



新春感歩特集

私の大切なもの

大津支部

前田飯津子

始まりは健康のためでした。
 滋賀の豊かな自然や史跡に
 ふれ、季節を風を感じ歩く
 時間は至福の時となりました。
 ストレス解消明日へのエネルギー
 それに心の若さまで与えてくれる
 大切なものになりました。
 ありがとうウオーキング！
 これからも
 ヨロシクネ！

ウオーキング ばんざい!!

大津支部 安達和子

歩くことは自分の奥深いところからの
 欲求。多忙な時、どの様な形で
 満足させるのが工夫する。身体と
 心と脳細胞まで活発にできる
 ウオーキング。道具は何も
 いらぬ。今年も一日一日歩
 歩みます。



私のウオーキング

湖東支部 前田宏

初めてのウオーキングは「西国札
 所の道」だった。歩き始めて
 早や20数年、よく歩いたもの
 だ。サラリーマン時代の半病人
 から健康な今があるのはきっと
 ウオーキングの効果だろうと
 感謝しています。
 皆さん大いに
 歩きましょう。

私のウオーキングライフ

大津支部 久保久一

私の歩歴を振り返ると、始めの
 「山歩き」から「歩け」に変わり、これ
 を機にJWAや地元の協会に入会し、これ以後
 北海道から沖縄など全国各地を漫遊すること
 になり、「歩き」はまさに私のウオーキング
 ライフになったのです。これからは年相応
 に歩き、当会の前進と隆盛の一員たること
 を願うものです。

『邪魔にならぬよう愉快地に』
 をモットーに!!

今年も頑張ろう

湖西支部 平崎雄悟

8年前まではウオーキング協会なるもの
 が存在することも知らなかった小生、そして40km
 も歩くことなど不可能と考えていた小生が、今で
 はどうせ歩くなら少なくとも20kmぐらいいはね、と
 か40kmなんてへっちゃらなどとホザいております。
 後期高齢者って何？と言っている間に今年には遂にお仲間
 に入れていただくこととなります。歩くスピードが
 段々遅くなってきていることを認識しつつも、頭の
 方のボケ防止で古文書も読めるようになり、
 今年も心身ともに頑張りまっせー！
 よろしく遊んで下さいね。

2016年 年頭のあいさつ

会長 小島達雄

皆さまには穏やかな新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。
 昨年は新しい取り組みとして「近江八景」祭シリーズ」などを取り上げ、また
 「比叡山年輪ウオーク」の復活も行いました。
 例年通り「びわ湖一周健康ウオーキング」(ピワイチ)、「平日ファミリー」
 「里山シリーズ」を催行すると共に各支部も「地区の特色」を出すなどの努
 力の結果、参加者から賞賛いただいたコースも数々あります。
 今年は近畿の各協会が協力して行う「4月17日『歩く日』(大阪)」、「9月4
 日『靴の日』(和歌山)」の統一行事が特筆されます。
 当協会の行事は7年目を迎える「ピワイチ」、5年目を迎える「平日ファミリー」
 については転換期に来ており、皆さまの声を充分に聞きたいと思ひます。
 その他「祭シリーズ」「里山シリーズ」に加えて、今年から「500選シリーズ」を
 順次入れていきたいと思ひます。滋賀県ウオーキング協会は、会員の皆
 様と共に一層活力ある組織にしていきたいと思ひています。今年も皆様
 のご健康を祈念すると共に益々のご協力ご鞭撻をお願いいたします。

早く足を治して

蒲生八幡 前川則子

ウォーキングを始めた頃からわたしには、目標になる人がいます。その人は60歳を過ぎてからウォーキングを始められ、滋賀県のウォーキング協会の発展に尽力され、また個人としても日本国中ばかりか、世界各国のウォーキング大会に何度も参加し、90歳過ぎて歩き続けられていました。今は残念ながらご病気で歩いておられません、わたしの目標に変わりありません。今私は、足を痛めて皆と一緒に歩くことができません。早く足を治して、目標に少しでも近づくようにしたいと思っています。

私とウォーキング

湖東支部 加納久男

知人にウォーキングクラブの入会を勧められ、案じ乍らでしたが、毎回初めての名所旧跡を見学出来、20km、30kmを歩くにも自信がついて楽しい思いが出来ました。今回琵琶湖一周に参加したことで、何回も一周したことがあり、歩いて20分位で行ける琵琶湖の傍に住みながら、今まで地名すら知らなかった沢山の知識を得ることが出来て大変有意義でした。

私とウォーキング

蒲生八幡 井上美智子

毎朝30分位は一人でウォーキングを楽しんでいます。四季折々の風景を肌で感じながら、清々しい朝のひとときを楽しんでいます。また、月例会では顔なじみの皆さんとトークをしながら歩くのも私の生き甲斐です。これからもよろしくお願ひします。



今年の抱負

湖西支部 荒川義一

ウォーキングを始めて6年目に入る。ピワイチも3月で5周完歩する。今年は地球一周4万キロを目指して日常的にウォーキングを取り入れ、毎月計画的に長い距離を歩きたい。

私とウォーキング

蒲生八幡 松浦正和

ウォーキングを始めて20年余り、そろそろ引退を考える頃となりました。始めた頃の目標はとくに達成、更の上積みを考えるには戸惑いも。後輩にバトンタッチしてゆっくりと楽しみたいと思うこの頃です。

この一年

湖南支部 不動隆史

SWAの会員となって一年が経とうとしています。たまに「なぜ、こんなに一生懸命歩くのだろう」と思います。それは山登りがそこに山があるからに通じるものがあると思います。

ウォークを楽しもう

大津支部 渡辺昌克

健康のためにウォーキングをする人も多いようですが、それだけでは惜しいです。変わりゆく景色や、雲の流れ、湖面のさざ波など滋賀県ならではの風景があります。それらを意識して見たり感じたり写真を撮ったりして、余裕のウォーキングを楽しめば 視野も広がってウォーキングも数倍楽しいでしょう。

20年目になる私とウォーキング

湖南支部 池上幸男

当協会への入会が1997年1月、今年は丁度20年目になります。今までの19年間よくぞ続けて来られたものだと我ながら感動しています。私の行動範囲は、びわ湖一周を数回含めての滋賀県内が中心であり、もの足りない面もありますが、県内の隅々まで多くのところを訪ねることが出来たことに喜びを感じています。20年目の今年も、年々重ねていく歳に負けずに歩き続けられるよう、年頭の初詣には強く誓い、祈りたいと思います。

歩きたい道

湖南支部 駒井透

京都の鬼門にあたる主要な聖地には神猿像があり「鬼門ライン」とよばれています。①、御所 猿が辻

②、幸神社(さいのかみやしろ)

③、赤山禅院(せきざんぜんいん)

を結んだラインです。

「災いが去る＝サル」の神猿像のラインを本年中に歩きたいと思います。

今年の目標

湖西支部 横井俊和

個人的には毎日、四季を体感しながら、健康に感謝して楽しくウォーキングしたいと念願しております。

1日の目標 15,000歩～20,000歩
12Km～16km

SWAのイベントの拡充化を図りながらあらゆる機会を捉えて会員の拡大に努めます。更にホームページを中心として広報の充実に努めます。

大きな目標に向かって

湖北支部 中川芳男

ウォーキングを始めて数ヶ月過ぎに「地球一周4万キロ」の文字が目にとまり、「これだ!」と思いウォーキングにのめり込んだ。月平均250キロを目標に全国を歩き回った。今年秋に目標の4万キロ達成見込み。丈夫な体と妻に感謝。



10月31日 賤ヶ岳より余呉湖を望む

私とウォーキング

湖東支部

林 正治

城跡探訪に魅せられての協会加入。琵琶湖の四季の移ろい、歩友との語らい、未知の土地の人々の眼差し、風、色、情愛などに触れることができ、大変嬉しことです。醍醐味であります。ありがとう。

私とウォーキング

湖東支部 竹本 良雄

私のウォーキングのきっかけはラジオでびわ湖一周健康ウォーキングの開催を聞き参加したのが始まりで、今回で6周目にチャレンジ中。今では、あまり知らなかった湖西方面も場所と風景が頭に浮かぶようになった。これからも五つの観歩(見る)、~~歓歩(エンジョイ)~~、完歩(達成感)、汗歩(リフレッシュ)、寛歩(余力)を目指し楽しく歩きたい。

楽しいウォーキング

湖西支部 志村里士

ウォーキングは地味なスポーツですが、創意工夫して楽しいウォーキングになることを念願しています。

あの感動をもう一度

湖西支部 村井 正博

昨年に引き続き2周目の「ビワイチに挑戦したが右脚を痛め全てを中断した。健康の有難味をしみじみと感じながら、来年度の「ビワイチ」に向けてリハビリ中。あの達成感とワクワクする感動をもう一度味わいたくて・・・

「ビワイチ」ウォーキング

蒲生八幡 土川麻里子

私のびわ湖一周ウォーキングは今5周目です。毎回A班の先頭付近を歩かせていただいています。「暴走族や」「スピード違反や」など言われても、マイペースで気持ちよく歩いていました。来年度からはスタッフとしてB班かC班を歩くつもりです。ゆっくり歩く私の姿も見て下さいね。

今年はどうなる

湖東支部 山田龍子

今年、約25年勤めていた会社を退職します。退社後は自由な時間を「どう過ごすか」と模索中です。自分の好きなことに巡りあうまでトライします。今年には私にとってチャレンジの年です。皆様にとってもよい年でありますように。

お知らせ



3月13日(日) 例会逆さ伊吹の道

13km 担当 湖北支部

集合 JR北陸線 田村駅 9:30

解散 JR北陸線 近江長岡駅

コース

田村駅～西黒田公民館～鳥羽上トンネル～
北方～三島池～西山の杉並木～近江長岡駅

3月27日(日) 里山シリーズ ⑩

三上山 12km 担当 本部

集合 JR東海道線 野洲駅 9:30

解散 JR東海道線 野洲駅

野洲駅～御上神社～登山口～田中山分岐
～古代峠～田中山～野洲中学校前～野洲駅

4月3日(日) 例会 小関越え

14km 担当 大津支部

集合 JR東海道線 大津駅 9:30

解散 JR東海道線 山科駅

大津駅～浜大津～三井寺下疎水～小関町～
四ノ宮～毘沙門堂～山科駅

4月19日(火) 平日ファミリー⑤⑩

琵琶湖クルーズ 12km 担当 本部

集合 JR東海道線 大津駅 9:30

解散 JR湖西線 大津京駅

大津駅～県庁前～石場～膳所城北口総門
～由美の浜～におの浜港～琵琶湖汽船

活動報告



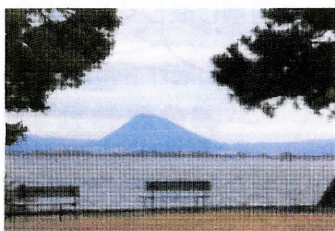
近江八景シリーズ④ 11月14日(土)

唐崎の夜雨から堅田の落雁へ

12km 参加者 25名

天気予報は県内一日中雨という最悪の予報。その為か参加者は25名という今までの最少の数字。当日は暗雲が垂れ込めていたが午前中は傘なしで歩いた。唐崎の松はどんよりした雨雲の下で濃緑の影が静まっていた、対岸の近江富士も端麗な姿を浮かべていた。温かいみたらし団子を腰を掛けて味わうことも出来た。

坂本城址公園を経て北国海道坂本の町並みを歩き、おごと温泉足湯で昼食。昼から雨が降り出し、小雨に煙る浮御堂もまたよかった。



11月例会 紅葉満喫ウオーク

11月28日(土) 12Km 参加者 123名

秋の深まる湖東平野を、近江商人発祥の地、五個荘を巡るウオークに多くの参加者がありました。能登川駅西口広場を出発。

猪子山の頂上にある北向観音から佐生城跡をめぐり、ひと汗かいた後、「ぶらざ三方よし」にて昼食休憩をとりました。午後から近江商人・塚本仲右衛門が私財を投じ、自然の地形をいかして、70年前に造園された紅葉公園へと足を進める。その後、織公園から近江商人の経営理念「三方よし」を説いた中村治兵衛邸跡地など紅葉を眺めながら元気に能登川駅へゴールしました。

今年の紅葉は温暖化のためか、モミジの赤色も少し寂しそうで、一番元気だったのは「七福堂」のあられでした。

12月例会 トレセンへの道 12月13日

15km 参加者 168名

草津駅南口広場は参加者であふれていた。12月も半ばというのに春のような陽気で、歩くにはもってこいの天気である。

都会的な草津の中心街を歩き、国道を横切ると新興住宅が続き、そこをぬけると昔ながらの田園地帯。栗太郡衙跡の岡遺跡や小槻神社に寄り、目指す栗東トレーニングセンターへ行く。丘陵地に拓かれた広大な土地に馬場や厩舎、職員住宅などが建ち並ぶ。

因みに職員 133名、調教師 103名、騎手 59名、調教助手 959名、調教厩務員 12名、厩務員 281名である。

編集後記

今回は新「湖歩」一周年を機に、ウオーキングに対する抱負や想いを募集しました。多数の原稿が寄せられ、紙面が3頁にわたりました。皆さまのご協力ありがとうございました。

ウオーキングが心身の糧になり、生活の一部となって楽しんでおられる様子、スッタフ一同嬉しく思いました。これからも皆さまの興味をひく記事を掲載していきたいと願っています。

次号は馬場事務局長の投稿で「なぜウオーキングすると健康を保てるのか」というテーマで連載する予定です。

会員の皆さまよいお年を!!