

2015年(平成27年)

1. 2月号

(第22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>

## 年頭にあたって

会長 小島達雄



新年あけましておめでとうございます。

会員の皆様には、穏やかに新年をお迎えされたこととお慶び申し上げます。年頭の挨拶を新「湖歩」第1号で出来ることを大変嬉しく思います。発行に向けてご尽力して頂いたスタッフの方々にお礼を申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、一般社団法人日本ウォーキング協会が創立50周年を迎えたことです。昭和39年10月17日「歩け歩けの会」として発足し、50年間にわたりウォーキングの普及、推進に取り組まれてきたと思います。創立50年を契機に「国民の健康づくり」とりわけ「健康寿命を如何に延ばすか」という大きな課題に取り組まれることを期待したいと思います。

平成26年10月16日の50周年記念式典において、長年にわたりウォーキングの指導者として功績のあった当協会会員の「中川辰夫様」と「徳田義介様」が表彰され、また当協会に長く在籍し、ウォーキングの普及・活動にご尽力された「前川則子様」に感謝状が贈られました。

当協会にとっても昨年は大変大事な年でありました。一昨年9月に滋賀県知事からNPO法人の認証を受け、昨年度からNPO法人としての協会運営を行うことになったことです。平成26年3月23日の総会において新執行体制が決まりました。

当協会はウォーキング活動の普及並びに実践により定款に定められた目的を達成するため内部システムを改善する必要性がありました。主な改善項目としては事業計画の策定方法、経理処理・決算システムの構築、透明性の確保のためのホームページ作成でした。

また、広報紙としての「湖歩」についても発刊が出来ず苦慮していました。しかしスタッフの皆様のご努力によりすべて解決、完了いたしました。今後は内容の充実など改善を加えて行きたいと思えます。

今年の目標としては①会員250名を確保すること ②催行日を基本的に土曜日とすること 事業として ③近江八景を歩くこと ④祭シリーズを入れること ⑤例年とおり琵琶湖一周健康ウォーキング(2015)、大津なぎさウォーク、里山シリーズを行うことです。皆様のご参加をお待ちいたします。今年も皆様の益々の御健勝をお祈りいたします。



## 第2回 おごと温泉・びわ湖パノラマウォークを顧みて

馬場敏雄



平成26年9月20日(土)と21日(日)に温泉リーグの「第2回おごと温泉パノラマウォーク」を開催。雄琴湖岸緑地出発、おごと温泉観光公園ゴールで、1日目は5kmコース、10kmコース、20kmコース、42.195kmマラソンコース。2日目は5kmコース、7kmコース、20kmコース、30kmコースの8コースで実施しました。

1日目の出発式には大勢の参加者が雄琴湖岸緑地に集合して、嘉田元滋賀県知事や越大津市長からの歓迎の挨拶があり、秋晴れの琵琶湖湖岸コースや大津の史跡、世界遺産である比叡山延暦寺等のコースを歩いて堪能して頂きました。滋賀県ウォーキング協会では北の「長浜ツーデーマーチ」と南の「おごと温泉びわ湖パノラマウォーク」日本一大きい湖の美しさと古い歴史ある街並みを歩いてみて頂けるウォークを目標として二つのツーデーマーチを育てていきたいと思えます。

びわこパノラマウォークはまだ2歳です。今後もっと成長して参加者の癒しの大会として育てて欲しいと願うものです。

### 参加者人数

1日目(20日)		2日目(21日)	
42.195km	241名	30km	154名
20km	151名	20km	165名
10km	991名	7km	110名
5km	47名	5km	109名

総計 1968名

# 平成27年 1.2月の行事

## 1月例会 お多賀さん初詣ウォーク

1月24日(土) 15km

集合 (琵琶湖線)彦根駅東口 9:30

解散 (琵琶湖線)南彦根駅 14:30頃

「お伊勢参らばお多賀へ参れ、お伊勢お多賀の子でござる。お伊勢七度熊野へ三度お多賀さんへは月詣り」で有名な多賀大社への初詣ウォークです。今年度の「健康と安全」を願い吉をつかみましょう。先着150名へ記念品贈呈。お楽しみに!!

コース:

彦根駅～慈眼寺～多賀大社～高宮神社～南彦根駅

## 近江八景① 比良の暮雪

2月8日(日) 10km

集合 (湖西線)比良駅 9:30

解散 (湖西線)北小松駅 14:00

### 近江八景シリーズの第一弾

冠雪した比良山系の山並み、琵琶湖の沖島・雄大な伊吹山等を眺めながら冬の湖西路を歩きましょう。

コース

比良駅～近江舞子(雄松崎)～楊梅の滝～北小松駅

## 冬の酒蔵巡り

2月11日(祝) 10km

集合 (草津線)三雲駅 9:30

解散 (草津線)石部駅 15:00

恒例になった冬の酒蔵巡りです。歴史街道旧東海道の街道筋に点在する北島酒造、竹内酒造を訪れ、それぞれ新酒を試飲し、酒の味をかみしめながら、朗らかな気分になって昔ながらの街並みをウォークします。

コース

三雲駅～旧東海道～北島酒造～旧東海道～竹中酒造～石部駅

## 2月例会 総会ウォーク

2月28日(土) 中山道を歩く 13km

集合 (琵琶湖線)野洲駅 9:30

解散 (琵琶湖線)草津駅 14:00

歴史ある中山道を歩き、昔の面影の残る一里塚、道標、邪馬台国近江説の舞台等々をウォークし、昨年度の総締めの総会会場に集合しよう。

コース

野洲駅～今宿一里塚～十王寺の石柱～大宝神社～草津本陣～草津駅

定例総会 時間 14:30～

会場 草津まちづくりセンター

## H27年 新企画!

### 近江八景シリーズ

第1回 2月 比良の暮雪

第2回 4月 矢橋の帰帆と三井の晩鐘

第3回 10月 石山寺の秋月と瀬田の夕照

第4回 11月 唐崎の夜雨と堅田の落雁

### 近江八景の由来

近江八景は中国の瀟湘八景からきたものだといわれています。

今の中国湖南省にある洞庭湖とそこに注ぐ湘江と支流の瀟水を含む広大な地域の景観を瀟湘といい、古来より風光明媚な水郷地帯です。北宋時代に宗迪という高級官僚がこの地に赴任してきた時に、この風景を山水画として描き、これが日本に伝わり、室町時代に漢詩、画材などにとりあげられたのが始まりといわれています。

### 近江八景

比良暮雪	堅田落雁	唐崎夜雨
三井晩鐘	矢橋帰帆	粟津晴嵐
瀬田夕照	石山秋月	

### 近江八景を織り込んだ狂歌

江戸の狂歌師・大田南畝が京へ上ろうと瀬田の唐橋に来たとき、「近江八景の題目八つの全てを三十一文字の歌に入れて詠んだら駕籠代をただにしてやる」と問われ、歌って見せました。

乗せたから さきはあわずか たの駕籠

(瀬田)(唐崎) (粟津)(堅田)

ひら石山や はせらしてみぬ

(比良)(石山)(矢橋) (三井)

## 琵琶湖一周健康ウォーキング 2014

登録制

第10回 1月11日(日)

近江八幡～堅田 23km

第11回 2月1日(日)

堅田～南草津 22km

## 平日ファミリー 大津なぎさウォーク

毎月第3火曜日、9時30分大津駅集合

距離 12km。コースは毎回違います。

(7月・8月はたそがれウォーク 集合時間16:30)

第37回 1月20日(火)

大津駅～札の辻～浜大津～膳所校横～膳所公園～石山駅

第38回 2月17日(火)

大津駅～県庁前～石場～大津警察署～西武前

～なぎさ公園～浜大津～びわ湖大津館～大津京駅

# 平成26年(10月～12月)の行事

## 11月9日(日) 例会 陶芸の里への道

天気 雨

## ～信楽鉄道復興応援ウォーク

日本ウォーキング協会 50周年記念事業

Aコース 20km 甲西駅 9:30～紫香楽宮跡  
 Bコース 10km JR 貴生川駅～紫香楽宮跡 合流13:00出発～信楽街道～信楽駅15:00

Aコース	75名
Bコース	63名

今回のウォークは変化に富んだというか色々あった1日でした。天気も前日の快晴から一転して雨。

Aコースは美し松を過ぎたところから林道になり、舗装されている処も多く、歩き難くはないのですが、濡れ落ち葉や川のように流れる雨水に気をとられ、せっかくの紅葉を楽しむことができませんでした。想像以上に崖崩れや倒木があちこちに見られ、この日のためにスタッフの方々が倒木を除け、迂回路を造りロープで手すりを作るなど、何回も下見をされ安全の確保に努めて下さったと聞き、頭の下がる思いです。ありがとうございました。



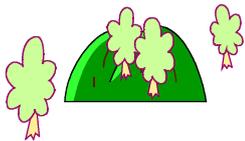
予定時間通り紫香楽宮跡でBコースと合流して、聖武天皇が歩いたという信楽街道を歩きました。人家を外れ大戸川に沿って行くと玉桂寺の赤い橋が見えました。境内は紅葉したモミジや赤い幟、赤い前垂れを着けた何百体ものお地蔵さんなど、人里離れた暗い山陰にそこだけがぱっと明るく、華やかな雰囲気でした。

予定通り3時に信楽駅に着きました。雨に濡れ冷たくなった体を早く乾かしたい、早く帰りたいと誰しもの思いでしたが、バスの運行時間が4時だと言われがっかりしました。信楽の駅にこんなに大勢のお客さんなんて滅多にないこと、もっと融通してくれても・・・ と勝手な思いがよぎりました。  
 (小島千代子)

## 里山シリーズ⑦ 鏡山 10月25日(土) 晴

距離 12km 参加人数 100名 担当 松浦正和

お天気にも恵まれJR篠原駅をスタート、途中道の駅“かがみの里竜王”へ立ち寄りいざ鏡山へ。足下は多少悪いも、階段も元気よく登り展望台付近で早めの昼食。下山途中綺麗な鳴滝池から鳴滝溪谷を見ながら無事三井アウトレットパークにゴールインしました。



## 10月18日(土)

馬場敏雄

## 東海道夢あかりウォーク(石部～土山)

10月18日(土曜日)に甲賀市と湖南市の市制10周年記念事業として 公益社団法人水口青年会議所が東海道浪漫歩行を石部宿から水口宿、土山宿までのウォーキングを開催しました。

NPO法人滋賀県ウォーキング協会から志村名誉会長・小島会長・池上副会長を始め、深田さん、渡辺さん・中川(芳男)さん・小網さん・吉村(正)さん・駒井さん・馬場がコース誘導を行い、アンカー通過後にゴールまで誘導。山田副会長・前川さん・中野さんがゴールでの手伝いをして頂きました。大変お疲れ様でした。

石部の宿場祭会場の雨山公園で出発式では湖南市長の激励と共に約400名の参加者が午後2時、一斉にスタートを行い3カ所のチェックポイントでゼッケンにシールを張ってもらい、水口宿のからくり時計を横見に一路30キロ先の土山宿(道の駅 あいの土山)を目指して歩きました。土山宿の約4キロ手前から4000個の行燈が道端に並び、秋の虫の音を聞きながらフィニッシュしました。お昼は雲一つ無い晴天でしたが夜の土山は身を震わせる寒さでゴール地点での忍者鍋は寒さと空腹感を満たしてくれました。参加者の中には初めて30キロを歩く人や小さな子供さん等も多く、最終アンカーが到着するまで事故が無かった事で胸をなで下ろしました。



## 10月19日(日) 甲良せせらぎの道

15km 天気(晴) 参加者 63名

担当 湖東支部 中野彰

甲良せせらぎの道ウォークは、絶好の



ウォーキング日和のもと開催されました。出発の近江鉄道尼子駅には、JR河瀬駅から徒歩で

参加の人たちが早朝より駆けつけていただきビックリ!! 出発式をすませ、さっそく甲良町の中心地を東西に横断、どこの家にも軒先に美味しそうな柿の実が列なり私たちの目を和ませてくれました。

甲良町の生んだ三大偉人 藤堂高虎の雄姿を今に残す高虎公園、江戸城造営などで甲良大工の工匠に躍進。日光東照宮大造営の大棟梁甲良豊後守宗廣の記念館、足利尊氏の腹心として活躍し文武に秀でたバサラ大名佐々木道誉ゆかりのお寺勝楽寺へと向かいました。途中、甲良東小学校を移築、再利用した総ヒノキづくりの町立図書館に立ち寄り、道の駅‘せせらぎの里こうら’でちょっと遅めの昼食としました。道の駅では、たくさんの参加者が新鮮な野菜やお土産を買い求めていました。

午後は、日吉神社で列詰め後、稲刈の済んだ田園風景を眺めながら長い直線道路(柿の木並木)を遠くに霊仙山を眺めながら一路ゴールを目指して西に歩きました。

**Q: 初級者教室ってどんなことをやるの？**

**A:**これからウォーキングを始めようとされる方、あるいはすでにウォーキングを楽しまれている方で長距離を歩く自信のない方に、今よりも無理なく楽しく歩いて頂ける事を目的に教室を開いています。

日本ウォーキング協会の公認指導員がウォーキングの目的や効果を理解した上で、正しい姿勢、脚の振り方、脚の運び方（踵着地・つま先キック）、正しい靴の履き方、靴の選び方、ほどこにくい靴ひもの結び方等々を親切丁寧に座学と実技で指導を行います。午後からは6 Km程度のウォーキングを行い、歩き方の癖等をチェックし、終了証書を授与し終了です。

どうぞお気楽に受講して下さい。お待ちしております。

予約制でその都度ご案内しています。事前予約が必要です。

今年の初級者教室予定は

・4月25日(土)      ・10月4日(日) です。



**2015年 1~3月の予定**

1月11日(日)	琵琶湖一周 2014⑩	近江八幡駅~堅田駅	23km		登録制
20日(火)	大津なぎさウォーク(37)	大津駅北口~石山駅	12km	9:30	
24日(土)	お多賀さん初詣ウォーク	彦根駅~南彦根駅	15km	9:30	
2月1日(日)	琵琶湖一周 2014⑪	堅田駅~南草津駅	22km		登録制
8日(日)	近江八景① 比良の暮雪	比良駅~北小松駅	10km	9:30	
11日(祭)	例会 冬の酒蔵巡り	三雲駅~石部駅	10km	9:30	
17日(火)	大津なぎさウォーク(38)	大津駅北口~大津京駅	12km	9:30	
28日(土)	2月例会 総会ウォーク	野洲駅~草津駅	13km	9:30	
3月1日(日)	琵琶湖一周 2014⑫	南草津駅~大津駅	16km		登録制
14日(土)	左義長祭り	近江八幡駅~近江八幡駅	13km	9:30	
17日(火)	大津なぎさウォーク(39)	大津駅北口~石山	12km	9:30	
21日(土)	里山シリーズ⑨ 八幡山	近江八幡駅~近江八幡駅	15km	9:30	健脚向
26日(木)	歩育「ロツテ」へ行こう	安土駅		9:30	予約制
28日(土)	3月北国脇往還ウォーク②	河毛駅~近江長岡駅	21km	9:30	健脚向

**入会案内 平成27年度 新規会員募集中!**

**入会特典**

- ①毎月の例会および平日ウォークは無料で参加できます。
- ②年間20回以上完歩された方に「完歩賞」を贈ります。
- ③二ヶ月ごとに例会案内と会報「湖歩」をお送りします。
- ④入会時に「会員証」、「ワッペン」、「ウォーキングダイアリー」を差し上げます。
- ⑤会費は次表の通りです。(会計年度 1/1 ~ 12/31)です。

**会費**

会員種別	入会金	年会費	年度途中からの入会の場合			
			1~3月	4~6月	7~9月	10~12
正会員	1000円	5000円	6000円	4900円	3500円	2300円
賛助会員	1000円	3000円	4000円	3300円	2500円	1800円
家族会員	1000円	2000円	3000円	2500円	2000円	1500円

**例会参加費**

滋賀県W協会会員 無料    他協会会員 300円    一般参加者 500円

**あとがき**

しばらく休刊していた「湖歩」が再出発できました。本当にうれしい限りです。

文字も大きくなり、見やすくなったと思います。

みんなの「湖歩」にするためには、会員の皆さんの積極的な関わりが欠かせません。ウォーキング協会を発展させるためにも、よいご意見をお待ちしています。どなたでも投稿ください。ウォーキングに参加しての感想など1000字~2000字ほどお願いします。

(編集者一同)