

2018年(平成30年)  
11.12月号  
(第45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>

## 2大イベントを終えて

### KBC滋賀大会 びわ湖畔を歩く 下楠周子



石山駅で出発式

今夏の異常な暑さと湿度に体力を消耗しつつ迎えた9月。KBC最後の大会、滋賀。近畿各地から多数の方々にお集まりいただき、石山駅前広場は久しぶりに会う仲間たちとの賑やかな交流の場となりました。

瀬田洗堰「アクア琵琶」は20kmコース CP でしたので、私はそちらへ先回りし長距離コース参加者の到着を待ちました。

対川岸にスピードに乗ったトップ集団はどなたさまも汗だく。スタンプを押しつつ、給水休憩のお声掛けをしました。皆さまには堰カードをもらうために、建物入り、列に並び、ひと息ついてもらえたようでした。

アンカーを迎え、CP 当番をたたみ、歩き出しました。川辺は日差しが強く、時折吹く風が心地よく感じました。大学生ポート部の練習風景も空と湖の色に似合います。

近江大橋を渡り、川は湖に。滋賀ですもん、琵琶湖でしょう！湿度はますます高くなり、大気不安定な空は泣き出しそうでした。

イオンスタイル大津京がゴール。抽選会場では何か手にされましたか。あの日の大津京、夕方前にはひどい雷雨になりました。まるで温まった空気を冷ますかのように。KBCウォークのバトンは次の春大会へ渡っていきます。



抽選会場で賞品をゲット

### 第6回 おごと温泉・びわ湖パノラマウォーク 小島達雄

今夏は、異常とも言える暑さにウォーキングする人にも影響がありました。パノラマウォークも9月早々の開催なので気温上昇は気になりました。

第1日目、第6回にして初めての雨、当日参加者は望めないか？又水の手配が出来てなくて嫌な初日でした。30km、17kmとも雨の中、元気にスタート、午後からは天候が回復しウォーキング日和になりました。

第2日目、パノラマの目玉「ウォークマラソン」、しかし参加者は減少。天候条件(雨、高温)があるとしても、近畿マーチングリーグ参加者が昨年より50名減少したことを重要と考えなくてはならない。

今年の総括としては、①チラシの早期配布、②「ウォークマラソン」コースを除いて、コース・距離の見直し、③チェックポイント、給水ポイントの位置の検討、④乗員数の多い船の確保、が重要であると思います。

実行委員会では、今年の反省点を来年に繋げるため例年より半年早い11月からコース設定等議論を始めて行きます。

このツーデーが多くの皆様様に親しまれ「スポーツ文化ツーリズムアワード」マイスター部門奨励賞に恥じない、又大賞を戴ける大会になるよう努力して行きたい。

### 平成31年度 会員継続のお願い

今年も、会員更新の時期になりました。  
12月1日までに年会費の納入をお願いします。

**納入方法** ①、②、のいずれかでお願いします。  
①、振込用紙に**会員番号、氏名、金額**(会員種別)を明記の上、12月1日までに振り込み下さい。

②、11月11日or23日の例会時に、別紙の案内書の枠内に氏名金額を記入の上、お支払い下さい。

会員種別	年会費
正会員	5,000円
賛助会員	3,000円
家族会員	2,000円
法人会員等	30,000円

### 事務所開所日の変更のお知らせ

今まで事務所の開所日が平日の月曜日から金曜日(11:00~15:00)迄の5日間でしたが、10月から人件費削減のため週3回、月、水、金曜日のみ事務所を開けることになりました。(時間は従来通り)

皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

## 9月・10月の活動報告

特別寄稿 10月7日 大津祭りウオークに参加して (晴) 参加者 123名 荒川 義一

2年4ヵ月ぶりに歩いた。脚のしびれはまだあるものの、腎臓疾患と腰痛の病状が徐々に回復してきたので、最近、家の近くを歩いている。医師から「適度に歩いた方がいいですよ。筋肉も付くので」とアドバイスもらったので、「よし、明日はウオーキングに参加しよう」と決めて、前夜は早い目に就寝した。

当日の朝の大津京駅では、久しぶりに役員やウォーカーに会う。気持ちが高ぶってきた。「身体、大丈夫?」「無理せんとときや」と声をかけてもらった。

いよいよ出発。後方を歩いた。青空の下でみんなと歩くのは楽しい。やる気がわく。風を感じ、自然と一体となる。生き生きと笑顔で話すウォーカーを見て、元気をいただいた。「コンチキチン」の祭り囃子の音が聞こえてきた。短い距離だったので何とか最後まで歩くことができた。ホームページの更新作業をしながら、いつも早く歩きたいと思っていたので実現できてよかった。これから徐々に距離を延ばしていきたい。昼食は、大津港周辺のB級グルメを仲間と久しぶりに談笑しながら味わった。家に帰って心地よい疲労感が漂っていた。



### 9月22日(土) 枝豆収穫ウオーク (マキノ〜中庄) 14km

天気 曇りのち晴 参加者 81名 本部 馬場敏雄

まず初めに、実施予定日が収穫の事情によって変更となり、何名かのウォーカーにご迷惑をおかけしました事をお詫び申し上げます。9月22日は朝まで雨が降っていましたが、マキノ駅に集合した時は曇空になりました。メタセコイア並木道を通りマキノピクランドで昼食をとり、マキノ町新保の枝豆畑で1時間ほど枝豆の収穫を楽しみました。現場で解散し、それぞれが枝豆のお土産を手に近江中庄駅へ向かいました。

後日、参加者から大変おいしかったと連絡を頂きました。来年には、第2回の枝豆収穫ウオークを9月15日に計画しています。皆様のご参加をお待ちしております。



枝豆の収穫を楽しむ

### 10月14日(日) 23回 高月観音の道 14km (晴) 84名 本部 徳田義介

朝肌寒さを感じたが秋晴の絶好のウォーク日和。高月駅を10時出発。到着時間を気にして速足で歩いた為「速い」とお叱りを受ける。列が伸びても田舎の道は大丈夫、澄んだ青空、美味しい空気を一杯吸って快適に歩く。十一面観音をはじめ聖観音、千手観音、薬師如来など趣の違う観音様を拝する事が出来た。今回は10ヶ寺に参拝予定だったが台風21号の影響で珍しい馬頭観音様の横山神社が参拝出来なかったのは残念。最後の渡岸寺観音堂は屋台が沢山並びいい匂いが漂い多くの人で賑わっていた。スタンプラリーの提示でささやかな景品が頂け、無事終わることが出来た。

### 10月16日(火) 平日ファミリー 歴史の跡を巡る くらもり時々晴 126名 安岡生美

第82回なぎさウオークは大津駅長の挨拶、表彰、準備体操のあと出発。大津港を経由して、近江神宮で休憩、宇佐山の説明など聞いて心の準備をした後、参道の坂道を登って宇佐八幡宮に到着しました。

この後、希望者が急峻な山道をものともせず宇佐山城跡に登り、織田信長が一番苦しかった時の志賀の陣(ここで森蘭丸の父が戦死)に思いをはせました。往時の石垣の上にはテレビ放送のアンテナ基地が建っていましたがこの城跡目当てに遠方より参加した方々も歴史ロマンに満足気でした。

### 10月21日(日) 里山シリーズ ⑮ 岩戸山十三仏から箕作山をへて太郎坊宮へ 15km

快晴 参加者 106名 本部 小島千代子

今季最高のウォーキング日和。安土駅から南腰越えを経て石寺の楽市楽座で休憩。目指す岩戸山は目の前にあるのだが、登り口までは大豆畑やいちごハウス、養鶏場など眺めながら歩く。登山口から十三仏迄の参道は厳しい。足元ばかり見て両脇の石仏は目に入らない。突然大きな岩が眼前に現れる。やっと、十三仏のある大岩に到着。眼下に安土の集落、新幹線、近江八幡の山並みと西の湖、その向こうにブルーレイク、そして背景に比叡山・比良山系が連なる。鳥瞰図のような素晴らしい風景に満足。昼食後大きな岩を乗り越え、尾根道を歩く。21号台風の影響で根こそぎ倒れた大木や枝などが目に付く。下見の時は登山禁止になっていた道が歩けるようになっていた。山の手入れをしておられる村の人たちに感謝。ありがとうございました。

# 11・12月の主な行事案内

11月11日(日) いせみちを歩く  
13km 担当 蒲生八幡 秋場献夫

集合 琵琶湖線 近江八幡駅 9:30  
解散 近江鉄道 八日市駅 15:00頃

近江八幡駅～若宮神社～八坂神社～船岡山万葉公園～近江鉄道平田駅

近江八幡から八日市・永源寺を経て、伊勢へ行く道を八風街道といいますが、地元ではいせみちと呼ばれていました。近江商人達が伊勢の海産物や美濃の紙などを商って歩いた道です。

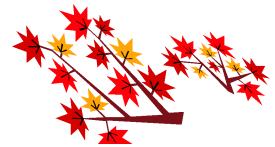
道の両側は蒲生野が広がっています。天智天皇の御代、蒲生野で遊狛を行い、その様子を詠んだ大海人皇子と額田王の相聞歌が有名です。

11月23日(金) 紅葉に燃える宇治を歩こう  
14km 担当 大津支部

集合 JR 宇治駅 9:30  
解散 JR 宇治駅

宇治駅～中ノ島～宇治神社～仏徳山展望台～朝日山観音～天ヶ瀬森林公園～天ヶ瀬ダム～吊り橋～もみじ谷～平等院(解散)～宇治駅

宇治は世界文化遺産である平等院が有名ですが、宇治を一望できる仏徳山山頂や天ヶ瀬ダムからのパノラマ、もみじ谷の静寂なども満喫できます。平等院で解散しますので午後は宇治の街を心ゆくまでお楽しみください。



12月2日(日) 北国街道  
戦国武将ゆかりの地を巡る 12km

集合 琵琶湖線 米原駅 9:30  
解散 北陸線 長浜駅 15:00頃

米原駅～大谷吉継首塚～朝宮公園～坂田駅～長野家跡～山内一豊母の墓～福田寺～さいかちの木～琵琶湖大仏～徳勝寺～長浜駅

戦国時代多くの武将が活躍した湖北。秀吉の家臣・大谷吉継の首塚や山内一豊ゆかりの地井伊直弼が関わった名刹・福田寺を訪ね、北国街道を長浜城下まで歩きます。

12月16日(日) 納会ウオーク  
師走の彦根城下を訪ねて 10km

担当 本部  
集合 JR 彦根駅 9:30  
解散 JR 彦根駅

彦根駅～彦根城～キャスルロード～宗安寺～彦根駅

彦根の街は季節ごとに表情が変わります。今回は師走の慌ただしいながらも、なんとなく懐かしい雰囲気漂う彦根の街を歩きます。宗安寺の静けさと夢キャスルロードの賑やかさを一緒に味わいませんか？

## 歩者型録

姫路市  
森 雅子  
60歳代

オ一方津友部ログ  
安達 和子  
60歳代

# インタビュー

## 琵琶湖の感動何度でも！

さあ、今から3時間、私のオアシス、電車の中は快適だ。食べて眠って着いた所は琵琶湖の最北端、木ノ本だ。今日はビワイチ、木ノ本から永原まで歩く。賤ヶ岳トンネルを抜けると絶景が広がる。まるで額縁の中から抜け出たようだ。疲れも吹っ飛び只々景色を眺める。「トンネルを抜けるとそこは雪国だった」のごとく心に焼き付いている。私が最初に感動した場所だ。何度でも何度でも、それを見たくて感じたくて、今日も電車に揺られている。いつもお世話になって、ありがとう

## 大津なぎさウオーク バンザイー

丁度都合のよい曜日であり、解散も早いので、家人にも支障が無いなど条件が良いので、歩かせてもらって75回です。介護の合間の僅かな時間に歩くことにより頭がすっきりとして無心にもなれますし、辛い時はちょっとした他愛のない会話で元気や勇気もらったこともありました。おまけに貯筋も。大津の町至る所に懐かしい思い出があり、その時の記憶が蘇ります。団体で歩くもよし、一人で歩くもよし。ウオーキングは誰でもどこでもいつでも出来る。ずっと続けていく予定です。宜しくお願いします。

### 近江八幡市にお住まいの秋場献夫さん(82才)に聞きました。

**Q:東北弁が珍しい昨今ですが、どちらのお生まれですか？**

山形です。会社が山形で、トラックの長距離運転手をやっていたけど、従業員がみんな地元のもんで、地元の言葉しか使わなかったもんでねえ…

**Q:どうして滋賀県へ？**

少年時代地図を見るのと絵を画くのが好きで、ある日地図を見ていると琵琶湖が目に入った。きつとよいところに違いない、一度は行ってみたい、琵琶湖の近くに住んでみたい、と思うようになりました。

**Q:それで滋賀県へ来られたのですか？**

それから数十年が過ぎ、転勤で大阪・京都・滋賀へと。気がついたら琵琶湖のある近江八幡市に住んでいました。運命のいたずらか現実になるとは不思議です。

**Q:長いこと長距離運転手をやってこられて事故などはなかったですか？**

事故はなかったよ。50年間無事故で、優良運転手で何回も表彰をされたよ。

**Q:SWA入会は退職されてからですか？**

定年になったとき、「時間は充分ある。よし、琵琶湖を一周しよう」と決心しました。これが私のビワイチの始まりで、琵琶湖一周完歩の感動が入会のきっかけです。

これからは無理をせず、年齢相応にゆっくり歩くつもりです。

### 共歩 健康ウオーク

毛利由夫

先日、新幹事にウオーキングの基本的な事項の教示を受けました。多くの参加者が安全に集団歩行ができて満足し参加して良かったと思って貰えるようにしていくことの大切さを学びました。私は皆で歩くので共歩と思っています。互いに声を掛け合い、楽しく歩くことで健康に過ごせることを願っています。

滋賀県下の行事日や古の道のウオーキングを楽しみに歩け！

## 平成30年1月・2月の行事予定

1月12日(土)	新春の草津・七福神巡り	草津駅～草津駅	9:30	10km
15日(火)	平日ファミリー 初詣ウオーク建部大社	大津駅～石山駅	9:30	12km
20日(日)	琵琶湖一周2018⑫	志賀駅～堅田駅	9:30	14km
2月 3日(日)	琵琶湖一周2018⑬	堅田駅～南草津駅	9:30	22km
11日(月)	冬の酒蔵巡り	三雲駅～石部駅	9:30	12km
19日(火)	平日ファミリー (春の訪れを感じて)	大津駅～石山駅	9:30	12km
24日(日)	総会ウオーク(草津宿から野洲へ)	草津駅～野洲駅	9:30	12km



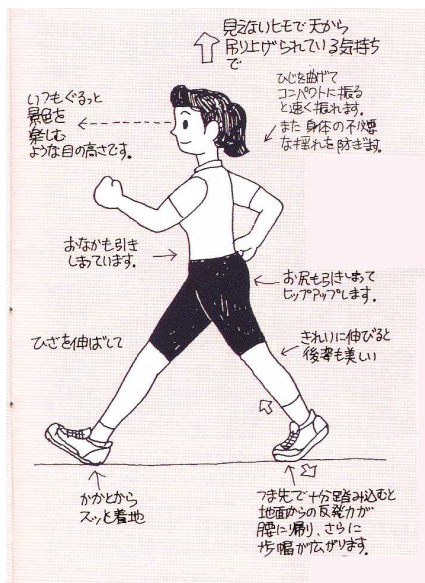
# 《ウォーキング》 あれこれ VII 「快適に歩く」ための10ポイント

ウォーキングインストラクター 最終回

⑨ 肘を曲げ、コンパクトに元気よく腕を振ると、速く歩けます。

⑩ 呼吸は自然に足の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」がいいでしょう。

さあ、しなやかに美しく歩きましょう。!!



## 編集後記

快適に歩く10ポイント。今回で終わりです。図のように背中を伸ばして歩こうと思うのですが、すぐに元に戻ります。美しい歩き方は理想ですが、余りにせざるマイペースで歩き、少しでも長く続けていけるようにと思います。