

2018年(平成30年)

1.2月号

(第40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>

2018



新年を迎えるに当たって

NPO法人 滋賀県ウォーキング協会
会長 小島達雄



あけましておめでとうございます。

皆様にとって平成30年が平穏で楽しい年であることをお祈りします。

当協会の事業は皆様のご支援ご協力により運営して居ります。昨年はお陰を持ちまして天候不順の中、順調に運営出来たこと感謝申し上げます。

今年の事業も「お祭りシリーズ」、「里山シリーズ」、「街道シリーズ」を続けると共に、他府県のウォークや新しいコースの採用を図って行きます。

また、「琵琶湖一周健康ウォーキング2018」も滋賀県庁交通戦略課のご支援を頂きながら琵琶湖を8の字で、左回りで回数、区間、集合時間などを変更し、大勢の方々がチャレンジし易いように変更しました。

「平日ファミリー大津なぎさウォーク」は初心者ウォーキングに親しめるように一層努力をして行きます。

今年のKBCウォーク(靴の日)が当協会の担当になりました。会員の方は勿論、お友達をお誘いのうえご参加、ご協力をお願いします。

春の「長浜ツデー」は参加者が回復して来ていますし、秋の「おごと温泉・びわこパノラマウォーク」は、草津市、守山市が参加され、内容の一層の充実が必要となっています。

今年もこれらの事業に一生懸命に取り組んで行きますので、皆様の益々のご支援、ご指導ご鞭撻をお願い致します。

新年を迎えるに当たって

荒川義一



日々の積み重ねで4万キロ

湖北支部 中川芳男

7月後半より、急に脚が腫れ、腹水が溜まり、腎臓疾患に罹ってしまいました。毎日血圧を測り、薬を飲み、塩分調製食の弁当を食べている現状です。健康の大切さがつくづく身にしみてわかります。

皆さまと一緒に歩くことはできませんが、毎週火曜日の事務所当番の日に、ホームページの更新だけはコンスタントに続けています。

各地域の特色ある風物や琵琶湖の姿を写真やビューポイントで紹介してきました。

2018年は健康管理に気をつけ、もっと充実したホームページになるよう努力していきたいと思っています。

私の仕事は座る時間が多く、足腰が弱っていた。還暦を迎え何か運動をと思い、ウォーキングを始めた。早朝や夕方時間があれば歩いた。県協会や近畿の他協会の例会に通い続け、全国のオールジャパン、マーチリング、500選ウォークも完歩、一年前遂に地球一周4万キロを踏破。16年目を迎えた今も次の目標に向かって元気に歩いている。

11月・12月の活動報告

11月12日(日) 例会 湖北の高時川溪谷を訪ねる道 14km 湖北支部 徳田義介
木之本～余呉 天気 晴 参加者 92名

深まりゆく秋の一日、高時川沿いの静かな道を歩く。湖北しぐれの多いこの季節では珍しく好天に恵まれ参加者も90名を超えた。少し肌寒いが10時前木ノ本駅をスタート、目の病にご利益がある事で有名な木之本地蔵「浄信寺」に今日の歩行の安全を祈願。北国街道木之本宿を抜け小さな峠道を超え川合集落へ着く。専覚寺でトイレ休憩の後高時川に架かる吊り橋を渡る。しっかりした橋だが大勢が渡ると大きく揺れスリル満点だ。川沿いの山あいの道は「熊出没注意」の看板が目を引く。大見いこいの広場に12時頃着き昼食、キャンプ場があり夏は賑わう所だが今は静かだ。紅葉はモミジやカエデが少なく期待外れで残念。午後は高時川溪谷沿いを下丹生へ。ウッディバル余呉で少し長めの休憩を取り北国街道を経て余呉駅に2時20分頃無事到着した。

11月26日(日) 湖南三山の善水寺を訪ねて 12km 湖南支部 駒井透

甲西～三雲 晴 参加者 145名

朝は霜が降りていて非常に寒かったですが、その後、天候に恵まれました。甲西駅を出て、野洲川を渡り、集落を通り過ぎ、善水寺の標識のある小路を曲がりました。説明板の所から山道になり、山の中腹にお堂が見えてきました。茅葺きの本堂は紅葉に彩られ、周りの木々の中にしっとりととけ込んでいるようでした。本堂で住職さんの説明があり、皆さん熱心に聞いておられました。その後、善水寺の裏山から岩根山を登り、十二坊温泉に到着。ここで昼食を済まし、帰りは緩やかな谷道を下りました。途中、対岸に大きな不動明王の磨崖仏を拝むことができました。



12月3日(日) 初冬のまんだら山ウオーク 13km 湖西支部 荒川義一
和邇駅 ～ 堅田駅 晴れ 参加者 109名

絶好のウオーク日和。和邇駅西口広場で出発式を行う。暫く市街を歩いた後、天皇神社の道標が目止まる。何天皇が祀られているのだろうと興味津々であったが、説明板には和邇牛頭天王とあった。天皇神社の前を通過して和邇川の堤防に出る。和邇川に架かる橋を渡り上品寺の横を通って小野神社(小野篁神社)に到着する。小野神社は日本の餅造りの祖と言われ、全国の菓子業界からの参拝が多いらしい。小野神社を出発後、竹やぶの中を歩いて小野道風神社に到着する。次に遣隋使として有名な小野妹子神社(唐臼山古墳)へ。この古墳からのびわ湖の眺めは素晴らしい。

続いて、びわ湖ローズタウンの中を歩いてまんだら山に登る。山道はきつなく、眼下にローズタウンの町並みを見ながらウオークする。びっしりと建て詰まった家並みが見え、彼方の山の方まで続いている。

古代豪族であった小野一族の神社や古墳を巡り、一気に新興住宅ローズタウンへと、時代が反転したような面白く、楽しい道であった。



12月17日(日) 納会ウオーク 瓶割山を巡る道 11km 本部 土川麻里子
近江八幡駅～フレンドマートで解散 天気 曇り 参加者 121名

連日の天気予報で真冬並みと言われており、冷え込んだ日だったが、2017年度の歩き納めに参加された方と共に、今日はゆったりとしたウオーキングだった。

立ち寄り先は、伊庭貞剛生家跡——ここは広い敷地が現在は公園に整備されていた。大空に向かって太くて大きな楠木が印象に残った。次に中山道を進み武佐駅を横に見て長光寺に着く。長光寺には天然記念物「名木花の木」——聖徳太子がこの花の木の枝で秘仏を彫られたという伝説の巨木が有名で、見頃は過ぎていたが見ごたえがあった。続いて瓶割山の登山口に進み、ここで10数名の方が集団から離れて登山道に進まれた。フレンドマート前で解散し、納会参加者は会場に向かい親睦を深めた。

1・2月の行事 見所

1月8日 初詣 西国31番札所 長命寺への道 18km

蒲生八幡支部

コース:近江八幡駅～さざなみ浄苑～運動公園～長命寺～円山船着き場～ラ・コリーナ自由解散
西国31番札所の長命寺は西国札所でも難所といわれるお寺です。近江八幡駅から白鳥川沿いの自転車道を通り、小船木で逸れてさざなみ浄園でトイレ休憩します。船木、南津田の集落を抜けて運動公園でトイレ休憩。湖周道路長命寺の信号を横切って長命寺道を行います。途中から山道(旧参道)に入ります。なだらかな山道で、その道が尽きると本来の参道である石段に出ます。ここから急な石段が続きますが、下から上がるよりはましです。長命寺境内で昼食をとります。

帰りはピンカープの自動車道を下ります。山里の長閑な風景を見ながら歩き、渡合橋を越え、円山の船乗り場でトイレ休憩をします。ラ・コリーナで自由解散となります。園内で散策や買い物が楽しめます。駅までは約4kmあります。

バス時刻 近江八幡駅行き 14:52, 15:07, 15:42, 15:50, 16:07

1月14日(日) 初詣ウオーク 近江神宮 12Km

本部

集合 大津駅 9:30 解散 大津駅

年の初めに朱塗りの楼門をくぐり、天智天皇を祀る開運招福と時の神様として親しまれ、信仰を集めている近江神宮を訪ねてみませんか。

2月12日(月・祝) 冬の酒蔵巡り 12km

本部

集合 草津線 三雲駅 9:30 解散 草津線 石部駅

コース:三雲駅～弘法杉～北島酒造～石部町づくりセンター～竹内酒造～石部駅

毎年の催し故、楽しみにしておられる方もたくさんおありと思いますが、三雲から石部までの東海道筋の銘酒酒造の北島酒造さん、竹内酒造さんを訪れ、利き酒をしつつ今年を占ってみるのも一興と思います。



2月18日(日) 茶臼山から鳴滝不動へ 13km

13km

大津支部

集合 大津駅 9:30 解散 膳所駅

コース

大津駅～滋賀女子校前～名神の高架橋を渡り～鶴の里～小茶臼山～石丸神社～
鳴滝不動(園明寺)～ラクダ街道～滋賀女子大前～膳所駅

初春とは名ばかりの頃ですが、大津市にもこんな絶景のところがあつたと発見できるのも大いな楽しみ。快い汗を流してみませんか？

2月25日(日) 総会ウオーク 希望ヶ丘 12Km

12Km

本部

集合 野洲駅 9:30 解散 野洲駅

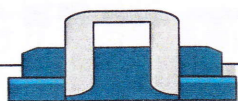
コース:野洲駅～野洲文化ホール～御上神社～近江富士緑化公園～希望ヶ丘文化公園(昼食)
～弥生の森歴史公園～野洲駅

三上山(近江富士)を一周するコースです。刻々と変わる山の姿、現在と古代の文化を感じて !!

総会は14時30分より 野洲コミュニティーセンターで行います。

平成30年3・4月の行事予定

3月11日(日)	古図を片手に彦根城外堀跡を歩こう	彦根駅～彦根駅	9:30	12km
3月18日(日)	琵琶湖一周健康ウォーク 2017 ^⑬	堅田駅～大津	9:30	21km
3月20日(火)	平日ファミリー(春の息吹・西近江路)	大津駅～唐崎駅	9:30	12km
3月25日(日)	里山シリーズ ^⑭ 飯道山(健脚向き)	貴生川駅～貴生川駅	9:30	13km
4月1日(日)	観桜の道 小関越え	大津駅～山科駅	9:30	14km
4月11日(水)	第5回海津大崎 観桜の道	マキノ駅～マキノ駅	9:30	13km
4月14日(土)	山王祭と門前町(船渡御鑑賞)	比叡山坂本駅～唐崎駅	9:30	10km
4月15日(日)	第5回 KBC 歩く日 兵庫大会			
4月17日(火)	平日ファミリー(残る桜も散る桜)	大津駅～石山駅	9:30	12km
4月22日(日)	琵琶湖一周健康ウォーク 2018 ^①	大津駅～おごと温泉駅	9:30	15km



《ウォーキング》あれこれ Ⅲ ～ 続けたいウォーキング ～ 姿勢と速度から見直そう

姿勢がいいと、足がすっと前に出て歩幅が大きくなる。動作が大きいと関節が動く範囲が広がり、硬い筋肉が目覚め、体全体が動きやすい。その結果、筋肉が引き締まったり消費カロリーが増えたり、健康度がアップする、というわけだ。ただ、長時間歩く時は同じ姿勢だと疲れることもある。ひじを曲げたり歩幅を小さくしたりして調整を。

健康にいい速度は、いくらでも歩けそうと感じる「楽」から息が荒くなる「キツイ」の中間の「ややキツイ」。体が温まって軽く息がはずむ感覚だ。余裕があるなら、坂道や階段など高低差をつけると運動強度は上がる。「10分ずつでも1日に30分しっかり歩けば、減量効果がある」という報告もある。通勤や買い物でも意識して」

歩く前後のストレッチも大切だ。けがの予防や疲労回復を助ける。「玄関先でもできる」と教えてもらったのは、①肩甲骨と腕をほぐす「ひじをギュッパッ」→ひじを後ろに引き、5秒キープしパッと力を抜く。2,3回繰り返す。②股関節を柔らかくする「足回し」→片足のひざを前に直角に曲げて、内側から外側に回して下ろす。左、右交互に5～10回ずつ繰り返す。

JWAトピックス

2017年度 資格昇任者

主席ウォーキング指導員(全国11名)

小島達雄さん

主任ウォーキング指導員(全国19名)

荒川義一さん 岩田春美さん

竹本良雄さん 馬場敏雄さん

山田龍子さん 吉村正さん

ウォーキング指導員はJWAの指導者認定講習において、所定の過程を終了した者で、色々なウォーキングの企画、立案、実施、実技指導等を行う事を通じてウォーキングの普及、発展に寄与していきます。



あとがき

新年あけましておめでとうございます。
昨年は大変お世話になりました。ありがとうございました。

本年も協会へのご提案、希望、または趣味でもアットホームなものなど大歓迎です。

編集委員一同、投稿を心よりお待ちしております。
(M)