2018年(平成30年)

5.6月号

(第42号)



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

偿牆喫

観桜ウオーク

今年の冬は雪が多く寒い日が続いたかと思うと、 急に初夏のような陽気になったり寒暖が激しく、桜

の開花も予想がつきにくかった。3月に入って気温が上がり桜のつぼみが一気に膨らみ、例年より一週間ほど早い開花となった。幸いに今年の観桜ウオークの日程は的中し、満開の桜を楽しむことが出来た。

4月1日(日) 小関越え 14km 快晴 参加者:183名



見る長良山の桜京阪電車踏切から



三井寺疎水の桜



4月11日(水) 清水の桜と海津大崎



県の自然記念物清水の桜



樹齢三百年以上



4月14日(土) 日吉山王祭





が卸旅所へ西本宮の神輿

協会への感謝の手紙



その節は大変お世話になり、ありがとうございました。 滋賀県ウォーキング協会様のお力添えで、息子の自己肯定感は高まり、根気強さや忍耐力も鍛えられました。

今後も一歩一歩積み重ねて、息子の未来につながるよう共に頑張っていきたいと思います。

一歩一歩の積み重ねが大きな飛躍へ

幼少の頃から運動が大好きな、知的障害を抱える11歳の息子と参加させていただきました。 毎回参加する度、脚力や精神面が強化され、息子がこの1年で得たことは、跳び箱10段を飛べるようになったこと、そしてもう間もなく、4泳法が泳げるようになります。

いつもたくさんの参加者様やスッタフの皆さまがお声をかけてくださり、それが何より大きな励みとなったことを心より感謝しております。 本当にありがとうございました。

Υ>∀+Υ>∀ 3月·4月の活動観告 **Υ>∀+**Υ>♥+

3月11日(日) 古地図を片手にぶらりん彦根 12km 天気 晴 参加者 89名

湖東支部 小林和夫

護国神社前に残る空堀(外堀)からスタートし切通口御門跡へ。外堀沿いには 7 つの出入口があったそうな。外馬場公園の外堀跡(20~22m)、銭湯「山の湯」の裏に現存する土塁、昭和10年頃に外堀を埋め造られた昭和新道、旧松原湊を抜け彦根港でお昼。彦根城を守るために総延長3.8kmにも及ぶ「外堀」があった。その後彦根山麓周りの内堀、その更に外回りの「中堀」、天候にも恵まれ「こんな近くで石垣とお堀が見学できて大変満足した」との声が聞こえて来た。また城下町にお越し下さい。

3月25日(日) 里山シリーズ(4) 飯道山 13km

天気 晴 参加者 184名 湖南支部 駒井 透

飯道山は、国道307を通れば登山案内を見かける山で一度は登りたいと思っていました。

当日は貴生川駅に多くの人が集まりました。登山道も多くあるようですが、林道を歩き「杖の権現」の広場で昼食、その後山頂へ登りました。 山頂への道は狭く一人縦列で登りました。 山頂からの景色は春霞で視界が良くなかったがたが、本日は良好といった感じでした。

里山ウオークが自分の体力には良いが一人で初めての里山に登る事は自信 もなく、みんなで話をしながら登る里山が楽しいです。



4月1日(日) 観桜の道 小関越え 14km

晴 参加者 183名 大津支部 川西 洋

快晴の日曜、大津駅には183名が集合。滋賀と京都を隔てる小関越えの峠歩きと桜満開の琵琶湖疎水沿いの歩行と花見を楽しんだ。疎水は琵琶湖の水を京都に導くために造られた歴史的水路で景観は素晴らしかった。明治14年、工部大学校の学生が在学中、卒業論文「琵琶湖疏水工事の計画」を発表し、当時の知事に採用され、責任者としてこの大工事を完成させた。小関越えは長等山を貫通する全長2436mの第一隧道の上を歩く。標高差150mの峠地蔵までの上り坂は健脚揃いでは物足りなかったが、夏に近い暑さに汗をかいた。疎水沿いに諸羽隧道横までは集団歩行したが、桜の下で花見昼食後、安珠橋経由、毘沙門堂前までは自由歩行した。屋形船の航行を見た人もいた。天台の古刹・毘沙門堂では大しだれ桜が満開。花にあふれた歩行を満喫、談笑しながらの一日であった。

4月14日(土) 山王祭・船渡御鑑賞ウオーク 10km

くもり 参加者 84名 湖西支部 志村里士

いまにも雨が降りだしそうな天候でしたが、山王祭の船渡御を観ようと大勢の参加者がありました。 比叡山坂本駅から神輿のある日吉大社に参道を上り、西本宮から下阪本へ運ばれるのを見学。 柳の辻では、七基の神輿が船に乗せられました。

琵琶湖の上をいく神輿と、太鼓の音を聴きながら、唐崎駅まで歩きました。

4月15日(日) 第5回 KBCウオーク「歩く日兵庫大会」に参加して

蒲生八幡支部 土川麻里子

小雨が降るなか(SWA 22 名参加)神戸三ノ宮の東遊園地をスタートして、北公園経由→神戸大橋を往復→メリケンパーク→ハーバーランド公園→ 15 kmへの分岐を進んだ所の能福寺境内に突如出現した兵庫大仏には驚かされた。平清盛のお墓もあり思いがけなく足を止めてしまった。雨もやんで尻池街園でチェックポイントを受けて、兵庫運河側を進み、早々とイオンモール神戸南にゴールした。

ウオーターフロントで異国情緒を満喫できたウオーキングだった。

第26回 びわこ長浜ツーデーマーチ

期日 平成 30 年5月12日(土)・13日(日)

会場 長浜市 豊公園 長浜市民庭球場 受付 豊公園 7:00より

出発 1日目 Aコース(三成の郷)35km 8:00 **B**コース(遊覧船彦根城)25 km 8:00乗船

Cコース(びわこ満喫)20km 9:30 Dコース(びわこ南)10km 10:30

2日目 Eコース(脇往還と琵琶湖)40km 8:00 Fコース(竹生島琵琶湖)20km 9:30

Gコース(びわこ北)10km 10:30

5月20日(日) 千団子祭ウオーク 12km 大津支部

集合: 琵琶湖線 膳所駅 9:30 解散 三井寺(自由解散)~大津駅

コース: 膳所駅~石場~県庁前~京町~札の辻~長等神社~三尾神社~三井寺~(自由行動)

~大津駅

見 所: 三井寺千団子祭では千の団子を千人の子供の供養として供えます。また堂前の放生池では 亀の放生が行われ子供の安産・成長を祈願します。またこの日は植木・苗市で賑わいます。三井寺で3時 間の自由散策を計画しています。

5月26日(土) 三大神社の藤と鳥丸半島散策 11km 湖南支部

集 合: 琵琶湖線 草津駅 9:30 **解 散:** 草津駅 15:00頃

コース: 草津駅~三大神社~烏丸半島(琵琶湖博物館・水生植物公園・道の駅)~草津駅

見所: 三大神社にある滋賀県指定自然記念物のフジは、約8千房を付け、穂が地面に擦れるほど長

くなることから「砂擦りのフジ」と呼ばれています。

烏丸半島は「琵琶湖博物館」や「水性植物公園みずの森」など楽しい施設がいっぱいです。

6月3日(日) 近江湖北の巨木(野大神)を巡る道 15km 湖北支部

集 合: 北陸本線 高月駅 9:30 解 散: 北陸本線 木ノ本駅 15:00頃

コース: 高月駅~大圓寺(杉)~渡岸寺(野上ケヤキ)~柏原(野上ケヤキ)~佐味神社(三本杉)~

雨森天明川神社(イチョウ)~西物部(野大神ケヤキ)~唐川(野大神スギ)~赤後寺(スギ)

~黒田(アカガシ)~一宮(シロガシ)~木之本(イヌザクラ)~木ノ本駅

見 所: 湖北には田畑や村を守り、五穀豊穣を願う「野上さん」と呼ばれる巨木があります。長い年月

村や村人を守り続けた雄大な老木を訪ねます。

6月10日(日) 深緑の西教寺と大阿闍梨の飯室谷不動尊を訪ねて 11km 大津支部

集 合: 湖西線 比叡山坂本駅 9:30 解 散: 湖西線 おごと温泉駅 15:00頃

コース: 比叡山坂本駅〜生源寺〜千体地蔵尊〜西教寺〜飯室谷不動尊〜おごと温泉駅

見 所:

「不断念仏」の伝統が受け継がれる西教寺。桃山庭園や国宝の御殿があり明智光秀の遺品も残っています。飯室谷山不動は回峰行を終えた大阿闍梨が住まわれる静寂な修行の地です。

6月24日(日) 第3回 江若鉄道廃線跡ウオーク(近江舞子~近江高島) 12km 本部

集合: 湖西線 比叡山坂本駅 9:30 解散: 湖西線 おごと温泉駅 15:00頃

コース: 近江舞子駅~北小松駅~岩除地蔵尊~白鬚神社~鵜川四十八体仏~近江高島駅

見 所:

48年間走り続け、1969年に廃止となった江若鉄道の廃線跡を近江舞子から近江高島まで歩きます。当時は一時間に一本の運行でしたが、夏期は水泳客で満員になるため臨時列車を出していました。

新理事に就任して

湖東支部 小林和夫

当協会の存続が危ぶまれる二期連続の赤字決算。2月の総会にて支部長(理事)に就任、更に事務 局次長の大役を命ぜられ、職責を全うできるのか困惑と不安でいっぱいです。

趣味の多様化が進み、ウオーキング人口が減少(収入の減少)する中で、皆さまから頂戴する(年) 会費の運用方法の見直しが喫緊の課題であるといっても過言ではないでしょうか。

私の持つスキルを充分に生かし当協会の運営の一役が担えるよう努めてまいります。

琵琶湖一周健康ウオーク シニア賞

竹内竹幸

福井の協会で歩いていた時、同じ町内の方が琵琶湖一周ウオーキングで何回も完歩されている <mark>と聞き、3年前自</mark>分も出来るか挑戦だと一歩踏み出し、今回お陰でシニア賞を達成することができ <mark>ました。 琵琶湖一周中は他府県の会員方とも知り合いになり、刺激をもらいながらの3年間でした。</mark> <mark>今後は健康に留意し</mark>ながらマイペースで、汗歩・歓歩・完歩!!

平成30年7・8月の行事予定

7月1日(日)	景清道を訪ねて 安土から五個荘へ	安土駅~能登川駅	9:30	12km
7月8日(日)	琵琶湖一周健康ウオーク2018 ④	近江八幡駅~能登川駅	9:30	18km
7月17日(火)	平日ファミリー たそがれウオーク	大津駅~膳所駅	16:00	12km
7月22日(日)	東海道ウオーク⑤ 大津~京都三条	大津駅~京阪三条駅	9:30	12km
7月29日(日)	志賀大仏を巡る道 (滋-10)	唐崎駅~大津駅	9:30	14km
8月5日(日)	琵琶湖一周健康ウオーク2018 ⑤	彦根駅~長浜駅	9:30	15km
8月8日(水)	平日ファミリー たそがれウオーク	大津駅~大津駅	16:30	12km
8月26日(日)	琵琶湖一周健康ウオーク2018 ⑥	能登川駅~彦根駅	9:30	12km



《ウオーキング》 あれこれ IV

「快適に歩く」ための10ポイント

ウォーキングインストラクター

奥野 清歩

(1) 身体のクセを知りましょう

二人ペアになってチェックし合いましょう。頭が左右に傾くと肩の高さが左右で変わります。 そうすると背骨が湾曲して今度は腰骨の高さが左右で違ってくるということになるのです。 頭が前後の傾くとそれを受けて肩や背骨の位置が変わってきます。それぞれの関節の曲がりが 大きくなって負担がかかります。身体も縮んだ状態です。内蔵も圧迫を受けているようです。 こんな状態では、快適に歩けませんね。

(2) では、良い姿勢を得るには

- (a)両手の指を組んで裏返して頭の上に伸ばして体全体を引き上げます。
- (b)身体はそのままに手を下に下ろします。
- (c)かかとも下ろします。

さぁ、背筋が気持ちよく伸びて、胸も大きく広がっています。お腹も引き上げられて引き締まる いるでしょう。この姿勢を保って歩きましょう。 次号に続く

募集

タ 未 「私の歩きたい道」の提案 **が** を募集しています。

経費削減のため前回発行の 41 号から単色印刷になり、寂しくなり ましたね。楽しいカラー印刷復活のため会員数増へ全員で声掛けし ましょう。 H. M

一歩一歩の積み重ねが大きな飛躍へ

長屋裕美子

幼少の頃から運動が大好きな、知的障害を抱える11歳の息子と参加させていただきました。

毎回参加する度、脚力や精神面が強化され、息子がこの1年で得たことは、跳び箱10段を飛べるようになったこと.そしてもう間もなく、4泳法が泳げるようになります。

いつもたくさんの参加者様やスッタフの皆さまがお声をかけてくださり、それが何より大きな励みとなったことを心より感謝しております。

本当にありがとうございました。

第9回 京都ツーデーウオークに参加して

蒲生八幡 松浦正和

初日は20kmに挑戦。梅小路駅をスタート、堀川通りを一路北へ。途中御所、相国寺を通り抜けて、鴨川、高野川、京大グランド横から銀閣寺へ。そして哲学の道から平安神宮前岡崎公園で昼食。午後からは知恩院、高台寺公園を通り、清水寺の上り坂を越えたがけっこうしんどかった。東山七条から三十三間堂横、塩小路通りを西へ進みゴール。

2日目は10kmに変更。堀川通りを北に二条城に て西へその後千本通り、島原大門から大宮通りを 一路南へ、ゴール。

今年は大変つかれた。反省して上り坂は無理せず、年齢を考えて歩こうと思った。