

2018年(平成30年)

9.10月号

(第44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>

9/2(日) **KBC くつの日ウォーク** in 滋賀

家族で仲間で琵琶湖畔を歩いてみよう

申し込み不要(当日受付) 雨天決行(但し警報発令時は中止)

参加費 :500円(中学生以下無料、但し大人の同伴者必要)

20kmコース

集合: 石山駅 9:00

石山駅 ⇒ 石山寺前 ⇒ 瀬田川洗堰
⇒ アクア琵琶 ⇒ 瀬田唐橋東詰 ⇒
近江大橋 ⇒ サンシャインビーチ ⇒
大津港 ⇒ イオンスタイル大津京

10kmコース

集合: 石山駅 10:00

石山駅 ⇒ 膳所城公園 ⇒
サンシャインビーチ ⇒ 大津港 ⇒
イオンスタイル大津京

ゴール イオンスタイル大津京 4F イベントコーナー

12:00から 抽選会があります

9/8・9 **第6回 おごと温泉びわ湖パノラマウォーク**

8日 (土)	距離	集合場所	出発時間	9日 (日)	距離	集合場所	出発時間
	30km	石山駅	8:00		42.195km	雄琴緑地公園	8:00
	17km	大津駅	9:40		28km	南草津駅	9:15
	15km	雄琴緑地公園	8:00		10km	雄琴緑地公園	8:45
	10km	雄琴緑地公園	9:00		7km	雄琴緑地公園	11:00

ゴールは全ておごと温泉観光公園です。

詳しくはパンフレットを御覧下さい。

第26回びわ湖長浜ソーデーマーチを振りかえって

今年で26回目を数える「びわ湖長浜ソーデーマーチ」を、5月12・13日の2日間にわたり開催しました。

今大会も、周辺整備が完了した「長浜市民庭球場」のコート内をメイン会場とし、「遊覧船コースの設定」や、「昼食会場でのみそ汁・スープサービス」等、様々な趣向を凝らし、半年も前から長浜らしいおもてなしの心を、参加ウォーカーに届ける準備を行ってきました。

しかし大会当日、我々と参加者を苦しめる大きな敵が現れたのです。それは、初日のうだるような

暑さと2日目の凍えるような大雨、天候の問題でした。私の普段の行いが悪いのか、強い日差しと強い雨脚は、2日間にわたり容赦なく参加ウォーカーに襲いかかりました。

しかし、ゴールされたウォーカーからは「氷入りの冷たいお茶が最高でした!」「冷えた体に温かいスープは心も体も癒されました!」「晴れと雨の両方の琵琶湖を見れました!」等の声を沢山いただき、参加ウォーカー皆様の心には、きっと天候の問題を超えた「素敵な長浜の足跡」を刻んでいただけたことと

実行委員会事務局 服部雅史

思います。

これからも私たちは事務局として、参加者ファーストの観点を忘れず、ウォーカーが湖北長浜で安全かつ快適にウォーキングを満喫していただけるよう努力してまいります。

そのためには、主催の総力を結集すること、地元市民、地域団体のご協力が不可欠です。これまでにない「びわ湖長浜ソーデーマーチ」を創り上げるため、今後も引き続き関係各位、地元住民の皆様のご支援をよろしくお願い申し上げます。

7月・8月の活動報告

7月1日(日) 景清道を訪ねて 安土から五個荘へ 12km (or 16km)

天気 晴

76名

湖東支部 中野 彰

前日の大雨がウソのように、晴天に恵まれ(ちょっと暑すぎ)いざ、出発！ 市街地を通り抜けて田んぼ道に出ると涼しい風が吹き抜け心地よい。景清道との最初の出会いは影清橋の道標。

浄厳院の横を通り過ぎ、安土セミナリヨで休憩。安土考古博物館から織山の麓を歩き、石寺で昼食。午後から教林坊を経て中山道を歩き、清水鼻へ。清水鼻より中山道から分かれて景清道を五個荘へ。石川地区に入ると景清道の真新しい道標が左手に建っている。金堂の大城神社脇の道は今も景清道の佇まいを色濃く残している。

金堂の街並みを通り、「ぶらざ三方よし」へ。ここで一旦解散。熱中症で倒れる人もなく全員無事到着。半数の人はバスで JR 能登川駅へ、残りの人は能登川駅まで歩行。暑い中、お疲れさまでした。

7月17日(火) たそがれウオーク(ミシガン乗船) 12km

本部 松浦正和

天気 晴 参加者 149名

今回は、夕暮れ時16:00大津駅集合。浜大津港からミシガンに乗船、しばし湖上の人となりました。

船内ではトークショーを楽しむ人々、デッキで風に吹かれる人々、遠い昔の思い出に浸る人々と、思い思いの船旅？ 十分に楽しんでいただけたのではないかと考えております。

7月22日(日) 東海道ウオーク⑤ 大津～京阪三条 12km 快晴 本部 奥谷隆

参加者 107名 (山科駅で解散 30名)

連日 37℃を超える猛暑にもめげず 107名が集合

大津駅から京都三条大橋に向けた道中、大津宿本陣跡、スタートして1kmの時点で既に33℃。

国道1号を渡り逢坂山関跡を過ぎ進むこと約2km。井筒八つ橋本舗で一時的休息(試食・冷茶・お土産購入)。進んで山科地蔵徳林庵の付近から京都の名所が立ち並び、ラクト公園で昼食。

スタート時に IVV を配布、一部の方はコースアウト。天智天皇陵・亀の水不動尊・南禅寺を右に見て疏水記念館で一息して目的地京の都三条大橋へ。

7月29日(日) 志賀大^{おぼとけ} 仏を巡る道 滋-10

14km

曇りのち晴(一時雨)

参加者 32名

大津支部 川西 洋

逆走台風通過直後に閑らず健脚自慢が唐崎駅に集合。古墳上に築かれた倭神社、高砂古墳公園を経て雨に濡れた旧志賀越えの道を上り、百穴古墳群を見学。1400年前の横穴式古墳群から渡来人を偲び、更に上ると花崗岩に厚肉彫の大仏を祀る社に辿り着く。その後桐畑古墳、大伴黒主神社を巡り、近江神宮で昼食。食事中に降雨激しくなり大津駅までの歩行を断念し大津京で解散した。俄か豪雨から温暖化の厳しさを、古墳群、古寺、廃寺跡から近江の歴史を感じた思い出深い歩きであった。

8月8日(水) たそがれウオーク

12km

参加者 100名

本部

大津駅(集合)ー長等公園ー大津京駅ー近江神宮ーびわ湖大津館
ー大津港ー琵琶湖ホテル横の階段ー大津駅(解散)

陽差しがやわらぎ始める頃、大津駅前広場に大勢の参加者が集まった。歩き慣れたコースも、刻々と変わる夕映えの空がいつもと違う景色を見せてくれる。

湖上から爽やかな風が吹き渡り、身も心も癒やされ、今日一日の厳しい暑さも吹き飛ばす心地だ。



9・10月の主な行事案内

9月22日(土) 枝豆収穫祭ウオーク 14km 注:当初計画の日付と変わりました

集合 湖西線 マキノ駅 10:00
解散 湖西線 近江中庄駅 15:00頃

マキノ駅～メタセコイア並木～マキノピクランド
～枝豆畑～近江中庄駅

マキノピクランドで休憩後、
枝豆畑で枝豆を収穫します。
ビニール袋とハサミをご持参
下さい。



10月21日(日) 里山シリーズ⑮ 岩戸山十三仏から箕作山 10km

集合 琵琶湖線 安土駅 9:30
解散 近江鉄道八日市駅 15:00頃

安土駅～旧安土町役場～元気園～岩戸山～箕作山
～太郎坊宮～延命公園～近江鉄道八日市駅

聖徳太子が自らの爪で十三体の仏さまを彫ら
れたという言い伝えのある岩戸山に登ります。
尾根道を通り箕作山から、本殿の周りに巨岩・
怪石が散在する太郎坊宮へと下りていきます。



ウオーカーカタログ 歩者型録

彦根市在住
小澤フミ子
70歳代前半

県内外の神社仏閣や史跡巡りを兼ね
てのウオーキング歴は15年以上になります。
琵琶湖一周健康ウオーキングは6周目。体力
気力の範囲内で完歩するように、無理は禁物で
す。余裕があるときは、完歩後の疲労が心地よく
感じられます。

以前と同じ場所に、同じ地域で、同じ湖水や湖畔
の景色を見ていても、違って見えるものです。自
然の美しさや偉大さには、感謝の念も出てきます。
人も自然の中の一部です。そういえば、白い風雪
の時、梅雨のしとしと雨の時期でも、自然と仲良
くなって苦痛でなく歩けるはずと、全てが
楽しく思えてきました。

10月14日(日) 高月観音の道

14km 担当 湖北 徳田義介
集合 北陸線高月駅西口(琵琶湖側) 9:30
解散 “ 高月駅東口

高月駅～薬師堂～磯野寺～光明寺～横山神社
～赤分寺～赤後寺～円満寺～理学院～渡岸寺～
高月駅

湖北の集落には渡岸寺の国宝十一面観音様を
はじめ沢山の観音様がおられます。毎年高月観
音まつりが開催され、戦国時代戦火から村人が
必死に守った観音様が御開帳され、普段はひっ
そりとしたお堂ですが、灯りと花や御供えで飾ら
れて、善男善女のお参りで賑う観音さまを巡りま
す。

10月14日(日) 東海道浪漫歩行

30km 石部宿～土山宿

15km 水口宿～土山宿

集合場所:道の駅あいの土山

集合時間: 30 km ; 7:00 15 km ; 10:00

あいの土山に集合後、シャトルバスで移動
スタート 30km:石部宿場の里 9:30

15km:ひと・まち街道交流館 12:00

参加費:30km 大人 4000円 小人 1000円

15km 大人 3000円 小人 500円

申込締切 2018年9月14日(金)

主催: 東海道浪漫歩行実行委員会

8/5 第5回ビワイチ
彦根～長浜 213名 15km
土川麻里子

酷暑のビワイチ 彦根～長浜

熱中症嚴重警戒が発令されている最中、
十分な準備と覚悟をしてきたであろうウオー
カーが彦根駅に集合。
スタッフは普段以上に念入りの諸注意を述べて
から順次出発。金亀公園を通り、彦根港、松原水泳
場へと進む。この辺りから左手に琵琶湖が続き、
湖面からのさざ波や、時折吹く風を感じて幾分暑さ
が和らぐ気がした。

小刻みに通常の倍くらいの休憩タイムを取り、水分
補給を促した。「近江母の郷」に到着して、スタンプ
押印と昼食タイム。

午後は「近江の館」に立ち寄り、甘酒などの接待を
受けてほっと一息! 「あと少し!」と声を掛け
合いながら、長浜鉄道スクエアでスタンプ
押印とIVVを手渡し解散。

Q: 協会に入られた動機は何ですか？

50才までは仕事ファーストで、運動不足のため体力が落ちていました。ぼつぼつ運動をしようかなと思っていたときに、新聞で滋賀県歩け歩け協会の案内を見て、篠原駅から長命寺への「西国巡礼の道」に初めて参加しました。その後入会(平成6年)し、その年の5月の連休に信楽から三重県伊賀上野までの2泊3日の「第一回小さな歩く旅・東海自然歩道を歩こう」に参加しました。北村一法元会長、嶋津元事務局長、因おばあちゃん他総勢7名の楽しく、しんどい思い出深いウォーキングでした。

Q: 今まで歩いて、一番思い出に残ることは？

JWA 主催の「東海道53次ウォーク」で5年強を要して完歩したことは何時までも思い出として残っています。

Q: ウォーキングを続けていて良かったと思うことは？

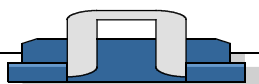
ウォーキングとともに健康を取り戻せたことが何よりの幸せです。皆様もいつまでも「歩き」を続けてもらいたいと思います。

Q: 長いこと事務局を担われていましたが・・・

事務局長として協会が初めて「事務所」を持ち、何もわからず手探りの連続で何かと問題もあり皆さんにはいろいろとご迷惑をかけました。辛く、しんどかったのは20周年記念の「記念誌」発行でした。責任者になり悪戦苦闘の毎日でした。しかし済んでしまえば、皆さんの協力もあり、思い出深く、楽しいことでもあります。

11・12月の行事予定

11月4日(日)	琵琶湖一周2018 ⑨ (永原～今津)	別紙「大会案内」	10:00	20km
11日(日)	いせみちを歩く	近江八幡駅～八日市駅	9:30	13km
20日(火)	平日ファミリー	大津駅～膳所駅	9:30	12km
23日(金)	紅葉に燃える宇治を歩こう	JR 宇治駅～ JR 宇治駅	9:30	14km
25日(日)	琵琶湖一周2018 ⑩ (今津～高島)	別紙「大会案内」	10:00	18km
12月 2日(日)	北国街道と戦国武将縁の地を巡る	米原駅～長浜駅	9:30	12km
9日(日)	琵琶湖一周2018 ⑪ (高島～志賀)	別紙「大会案内」	10:00	17km
11日(火)	平日ファミリー (師走の町歩き)	大津駅～大津駅	9:30	12km
16日(日)	納会ウォーク(師走の彦根城下を訪ねて)	彦根駅～彦根駅	9:30	10km



《ウォーキング》あれこれ VI 「快適に歩く」ための10ポイント

前号のつづき

ウォーキングインストラクター

⑥ つま先にしっかり重心を残す

つま先にしっかり重心を残して踏み込むとその反発力で腰が前方へグンッと押し出され、歩幅が更に広がり姿勢も背筋が伸びてとても美しくなります。

⑦ 足の運びは左右それぞれの直線上を歩く

一番身体に負担のない歩き方はまっすぐ立った時に負担を感じない姿勢を保てばいいということです。両足のかかとが握り拳の一つ分開いているでしょう。つま先は二つ分くらい開いています。このかかとの空気を保ちながらそれぞれの足が直線上を進めばいいわけです。

⑧ 目線はいつも5～10m先を見ましょう。

下を向くと頭が下がり、肩が落ち腰ひざが曲がってとぼと歩きになっています。目の位置と同じ高さの物を見ると善いでしょう。景色を十分楽しむようにするとよい位置になります。

