

2017年(平成29年)

1.2月号

(第34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>

2017年 新年おめでとうございます

2017年を迎えて

滋賀県ウォーキング協会 会長 小島達雄

新年明けましておめでとうございます。健やかに新年をお迎えになられた事と思います。

今年、当協会は 25 周年を迎えることになりました。その間、先輩の方々の努力によって立派な組織として活躍できて来たものと思います。

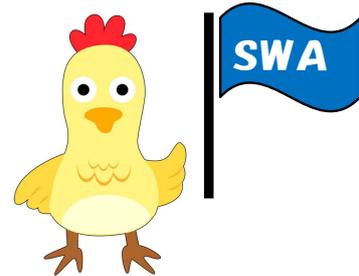
昨今はウォーキングを取り巻く問題として、ウォーキング人口の頭打ちによるツデー参加の減少。各種団体等からの要望先としての「ウォーキング協会のあり方(法人化)」など、日本ウォーキング協会(JWA)からも問題提起をされています。

今年の当協会のウォーキングの行事は「琵琶湖一周健康ウォーキング」などの定番を初め、「お祭りシリーズ」の充実、「街道シリーズ」を引き続き行います。「里山シリーズ」春秋の2回ですが、昨年は「三上山」は北部縦走としたので、失望された方がおられましたので「今年は頂上まで行くぞ！」と。大勢の方々に各行事に是非参加して頂くよう期待・希望いたします。

今年は!!

事務局長 馬場敏雄

今年は年男です。私は健康を保つためにウォーキングを始め、沢山の方々にお世話になって今の自分があります。其の恩返しにとウォーカーの皆様にウォーキングを楽しんで頂くために私なり努力をしておりますが、まだまだ目標に達しておりません。今年は、誰でもが楽しんで歩く事に集まって頂く参加者を一人でも多く来て頂ける、滋賀県ウォーキング協会を目標に頑張りたいと考えております。



新年の抱負

副会長 池上幸男

歳を重ねるにつれ、年々弱ってきている脚力をかばいながら、無理のないコースを選んで、出来るだけ多くの事業に参加して、皆さんと一緒に楽しみたいと思っています。

同時に健康の秘訣に、「歩くこと」が大切であることを強く認識して日常の健康管理に努め、健康寿命を一日でも多く延ばしたいと願っています。

今年の抱負

事務局次長 横井 俊和

個人的には、毎日、四季を体感しながら、健康に感謝して新しい発見を目指して楽しくウォークしたいと念願しております。また、仲間との出会いを楽しみにしています。

一日の目標 15,000歩~20,000歩 12キロ~16キロ
SWA 関係では イベントを開催していない地区(例えば朽木地区)におけるイベントの企画やイベントのなお一層の充実化を図りながら、あらゆる機会を捉えて積極的に会員の拡大に努めてまいります。さらに、リアルタイムなホームページを目指して、広報の充実化に最大限努めていきます。本年もよろしく願い申し上げます。

★★平成29年度 会員継続(更新)の手続きはお済みですか★★

新規会員を募集しています 入会金 1,000 円 + 年会費 5,000 円

- 会員の特典
- ① 毎回の例会に無料で参加できます。
 - ② 『会員証』の発行 『会員証』は他協会のイベントに割引料金で参加できます。
 - ③ 事の見所や、歩いた感想など会員の声満載の会報紙『湖歩』をお送りします。
 - ④ 全国のウォーキング計画が分かる「ウォーキングライフ」が送られます。

行事案内 (1~2月)



1月9日(月・祝) 初詣ウオーク 15km 担当 湖東支部

集合 JR 琵琶湖線 彦根駅 9:30 解散 近江鉄道 高宮駅 14:30

コース 彦根駅～あけぼのパーク多賀～多賀大社～高宮駅

見 所 アケボノゾウや ナウマンゾウの化石が展示してある博物館を見学した後、多賀大社にお詣りします。

1月15日(日) 江若鉄道「廃線跡ウオーク」(第2回) 15km 担当 本部

集合 JR湖西線 堅田駅9:30 解散 JR湖西線 近江舞子駅

コース 堅田駅～真野～和邇～蓬莱～木戸～青柳ヶ浜～比良～近江舞子南口～近江舞子駅

見 所 廃線になって47年。江若鉄道は大勢の人の心に残る路線です。

JR湖西線とは別の路線敷の現在は…?

廃線跡を訪ね、往時の鉄道敷を走る江若鉄道を想像しながら歩きませんか?

1月17日(火) 平日ファミリー (初詣ウオーク) 12Km 担当 本部

集合 JR 琵琶湖線 大津駅 9:30 解散 JR 湖西線 大津京駅

コース 大津駅～大津港～三井寺～大津京跡～宇佐八幡宮～近江神宮～大津館～大津京駅

見 所 大津の寺社を巡る初詣ウオークです。今回は近江神宮の背後にある宇佐山、その中腹に鎮座する宇佐八幡宮へも足を伸ばします。

2月11日(土) 冬の酒蔵巡り 東海道ウオーク③ 12km 担当 本部

集合 JR 草津線 三雲駅 9:30 解散 JR 草津線 石部駅

コース 三雲駅～弘法杉～北島酒造～柑子袋まちづくりセンター～石部まちづくりセンター(昼食)～竹内酒造～石部駅

見 所 毎年恒例の「冬の酒蔵めぐり」です。三雲から石部へと旧東海道を西進し、道中2社の酒造会社に立ち寄って絞りたての日本酒を試飲し、朗らかな気分でウオークして頂けます。今年はスタンプラリーに参加して、スタンプを集めて景品をゲット！して下さい。

2月19日(日) 立木観音、袴腰山を歩く 14km (健脚向) 担当 大津支部

集合 JR 琵琶湖線 石山駅 9:30 解散 京阪 石山寺駅 15:00頃

コース 石山駅～唐橋～アクア琵琶～裏参道～立木観音～袴腰山展望台～南郷公園はたる橋～石山寺駅

見 所 立木観音は厄除けの神さまで、参拝して厄を祓って、袴腰山(391m)に登ります。展望台からは、瀬田川の雄大な景色が望めます。

*注意! 斜面等坂道では、木立や岩場の所がありますので、必ず軍手などの手袋を用意して下さい。

2月21日(火) 平日ファミリー 早春の琵琶湖 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～なぎさ公園～膳所城跡～近江大橋～夕照の道～瀬田唐橋～石山駅

見 所 早春の琵琶湖岸をびわこ大橋、三上山、遠くには伊吹山を見ながら南下していただきます。

2月26日(日) 総会ウオーク 10km 担当 本部

集合 JR 琵琶湖線 瀬田駅 9:30 解散 JR 琵琶湖線 草津駅 14:00

コース 瀬田駅～野路コミュニティセンター～光泉高校～若宮八幡宮～市民体育館～草津駅

見 所 旧東海道を瀬田から草津まで史跡や、昔の道しるべを見ながら歩きます。その後、草津町づくりセンターで総会が行われます。会員の方は是非とも出席下さい。

11月・12月の活動報告



11月23日(水・祝) 例会

「紅葉の高源寺を訪ねて」

参加者 158名 湖東支部 中野 彰

早朝より JR 河瀬駅は紅葉を楽しみに参加された多くのウォーカーで混雑しました。河瀬駅を出発した一行は、尼子駅でトイレ休憩をした後高源寺へと向かいました。高源寺は紅と銀杏の黄色で染まるなか、佐和山城から移築した立派な山門が出迎えてくれました。

道の駅「こうら」で昼食した後、ビール工場見学へと足を進めました。ビール工場では工場の説明の後、美味しいビールを堪能し帰宅の途につきました。工場に入れなかった皆さん本当にごめんなさい。またの参加をお待ちしています。

12月4日(日) 例会 街道ウォーク

「晩秋の中山道 彦根～醒ヶ井宿」

参加者 95名 小島千代子

彦根駅を出発し国道8号線佐和山トンネルを抜け、鳥居本宿へ。宿場の面影が残る家並みを通り過ぎ、摺針峠へ。休憩し琵琶湖を一望する。そこから山あいの道、右に名神高速、米原トンネルの中へ車が吸い込まれていく。しばらく名神と平行して歩いて行くと、番場宿の道しるべ。鎌倉幕府最期の決戦地となった蓮華寺で休憩。そこを過ぎると番場宿の中心、古い家並みが続く。家が途切れると清流沿いにひときわ鮮やかな紅葉が目を楽しませてくれる。



番場宿を過ぎて…

醒ヶ井宿まではもうすぐ。地藏橋で町の端まで行く人と駅に向かう人に分かれる。

今回は3つの宿場を歩くことができました。

11月15日(火)

平日ファミリー 坂本城への道

12km 129名 吉村良也

新装された大津駅の広場に、たくさんのウォーカーが集まりました。紅葉した街路樹の前で出発式をしました。最初の天津館でトイレ休憩と列詰めをして、琵琶湖の景色を右手に見ながら近江八景「唐崎の松」で有名な唐崎神社へ。八方に枝を広げる立派な松を見て「世話が大変やるなあ」と感嘆の声が聞こえました。神社から少し歩くと坂本城址公園で昼食。皆さん、わいわい話をしながら弁当を食べてました。その後、会長の坂本城の歴史説明を受けて、次の明智塚と歌碑に立ち寄り、坂本駅に向かって歩き、無事ゴールしました。

12月13日(火) 平日ファミリー

5周年記念ウォーク 12km

参加者 72名 担当 山田謙一

5周年記念ウォークなのにあいにくの雨、冬の雨。寒い中それでも各地から大津駅に72名が参加。記念のクリアファイルをお渡しし、いざ朝日が丘へ。大友皇子ゆかりの茶臼山古墳から膳所神社へ、膳所城址公園で昼食をとり寒さに負けず石山駅へ。今年最後のなぎさウォークを終えました。

3月・4月の行事予定

3月12日(日)	朝鮮通信使の道を歩く	野洲駅～安土駅	9:30	18km
19日(日)	琵琶湖一周2016 ⑬ 最終回	堅田駅～大津駅	9:30	21km
21日(火)	平日ウォーク 芸事の祖を訪ねて	大津駅～大津駅	9:30	12km
24日(金)	「歩育」 警察本部へ行こう	別途案内 要予約	10:00	5 km
26日(日)	里山シリーズ 三上山	野洲駅～野洲駅	9:30	14km
4月 2日(日)	石田三成生誕地を巡る道	近江長岡駅～長浜駅	9:30	15km
9日(日)	第4回海津大崎観桜の道 滋-07	永原駅～マキノ駅	9:30	13 km
13日(木)	山王祭と門前町坂本を歩く	唐崎駅～比叡山坂本駅	9:30	10km
15日(土)	第2回 長浜曳山祭ウォーク 滋-01	長浜駅～長浜駅	9:30	10km
16日(日)	第3回「歩く日」京都大会	別紙案内		
18日(火)	平日ウォーク 牛玉さんの日	大津駅～京阪石山寺	9:30	12km
23日(日)	琵琶湖一周2017 ① 要予約	大津駅～南草津駅	9:30	16km

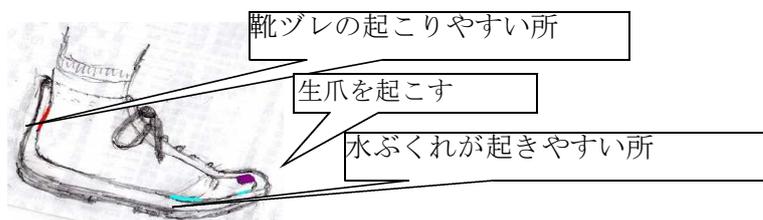
★ウォーキングを行った私の体験や一緒に歩いた方の話から

◎靴が合わないのか、足に水ぶくれや靴ヅレになります。

ウォーキング中に足を引きづりながら歩いている方を見かけ、「どうされましたか?」とお声をお掛けしました。ウォーカーの靴を脱いで、足を見せて頂くと、足の裏に水ぶくれが出来ていました。



水ぶくれ



靴ヅレの起こりやすい所

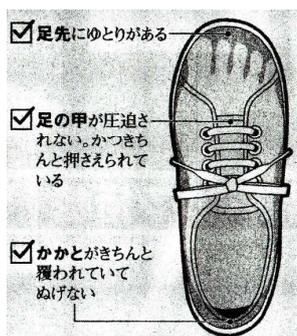
生爪を起こす

水ぶくれが起きやすい所



靴の選び方に問題があります。又、足に合った靴でも、靴の種類によって靴を調整する必要があります。特に、皮革や合成皮革の靴は、靴を履いた時とある程度歩いた後に靴ひもを再度調整する必要があります。皮革や合成皮革が伸びる為、靴の中で足が移動する事から、靴ヅレ等が起こる可能性が考えられます。又、靴が濡れていたり、足に汗をかいている場合には、靴の中で足が滑り、靴ヅレや水ぶくれ等が起こり易いです。

それでは、どの様に靴を選べば良いでしょうか?



☑足先にゆとりがある

☑足の甲が圧迫されない。かつきちんと押さえられている

☑かかとがきちんと覆われていてぬげない



☑足指のつけ根の関節と、靴底の曲がる位置が一致して、指のつけ根が曲げやすい

靴を購入時に、靴に足を入れて靴のカガトと足のカガトをしっかりと付け、靴ひもを全体に締めて結びます。膝を前に出して靴のカガトを上げた時に靴のカガトと足のカガトが「ずれない」事の確認。靴先の足の指先に指一本位のゆとりがある事。足の甲が痛くない事。母指や小指の付け根部分に靴が当たらない事などを確認。

☆靴ヅレになり易い場合には、足にテーピングを行って、足に負担を掛けない方法があります。

薬屋で販売しているテーピング

足裏テーピングの場合は、足の甲までテーピングしないこと

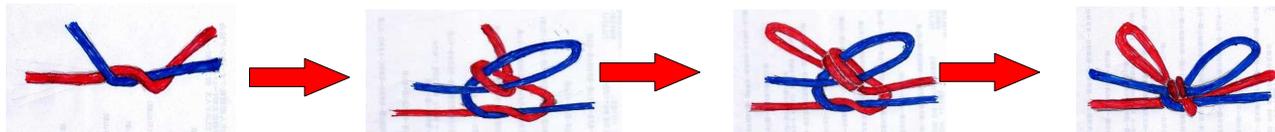


テーピングが無い場合はガムテープを利用して下さい

テーピングをした上から靴下を履きます。(靴ズレがあっても、テープが足を守ってくれます。)

尚、足に水ぶくれが出来ましたら、よく消毒を行い、皮膚を破り、水を抜いて下さい。(専門医師に相談して下さい。)

靴紐の結び方 ウォーカーの中には、歩いていて靴ヒモの結び目が解け、靴ひもを踏んで転倒し怪我をされた方もおられます。



お詫びと訂正

33号の1頁、片山さんの名前が間違っていましたので訂正をお願いします。正しくは片山**公雄**さんです。

あとがき

28年度のシリーズ「健康とウォーキング」はいかがでしたでしょうか? 本年も読みやすく、楽しい紙面を皆様と共に作っていきたく、編集部一同の思いです。折々の感想文、短歌、俳句、川柳あるいはウォーキングに対する質問や意見など、何でも結構ですから、皆様の想いをどしどしお寄せ下さい。