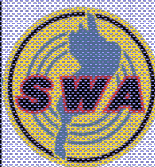


2016年(平成28年)
9.10月号
(第32号)



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>

第4回 おごと温泉 びわ湖パノラマウォーク

NPO法人滋賀県ウォーキング協会 会長 小島達雄
今回のコースの特徴としては、琵琶湖の眺望と世界遺産、
日本遺産に触れて頂くために

- ① 2日とも船利用のコースを採用したこと
- ② スタート地点をおごと温泉に統一したこと
- ③ せっかくウォークを導入したこと
- ④ アンケート結果により2日目のコースを変更したことが挙げられます。

人気の高い「ウォークマラソンコース」、比叡山延暦寺への「世界遺産コース」は従来どおりとしました。

熱中症対策として「給水ポイント」を増やすことにしました。今回から「近畿マーチングリーグ公式大会」になり、また滋賀県が後援として協力して頂くことになりました。



ウォーキング指導員研修

比叡山居士林研修を終えて

湖西支部 荒川 義一

6月13日～15日、比叡山での宿泊研修に参加した。朝5時の起床から21時の就寝まで会話を制限され時間内に動く共同生活はかなり窮屈なものであった。

朝一番の釈迦堂での坐禅止観の20分間はとても長く感じられた。最初は背伸び、首や肩回し、腰の回旋などのストレッチ。終了後、顔を手で覆い、徐々に光に目を慣れさせていく。最後の自按摩は頭頂から肩、腕、脚と撫で下ろしていく。とてもよく考えられていて日常生活にもおおいに取り入れていきたい。

五度の食事は、正座で着座し、食事前後に般若心経を唱え、食物の由来を想い、感謝して食べる。食事中は音を立てず、出された精進料理は洗鉢をし全て食べ尽くす。入浴も10分で済ます。

早朝の根本中堂の参拝では不滅の灯の前で僧侶の読経を聞き、般若心経を唱えることができ感無量であった。

伝教大師最澄の御廟である浄土院の参拝では、宮本所長から12年間定刻に食事を供え、読経と掃除を繰り返す僧侶の生活、親の死に目にも会えず、落ち葉1枚残してはいけない掃除地獄という説明が印象に残った。帰りがけに、一人の若い僧侶が笹箒で丁寧に葉っぱのゴミを落としていたのを見て、尚更、心にジーンと響いた。

午後、職員(若い僧侶)の先導で初めて行者道を歩く。どんな悪天候でも真夜中に起き、山道を飛ばのように合掌して回る回峰行、断食、断水、不眠、不臥の9日間の堂入りを無事終え、大阿闍梨として迎えらる姿をビデオ鑑賞した時は思わず安堵の気持ち広がった。このような実り多い研修の機会を与えてくださった居士林の職員の方々には感謝の気持ちでいっぱいである。

真夏のビワイチ

湖東支部 小林和夫

サイクリングには転倒、真夏のウォーキングには熱中症のリスクがつきものです。

7月の和邇～近江高島も猛暑のビワイチでした。何名かのウォーカーがリタイアされましたが、小生の真夏のウォークで心掛けている事は、歩いてみたいコースを選ぶ、こまめなポカリ補給、クールタオルで首(横・前)をこまめに冷やすことです。特に真夏のビワイチは過酷、年齢と体調を考えながらゴールのIVVを手にした時の達成感は最高です。



9・10月の行事案内



9月18日(日) 例会

国蝶オオムラサキを求めて

13km

担当 湖北支部

集合 JR北陸線 坂田駅 9:30

解散 JR東海道線 醒ヶ井駅 14:30 頃

コース

坂田駅～日撫神社～近江図書館～多和田会館～
本郷公民館～居醒めの清水～醒ヶ井駅

見所

湖北ののどかな田園地帯を歩きます。

環境省の準絶滅危惧種に指定されている国蝶
「オオムラサキ」が生息する多和田を訪ねます。
当日はオオムラサキを見る事は出来ませんが繁殖
と保護に長年努力されてきた方に、その魅力
や自然保護の大切さを学びます。

9月20日(火) 平日ファミリー

大津祭への誘い

12Km

担当 本部

集合 JR琵琶湖線 大津駅 9:30

解散 JR琵琶湖線 石山駅

コース

大津駅～大津祭曳山展示場～なぎさ公園～
膳所城跡公園～武家屋敷跡～瀬田口総門～
石山駅

見所

来月の大津祭本番を前に、曳山展示場へ寄
ります。曳山を間近に見て、からくりの巧妙
さや面白さなど体感できます。

10月9日(日) 例会

第5回 大津祭ウオーク 10km

担当 大津支部

集合 JR琵琶湖線 石山駅 9:00

解散 JR琵琶湖線 大津駅

コース

石山駅～栗津晴嵐の道～膳所神社～膳所城公園
～大津市民会館～大津駅

見所

大津祭りは、京都の祇園祭を小ぶりにしたような祭
りで湖国三大祭りの一つで、県の無形文化財に指定
されています。

囃子方の衣装が、午前中は紋付、午後になると着
流しに替り、夕刻時はどの曳山も「戻り山」という曲を
囃して各町内に戻って往きます。

10月16日(日) 里山シリーズ

観音寺山(432.5m) 14km

担当 本部・湖東支部

集合 JR琵琶湖線 能登川駅西口 9:30

解散 JR琵琶湖線 安土駅 15:30

コース

能登川駅～朝鮮人街道～やわらぎの郷～北腰越
～観音寺山三角点～観音正寺前～南腰越～安土駅

見所

湖東平野の素晴らしい眺めを見れば山登りの
しんどさが吹き飛んでしまいそうなコースです。
是非素晴らしい展望コースをお楽しみください。
山登りの距離は短いですが、急登なので、超健脚
向きです。

10月18日(火) 平日ファミリー 午王さんの日

12km

担当 本部

集合 JR琵琶湖線 大津駅 9:30

解散 石山寺 14:00頃 (京阪石山寺 or JR石山駅)

コース 大津駅～旧東海道～石坐神社～和田神社～膳所城跡公園～
蛸谷公園～石山寺(解散)～(石山駅)

見所

大津から旧東海道の町並みを通して、膳所城跡公園へ。昼食後、瀬
田の清流に沿って石山寺まで行きます。当日は観音市(午王さん)が開
かれます。何か掘り出し物が見つかるかも知れません!?

午王さんというのは毎月 18 日が石山寺の観音さまの縁日で この
日は午王(ごおう)さんと呼ばれ、昔から石山寺の門前に、市がたち大
勢の参詣者で賑わっていました。明治以降廃れましたが、「あの賑わい
をもう一度」の声が高まり、観音市(門前市)が再開されました。



石山寺

三十三年に一度

本尊 如意輪観世音菩薩
ご開扉

2016年(平成28年)

3月18日～12月4日

7・8月の活動報告



6月26日(日) 例会

15km 湖東支部 中野彰

掩体壕と御代参街道を行く ～梅雨空を吹き飛ばす122名の参加～

えんたいごう

初めての取り組みとして、JR近江八幡駅に集合し、近江鉄道を利用して八日市駅に移動という試み。参加者も我々スタッフも少し戸惑うところもありましたが、無事八日市駅を10時30分に出発しました。陸軍八日市飛行場跡碑や、湖南鉄道廃線跡を巡って冲原神社にて昼食。冲原神社は飛行場の守護神として創建され、飛行場から出撃する兵士が出発前にお参りされたと言われていました。

午後は掩体壕を見学して、グリーンスタジアムで休憩。掩体壕は終戦の前年、軍用機の格納庫として造られ、戦後72年経った今もそのまま残っています。近代的な陸上競技場とは対照的に、布引丘陵にひっそりと佇む掩体壕を見て、改めて平和の尊さを考える一日でした。復路は春日局が伊勢神宮から多賀大社へ参詣する際に整備されたと伝えられている御代参街道を通り、無事八日市駅に到着しました。



7月2日(土) 例会 東海道ウオーク 南草津～石部

11km

参加者 123名 担当 本部・湖南支部

今年から始まった東海道シリーズの第2回、南草津(矢倉)から石部へ。新草津川を渡った所に黒門跡の説明板、少し行くと矢橋港への道しるべ、立木神社境内に追分の道標、草津本陣、草津川隧道の追分道標(常夜灯)など草津宿にはたくさんの史跡が残っています。栗東に入り田楽で有名な目川、街道の趣が残る街並み、しばらくそんな街道を歩く。徳川家康の腹痛が治ったという和中散の旧家、暗い部屋の中から笛の合奏が聞こえてきました。ひんやりした木造建物を利用した練習でしょうか？

暑い日で熱中症の人も多く出ました。スタート時に熱中症対策をもっとするべきだったと反省しています。

7月19日(火) 平日ファミリー「たそがれウオーク」 14km 137名

本部 山田謙一

毎月開催のなぎさウオークも大津市内の旧跡を再発見しながら回を重ねてまいりました。今回と次回は夕方4時半出発という文字通りたそがれウオーク。参加数が心配されましたが137名という盛況ぶり。蟬丸神社から長等公園、琵琶湖疏水をまわって川口公園、大津百物語から大津港そして大津駅。歩き始めは暑かった太陽もいつの間にか沈み、心地よいたそがれウオークでした。

7月24日(日) 例会 御滝さんと仰木の棚田ウオーク

202名 16km 湖西支部 荒川義一

最初の融(とおる)神社に11時到着。トイレの行列ができスタートしたのが11時40分。ゲートを潜って滝寺までは坂道が続くが時折心地良い涼風を感じる。最後の急坂を皆さん頑張って登られ12時45分全員無事滝寺に到着。三筋の滝を傍まで観に行き、ひんやり感を全身に浴びた。帰路は一本桜や一面の棚田を見ながらのウオーク。小椋神社に立ち寄り、おごと温泉駅に15時30分到着。皆さん猛暑の中、お疲れ様でした。



11・12月の行事予定



11月 6日(日)	琵琶湖一周健康ウオーク⑧	木之本駅 ～ 長浜駅	9:30	20km
15日(火)	平日ファミリー 坂本城への道	大津駅～比叡山坂本駅	9:30	12km
20日(日)	琵琶湖一周健康ウオーク⑨	長浜駅 ～ 彦根駅	9:30	15km
23日(祝)	紅葉の高源寺を訪ねて	河瀬駅～近江鉄道高宮駅	9:30	15km
12月 4日(日)	例会 晩秋の中山道ウオーク	彦根駅 ～ 醒ヶ井駅	9:30	14km
11日(日)	琵琶湖一周健康ウオーク⑩	彦根駅 ～ 能登川駅	9:30	21km
13日(火)	平日ファミリー(5周年記念ウオーク)	大津駅 ～ 石山駅	9:30	12km
18日(日)	納会ウオーク	石山駅 ～ 石山駅	9:30	10km

☆ウォーキングを行って私の体験や一緒に歩いた方の話から

Q； 健康のためにウォーキングをしているのに、休憩すると「足がつります」何故ですか？

A； 「足つり」(こむらがり)は前回の健康とウォーキング(3)に関連します。

私は、今まで 足がつるのは運動不足による筋肉疲労だ、と思っておりました。しかし、家庭の医学の本やインターネットで調べましたら、いろいろな原因がありました。

Q； 歩いていて、休憩した後で、再度歩こうとしたら「こむらがり」を起こしました。

私も陸上競技で中距離を専攻していた時にコーチから「水を飲むな。喉が乾いたら、うがいをしろ」と指導されました。家に帰ってからの「こむらがり」は大変でした。今から考えると、原因はミネラル不足だったと思います。

運動をする事で汗をかいて身体の中のミネラル(ナトリウム・カルシウム・カリウム・マグネシウム・水分)不足で、筋肉への栄養分(赤血球・ミネラル・酸素)が筋肉の毛細血管から補給出来ない事で、筋肉の収縮を起こします。

対策

まずは、汗をかいただけのミネラル(出来れば、スポーツドリンク)を少量ずつ飲んで、風あたりの良い涼しい所で体温を冷やすのですが、休憩する前に「クールダウンストレッチ(脚の筋肉を伸ばす)」を行います。

(特に激しく歩いた方は、足の親指を引き付けて、ふくらはぎの筋肉を十分に伸ばして下さい)

Q； 睡眠中に足がつる方や水泳中に足がつる方もおられます。

A； 睡眠中に足がつる時間帯は、平均的に朝方と聞きます。又、水泳中に足がつる方は、ウォーミングストレッチをしないで長時間水中に入っておられる方に多いと聞きます。

身体の「冷え」による血行不良(血液循環が悪くなりエネルギーが行き届かない)の為に、筋肉緊張(筋肉収縮)が考えられます。

対策

寝る前に、スクワットを約5分くらい行い、ふくらはぎの下から上へとマッサージを行って下さい。

又、ふくらはぎから膝までの保温タイツ等を利用して頂き、脚が冷えない様心がけて下さい。

(足が、つった時には、足の親指を引き付けて、ふくらはぎの筋肉を十分に伸ばして下さい。)

水泳前に十分な準備体操を行い、体温を上昇させて水中に入り、出来るだけ短時間に水中から出て、体温の調整を行う必要があります。

◎「足つり」の多い方は注意

筋肉は沢山の繊維(筋束)を集めたものが「筋肉」です。急に運動止めたり、身体のイオンバランスが崩れた場合に筋束中の筋繊維の幾つかが、運動継続して、筋肉を収縮させ「痛覚繊維」に刺激(足つり)を起こします。それらが何回も起こると、筋束に歪みが起き、「肉離れ」が起きる可能性が高いそうです。

家庭の医学本／インターネットから

あとがき

◎ 今年は格別暑さが厳しいように感じます。熱中症を気にして、外へ出るのを控えてしまいました。運動不足が心配です。 K.T

◎ リオ・オリンピックの暑い夏。日本選手の健闘。暑さもどこへやら、応援に熱中していました。 K.T

◎ 暑さが続きます。ウォーキングの熱中症対策は考えている以上の備えを！健康のためにウォーキングをしているのですから… M.N

