

2017年(平成29年)
9.10月号
(第38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5回 パノラマウォークについて

今年で5回を重ねるこの大会も、「ウォークマラソン」、「世界遺産コース」をはじめ、毎回、より良いコース作りのため努力してきました。

今回の特徴を言えば、

- (1) 実行委員会へ草津市、守山市が加わったこと。
- (2) 日本遺産を巡るコースを採用したこと。
- (3) 船利用を一層促進することにしたこと。
- (4) コースを南湖を中心にし、2日目の「最長コースを30 km」としたこと
- (5) 出発地を「雄琴湖岸緑地公園」外2箇所としたこと
- (6) 烏丸半島、ピエリ守山で特産品販売を行うようにしたこと
- (7) 4年間加盟していた「温泉リーグ」を退会したこと、があげられます。

なお、「せっかくウォーク」は、パノラマウォークの2日間に特化することで、今年では中止することになりました。期待して頂いた方々にはお詫びいたします。また当協会の年度計画に「せっかくウォーク」を入れていましたが、パノラマウォーク実行委員会で中止と決まりましたのでご了承をお願いします

コース作りについては、「琵琶湖の眺望」、「世界・日本遺産」、「歴史街道」などを巡る新しいコース、参加者の方々から頂いたご要望などを出来るだけ多く取り入れて作りました。大勢の方々のご参加をお待ちしています。!

9月3日(日) 第4回KBCウォークin奈良 大和路「くつの日」ウォーク

古代大和ミステリー探訪「え! 畝傍山、香具山は火山だったの?」 大和三山めぐり 17km

海の堺 陸の今井 商人文化の町 今井町を歩く 8km

- 集合場所・時間 橿原文化会館前広場 8時45分
近鉄大阪線・橿原線 大和八木駅下車徒歩3分
JR 万葉まほろば線 畝傍駅 徒歩10分
- 参加費 500円 中学生以下無料 但し大人の同伴者必要
- ゴール 12時~14時30分
- コース
 - ★大和三山めぐり 17km 9時発
耳成山(耳成公園)~藤原宮跡~香久山~本薬師寺跡~神武天皇陵~畝傍山山麓~橿原運動公園~イオンモール橿原(アルル)
 - ★今井町を歩く 8km 9時30分発
今井町(今井町まちなみ交流センター)~橿原運動公園~イオンモール橿原(アルル)

お楽しみ!! イオンモール橿原(アルル)に到着後、楽しいイベントと抽選会があります。

問合せ先 NPO 法人奈良県ウォーキング協会 TEL 0744-24-3110 FAX 0744-29-5195

7月・8月の活動報告



7月2日(日) 朝鮮人街道 ② 安土～稲枝 14 km

参加者 97名 天気 晴のち小雨 担当 蒲生八幡支部 小島千代子

安土駅は工事中で、集合は近くの八幡神社。朝から蒸し暑い天気、会長から「呉々も熱中症に気をつけて」と、また馬場事務局長からも細々と注意点を話される。安土の朝鮮人街道はあみだくじのようにいくつも角を曲がって行く。安土城下で休憩するが、有料トイレに入る人は誰もいない。少しの木陰を求めて歩く。やわらぎの郷公園で十分に休憩をとり出発。昔の面影が残る織山麓の道は景色もよく、のどかである。能登川駅近くの林中央公園で昼食。出発後雲行きが怪しくなってきた。案の定愛知川の橋を渡る頃から雷鳴が聞こえ、雨が降り出した。すぐに止むかと思っていたが稲枝駅に着くまで小雨が止まなかった。雨のお陰で、午前中の暑さから解放された。能登川の踏切から県道を横切る時、横断歩道なく少し危険であった。反省

7月18日(火) 平日ファミリー たそがれウオーク 12km

参加者 71名 天気 晴のち雨 本部 松浦正和

夏の夕暮れ、大津駅から三井寺・皇子が丘公園をまわり大津駅に戻るコース。

16時30分に集合するも、突然の大雨になる。屋根の下で雨宿りをしながら空の雲の動きを眺める。雨は依然強いが、17時にスタートした。栄町商店街アーケードまで進んだが、依然強雨が降り止まず、やむなくウオークを中止する。恨めしい雨の中、更に濡れながら大津駅に戻った。

7月23日(日) 初代彦根藩主の養母井伊直虎の残した城下町を歩く

距離 15km 参加者 94名 湖東支部 小林和夫

「三成に過ぎたるものが二つあり。島の左近と佐和山の城」

佐和山は清涼寺の所有地で「入山許可証」を申請。入山前に観光協会の方に清涼寺・龍潭寺等の説明をして頂く。説明を聞いている時、雨が降り出したので、雨具をつける。標高213mの山であるが、予想以上に道程は厳しい。途中硝煙跡の窪みで休憩し、雨具を脱ぐ。一息ついて頂上を目指す。山上から見下ろす彦根城は絶景なり。鈴鹿山系・琵琶湖に近く戦国時代の交通の要所だった事が伺えた。下山し城下町を歩くが、町は複雑に入りこんでいて、いくつも角を曲がりながら昼食場所の千代神社に着く。ゴールは彦根城。その後、お城や街を楽しむ方もおられたようだ。



佐和山山頂から彦根市街を望む

7月30日(日) 東海道ウオーク③ 三雲～水口

距離 12km 参加者 78名 湖南支部 吉村正

新しい三雲駅舎はどうでしたか？ 次に来る時はロータリーも出来て見えますよ。

駅から50m程で国道1号線に入り、野洲川を渡り、国道と分かれて右側の道を少し行くと横田渡の常夜燈がある。(本来は三雲駅から東方に大きな常夜燈が見えるが、そこから対岸の常夜燈まで渡船があった)その常夜燈前から旧東海道に入る。泉の一里塚を経て約5 km で美富久酒造に着く。試飲や買い物を含めた休憩。酒屋を出た後、雨が降り出したので、食事場所のひとまち交流館に急いだ。食事後、曳山・岡山城址の説明をボランティアガイドから聞いた。水口岡山城址跡へは、朝方の豪雨と昼の雨のため中止になった。朝方のひどい雨にも拘わらず、ご参加の皆さまありがとうございました。

9・10月の行事 見所



9月17日(日) 朝鮮通信使の道を歩く ③ 稲枝～彦根 14km

集合 JR 琵琶湖線 稲枝駅 9:30 解散 JR 琵琶湖線 彦根駅
 コース 稲枝駅～宇曾川天満橋～犬上橋～十王水～九左の辻～宗安寺～キャスロード～彦根駅
見所

稲枝駅から街道(県道2号線)に入ると、正面左手に荒神山、その右にお椀のような山崎山が見える。この先には道標がいくつかある。犬上川を越えると湖東三名水の一つ「十王水」がある。芭蕉の句碑と傘塚が残る明照寺、芹川を越えると彦根の城下町、通信使が宿泊した宗安寺など見所がいっぱい。道標や史跡を捜しながら歩いてみて下さい。

10月7日(土) 信楽高原鐵道30周年記念ウオーク 信楽陶器まつりへの道

集合 Aコース JR草津線 甲西駅 9時30分 健脚向 20km

Bコース JR草津線 貴生川駅 11時00分 一般向 10km

参加費 参加者全員 500円 (保険代・地図代・記念品代等含)

参加申込み 締め切り 9月30日(土)

別紙案内チラシの参加申込書に記入の上、参加費を添えて 滋賀県ウオーキング協会へお申し込み下さい。

Aコース 甲西駅～平松ウツクシマツ自生地～美松台～林道阿星山支線～信楽宮町～紫香楽宮跡～玉桂寺～信楽駅(自由解散)信楽陶器まつり

Bコース 貴生川駅集合…(信楽高原鐵道にて移動)紫香楽宮跡駅～紫香楽宮跡(Aコースと合流)～玉桂寺～信楽駅(自由解散)信楽陶器まつり

主催 NPO法人滋賀県ウオーキング協会

協賛 信楽高原鐵道(株) 信楽町観光協会 びわこ京阪奈線(仮称)鐵道建設期成同盟会

10月8日(日) 第6回 大津祭ウオーク 滋-10 10km

集合 JR 湖西線 大津京駅 9:30

解散 浜大津 12:00 ⇒ JR 琵琶湖線 大津駅

コース

大津京駅～大津京跡～皇子が丘～三井寺～長等公園～

関蟬丸神社(下社)～浜大津(巡行見学) ⇒ JR 大津駅

見所

大津湊と宿場で栄えた大津の町民の意気込みを今に伝える豪華な曳山。

午後12時半頃から、13基の山車が大津の町をゆっくり巡行します。



10月15日(日) 第22回 高月観音への道 10km

集合場所 JR 北陸線 高月駅 西口 9時30分 出発式

観音さまを拝観しながら、約10kmを一緒に歩き、渡岸寺(高月駅)14時30分頃に解散します。

ゴールの渡岸寺では抽選会があります。

湖北地方は観音信仰が篤く、各集落には戦国時代、戦火から村人が必死に守ってこられた沢山の観音さまがおられます。普段は無住のお堂も扉が開かれ、明かりが灯り、お花やお供えが飾られ、村人が「ようお参りやす」と迎えて下さいます。近隣の方や遠方からもたくさんの老若男女がお参りされる観音さまを巡るウオークです。

10月29日(日) 里山シリーズ ⑬ 音羽山 (健脚向) 13km

集合 JR琵琶湖線 膳所駅 9:30

解散 〃 大津駅 15:00

コース 膳所駅～茶臼山公園～山辺の道～東海自然道分岐～音羽山山頂～蟬丸神社～大津駅
見所

大津市と京都市の境をなす山で、標高は484m。上りはきついですが、尾根道は歩きやすく、大津市街が見え隠れし、 天気によければ 展望台からは京都市内が一望できます。

とても気持ちのいいコースです。

11・12月の行事予定

11月5日(日)	琵琶湖一周2017 ⑧	木之本駅～長浜駅		
12日(日)	湖北の高時川溪谷を訪ねる道	木之本駅～余呉駅	9:30	14km
19日(日)	琵琶湖一周2017 ⑨	長浜駅～彦根駅	9:30	15km
21日(火)	平日ファミリー (晩秋のびわ湖と山々)	大津駅～瀬田駅	9:30	12km
26日(日)	湖南三山の善水寺を訪ねて	近江今津駅～永原駅	9:30	12km
12月3日(日)	初冬のまんだら山ウオーク	和邇駅～堅田駅	9:30	13km
10日(日)	琵琶湖一周2017 ⑩	彦根駅～能登川駅	9:30	21km
12日(火)	平日ファミリー(暮れゆく大津街を歩く)	大津駅～大津京駅	9:30	12km
17日(日)	納会ウオーク 瓶割山の道	近江八幡駅～ 近江八幡駅	9:30	10km



《ウォーキング》 あれこれ I

～ 気持ちよくウォーキング ～

ウォーキングを始める時は、まず、つま先立ちで両腕をぐっと頭上に伸ばし、そのまま肩の力を抜く。そして手を軽く握り、腕を胸の辺りから体に平行に後ろに引きながら歩き始める。つま先はまっすぐ引き上げるようにして、ぺたんぺたんと言わず、かかとから着地する。目線は遠くに、景色を楽しみながら歩く。

速度は、普段より時速約1キロプラスし、少し汗ばむ程度を心掛ける。「20分以上歩くと、血の流れが速まり、脂肪の燃焼効率も高まる」

1日のうちいつ歩いても構わないが、食後約30分は避ける。途中で20分ごとに口を潤す程度に飲むことを目安に、のどの渇きを感じる前に水分をとる。夏は熱中症予防にチョコレート、あめ、スポーツドリンクなど塩分糖分、ミネラルなど補給する。

ウォーキングの前後はアキレス腱、腰、首など必ずストレッチを。筋肉をほぐしてけがを予防し、全身の代謝を上げ、運動後の筋肉の疲れを取り除く効果もある。

靴は、締め具合を調節できる紐付きタイプを勧める。構造はアスファルトの道を歩いたりするので、かかと部分の衝撃を和らげるクッション性があるものを選ぶ。靴は履いたときつま先と靴の先端との間に5～10ミリのゆとりが必要。紐を緩めて靴の先まで指先をいれ、靴の後ろに指1本分入るか確かめる。次に靴の足の指の付け根辺りが曲がるか、蹴り上げたときに、5本の指が全部開くかなどをチェックする。

2010.5.1.京都新聞より

