではいにしへのロマンに夢を馳せ、無事大津駅にゴールしました。

11・12月の行事 見所

11月12日(日) 湖北の高時川溪谷を訪ねる道 14km 湖北支部

集合 JR北陸線 木之本駅 9:30 解散 JR北陸線 余呉駅
コース 木ノ本駅～佐和加刀神社～川合吊り橋～大見いこいの広場～ウッディバル余呉～北国街道～余呉駅

見所
深まりゆく秋の里山を歩きます。当日、高時川の溪谷沿いは紅葉の見ごろです。吊り橋を渡ったり、静かな川のせせらぎに耳を澄ませながらゆっくりと歩きませんか？

11月26日(日) 湖南三山の善水寺を訪ねて 12km 湖南支部

集合 JR草津線 甲西駅 9:30 解散 JR草津線 三雲駅
コース 甲西駅～磨崖仏～十二坊温泉～善水寺～三雲駅

見所
「湖南三山」は湖東三山に勝るとも劣らないほどのモミジの名所ですが、その中でも最もおすすめの「善水寺」を訪れます。
歴史的な磨崖仏などを見学し、秋の甲賀を歩きます。

12月3日(日) 初冬のまんだら山ウオーク 13km 湖西支部

集合 JR湖西線 和邇駅 9:30 解散 JR湖西線 堅田駅 15:00頃
コース 和邇駅～小野神社・小野篁神社～小野道風神社～小野妹子神社～まんだら山～神田神社～堅田駅

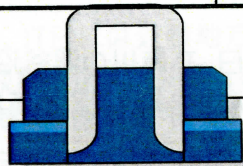
見所
小野氏一族の根拠地にある小野氏の神社を巡り、豪族の古墳が散見するまんだら山を歩きます。小野妹子神社からの琵琶湖は絶景です。

12月17日(日) 納会ウオーク 瓶割山を巡る道 11km 本部

集合 JR琵琶湖線 近江八幡駅 9:30
解散 JR琵琶湖線 近江八幡駅 12:30 納会 13:00～
コース 近江八幡駅～西宿・若宮神社(トイレ休憩)～長光寺(トイレ休憩)～不二の滝(トイレ休憩)～フレンドマート(トイレ)～近江八幡駅(解散)・・・その後、納会会場・駒吉(駅より徒歩3分)へ移動
会費 3,000円(会より補助あり) 先着 30名

見所
織田信長は近江侵攻の折、佐々木六角氏の長光寺城を攻め取り、柴田勝家に守らせていましたが、六角軍の反撃にあい、これまでと覚悟した勝家は城に残る水を兵に飲ませ水瓶を割って兵を鼓舞して、勝利したと伝えられています。この故事から瓶割山という名が付けられました。
また麓の長光寺も聖徳太子伝説がある古刹です。不二の滝も日本武尊が東征する時にこの滝を発見したという伝説があります。この山の麓の道は古代からの東山道です。

1月8日(月祝)	初詣 31番札所 長命寺への道	近江八幡駅～近江八幡駅	9:30	16km
14日(日)	初詣ウオーク(近江神宮)	大津駅～大津駅	9:30	12km
16日(火)	平日ファミリー なぎさウオーク	大津駅～石山駅	9:30	12km
21日(日)	琵琶湖一周2017 ⑪	能登川駅～近江八幡駅	9:30	20km
2月4日(日)	琵琶湖一周2017 ⑫	近江八幡駅～堅田駅	9:30	23km
12日(月祝)	冬の酒蔵巡り・東海道ウオーク④	三雲駅～石部駅	9:30	12km
18日(日)	茶臼山から鳴滝不動へ	大津駅～膳所駅	9:30	13km
20日(火)	平日ファミリー なぎさウオーク	大津駅～石山寺	9:30	10km
25日(日)	総会ウオーク 希望ヶ丘へ	野洲駅～野洲駅	9:30	12km



《ウォーキング》あれこれ II

～健康づくりのための運動処方

滋賀県立大学教授 寄本 明

「何故、ウォーキング(歩行運動)が健康にとっていいのか？」

ウォーキングは体内に酸素を取り込みながら、脂肪と糖質を燃やす有酸素運動です。有酸素運動は健康づくりにとって大切な運動で次のような効果が期待できます。

- (1)心臓疾患の予防
- (2)肥満、動脈硬化の予防
- (3)糖尿病の予防
- (4)生活の余力の増加(疲れにくくなる)
- (5)粘り強い筋肉と平衡機能の向上
- (6)カルシウムの脱出を予防(骨粗しょうの予防)

「どのくらいの強さ(速さ)で歩けばいいのか？」

全身持久力の50%強度です。この強さだと脂肪が一番効率よく燃やされ、疲れもそれほど残りません。

50%強度は脈拍で知ることが出来ます。次の式で求めることができますから、自分の値を計算しましょう。ウォーキングの後に測定した脈拍がその脈拍に近ければ50%運動強度が確保されています。もし多ければもう少しゆっくり歩き、少なければもう少し速く歩きましょう。

$$50\% \text{強度での脈拍} = (\text{最高脈拍} - \text{安静脈拍}) \times 0.5 + \text{安静脈拍}$$

最高脈拍は(220-年齢)で求め、安静時は実測して下さい。

また、言葉で言い替えると『さっさ歩き』の感じで50%強度程度になります。

「何分歩けばいいのか？」

1回20分間以上です。目標としては30～40分間。

日頃運動していない人は10分程度から徐々に増やしましょう。

「週に何回実施すればいいのか？」

1週間に3～4日以上は実施しましょう。

どうしても無理な時は最低週1日以上実施して下さい。

脈拍を測って自分に合ったスピードで歩く