



# 伊豆歩倶楽部会報

歩歩歩（ふふふ）の歩（ふ）  
緩歩で観歩  
歩歩歩（ほほほ）の歩（ほ）  
歩歩笑美（ほほえみ）伊豆歩は  
歓歩で完歩

## ■第190回 伊豆歩倶楽部 8月例会

海風を受けながら城ヶ崎海岸ピクニカルコースの景勝を楽しむ

12km

今年の夏は猛暑が予想されています。暑い中思い切り汗をかき、涼しい海風を満喫下さい。今回のコースは、2年前の静岡県合同ウォークで好評を得た城ヶ崎海岸を歩きます。スタート後、源頼朝と伊東祐親の娘八重姫との子に関わる産衣石のある宇根展望台に寄ります。その後県道を進み、富戸漁港を経て、ぼら納屋へ向かいます。ぼら納屋の手前からピクニカルコースに入ります。アップダウンもほどほどでコースの整備状況も良く快適です。門脇の吊り橋周辺の整備工事も完了しています。



門脇の吊り橋から見る岩場は男性的で魅力的です。

昼食は、ピクニカルコース終点のニューヨークランプ & フラワーミュージアム（旧四季の花公園）前でとります。

昼食後、日蓮上人ゆかりの蓮着寺を経て、城ヶ崎自然研究路を歩きます。この研究路のゴールは八幡野漁港ですが、今回は途中のいがいが根までとして、別荘地を經由して高原駅にゴールします。自然研究路は、ピクニカルコースに比べると、整備状況は良くはありませんが、城ヶ崎の絶景を十分に楽しめます。

ゴール後は恒例の暑気払いを高原の湯うまいもん処で行います。振るって参加ください。

【開催年月日】	平成30年8月19日（日）
【集合時間】	9時50分
【集合場所】	富戸駅
【交通機関】	伊豆急下田発8時56分 富戸着9時44分 伊東発9時29分 富戸着9時44分着
【出発式・スタート】	出発式9時50分 スタート10時00分
【コース】	富戸駅～宇根展望台～富戸港～ぼら納屋～門脇吊り橋～海洋公園～蓮着寺～いがいが根～伊豆高原駅
【ゴール時間】	15時00分
【問合せ】	〒415-0038 下田市大賀茂301 伊豆歩倶楽部事務局（笹本）

【暑気払い開始時間】 15時30分 会費男性4,000円 女性4,000円

## ■第191回 伊豆歩俱樂部 9月例会

神秘をたたえた八丁池、野鳥の森を訪ねて

12 km

天城火山の火口原湖であると言われていた八丁池は、近年の調査で断層の跡と改められた。昭和天皇が、行幸されたことと、天然記念物モリアオガエルの棲息地として知られている。標高は1,173mにあり、その周囲は8丁(870m)あるといわれるが、実際は580mである。



八丁池までのルートはいろいろあるが、今回は、比較的楽なコースをとる。バスで八丁池口まで行き、ここをスタート地とする。寒天橋～

八丁池口の間は、国立公園特別保護地域に指定され、マイカーは入れない八丁池口をスタートし、緑豊かな寒天林道を進み、展望台に立ち寄り360度の絶景を楽しみ、約1時間ほどで八丁池に到着する予定。早めの昼食をとる。食後はのんびりと湖畔散策をどうぞ。

八丁池は、天然記念物のモリアオガエルの生息地として有名ですが、「天城の瞳」とも呼ばれる美しい断層湖です。

下りは先ほどの展望台の先を左に折れ、野鳥の声とブナ林などの景観を楽しみながら青スズ台を経て、スタートした八丁池口に戻る。

復路はバスで登ってきた寒天林道を下る。ブナ、スギ、ヒノキ、シデなどの自然林を満喫しながら、緩やかな下りの林道を辿り、二階滝の駐車場へゴールする。

初級者向けのハイキングコースである。ご家族ご友人お誘いの上、気軽に参加ください。

【開催年月日】 平成30年9月30日(日)

【集合時間】 10時00分

【集合場所】	八丁池口バス停前広場
【交通機関】	伊豆急下田 8 時 08 分発 河津 8 時 21 分着 伊東 7 時 56 分発 河津 8 時 37 分着 バス河津 8 時 50 分発 踊子歩道二階滝発 9 時 31 分 (河津駅から八丁池口まで 1,030 円) (二階滝から八丁池口まで 330 円 ) 八丁池口 9 時 55 分着 マイカーの方は二階滝駐車場を利用
【出発式・スタート】	出発式 10 時 00 分 スタート 10 時 20 分
【コース】	八丁池口～八丁池～青スズ台～八丁池口～寒天橋～二階滝駐車場
【ゴール時間】	15 時 00 分
【問合せ】	〒415-0038 下田市大賀茂 301 伊豆歩倶楽部事務局 (笹本) TEL/FAX 0558-22-5465 携帯電話 090-2140-1717

## 第 189 回 伊豆歩倶楽部 7 月例会 箱根旧街道の想い

伊豆歩倶楽部会員番号 No 1505 石垣 博

この春入会して伊豆歩倶楽部初めてのウォーキング、箱根旧街道には興味があったので参加するはこびとなりました。

私事、戦国時代から幕末頃の歴史が好きなので、参勤交代の大名行列等が、今自分が歩いている街道を通ったかと思うと時代をさかのぼった気がします。当時は急な坂を登ったり下ったりで、さぞ大変な苦勞だったろうと



「入鉄砲に出女」が厳しくチェックされた箱根の関所を越えて箱根旧街道へ





下り坂の石畳は滑りやすく気が抜けないが、ここを往来したろう先人の思いや周辺の杉並木などの風景を楽しんだ。

思います。今回のコースを歩いてみて山道は苦にならなかったが、暑い中、舗装道路や急な階段には参りました。ゴールに着いた後のビールのうまさは格別でした。

尚、最後になりましたが、役員の皆様におかれましては事前調査や諸々の準備して頂き大変お世話になりました、又ありがとう御座いました。

今後も時間の許す限り参加させて頂くつもりです。よろしく願申し上げます。



玉簾の滝から吹き出す水しぶきと冷気に癒された後に記念写真

## ◆◆例会報告◆◆

### ■第188回 伊豆歩倶楽部 6月例会

#### 第7回 伊豆東浦路 (伊豆高原～川奈)

市街地に消えかかる東浦路を辿る

- ・開催月日 平成30年6月10日(日)
- ・集合時間 9時00分
- ・集合場所 伊豆高原駅(桜並木口)
- ・天候 曇り、雨
- ・参加者 8名
- ・出発式 司会 飯作 勝治
- 開会挨拶 笹本 会長



コース説明 清水 政悦  
ストレッチ体操 笹本 祀長  
檄 徳田 尚志

・団体歩行

天気予報では、梅雨前線と台風 5 号の接近で雨との予報で、参加者は 8 名と少ない、



泣き出しそうな空の下、出発式を行い 9 時 25 分スタートする。分譲地の中に残っている一部東浦路を進み法華塚に 10 時 35 分着く、竹の子村から梅の木平と進み東浦路の面影が残る山道を進み吉田から丸塚公園に 12 時 20 分着く、昼食をし終わると小雨が降り始める 12 時 50 分スタートする。雨はますます激しくなり、ゴールを 10Km 地点の川奈駅に変更して 13 時 25 分無事ゴールする。

## 熱中症の症状と対処

非常に高温な環境で、体に障害が起こるのが熱中症である（炎天下での運動中や作業中に起きたものは「日射病」という）。主に、高熱が出る、けいれんを起こす、意識がもうろうとするなどの症状がある。

熱中症には 3 つのタイプがある

### ・熱射病

多くの汗をかいた時に、水や塩分の補給がないと、血液中の水分が減り、めまい、疲労感、吐き気や嘔吐などが起こる。体温が 40 度以上になり、肌が乾燥することが多い（汗をかくこともある）。突然のけいれん、昏睡状態に陥ることもある。

**一番危険な症状 ⇒ 死亡することもあるので一刻も早く病院へ**

### ・熱疲労

原因は熱射病と同様だが、体温は 40 度以下、汗をかき、けいれんはあまりないが、軽い意識障害が起こる。高温多湿下のマラソン競技、地下での作業、炎天下の車内に残された子供などに起こりやすい。

### ・熱けいれん

高温下の運動や使いすぎた筋肉に、痛みをともなうけいれんが起こるもの（足がつるなど）。汗が出て体温がやや高くなるが、意識は正常のまま



## 熱射病の処置

1、涼しく、風通しの良いところへ運ぶ

- 2、ぬらしたタオルなどで全身を冷やす
- 3、風を送る
- 4、意識・呼吸・脈を調べ、必要なら一次救命処置
  - ・体が冷え、震えがあるとき
  - ・倒れたとき頭を打った
- 5、救急車を呼ぶ

### 熱疲労・熱けいれんの処理

- 1、涼しく風通しのよい場所へ運ぶ
- 2、全身を冷やす
  - ・ぬらしたタオルで冷やす
  - ・風を送る。室内なら、扇風機やクーラーが効果的
  - \* (急に体温を下げ過ぎないここ。まずは 38 度程度まで下がればよい。震えが出るので冷水に入れてはいけない)
- 3、意識がある時は飲み物を
  - ・スポーツドリンクか 8～10%の薄い塩水を飲ませる
- 4、手当がすんだあと、病院へ

### 熱中症を防ぐには

- 1、帽子やパラソルで太陽から頭を守る。
- 2、暑い日の運動や作業中は、スポーツドリンクを少しずつ何度も補給する。
- 3、ひんぱんに休憩をとる。
- 4、疲れているときは無理をしない



(参考：救急・災害ハンドブック 池田書店)

### 事務局便り

#### ◆JWA 表彰者

- ・平成 30 年度（一社）日本ウォーキング協会功績表彰受賞者 笹本 祀長

#### ◆会員記録認定者

- ・IVV 回数記録認定者 700 回 益邑 勲
- ・IVV 距離記録認定者 13,000Km 益邑 勲

☆おめでとうございます。

# 伊豆歩俳壇

石畳汗と足跡幾十年

清水政悦

片陰を誰れかに上げて茶屋の席

清水政悦

石だたみ名残りの茶屋で氷水

徳田尚志

完歩せる己ねぎらう生麦酒

徳田尚志



ホームページアドレス <http://www.izuhorclub.com>

・メールアドレス [info@izuhorclub.com](mailto:info@izuhorclub.com)

・投稿記事その他ご意見・ご感想をお寄せ下さい。「伊豆歩俳壇」にも一句・・・  
皆様のご参加をお待ちしています。

※会報への投稿は、毎月20日までにお願ひ致します。それ以降に届いた原稿は次号にてご案内させていただきます。

・伊豆歩倶楽部広報 飯作 勝治

〒410-3611 静岡県賀茂郡松崎町松崎85-2 TEL:0558-42-0864

携 帯:090-7675-8682

・ 発行者 〒415-0038 静岡県下田市大賀茂301

『伊豆歩倶楽部事務局』笹本 祝長

TEL & FAX 0558-22-5465

## ■平成30年度 伊豆歩倶楽部新規会員募集中！！

伊豆歩倶楽部に入会して伊豆の自然を満喫しながら楽しくウォーキング！仲間と歩くと心も軽く笑顔もあふれます。  
多くの皆様の新規ご入会をお待ち申し上げます。お気軽にお問い合わせください。

日本ウォーキング協会の入会及び継続（正会員・維持会員）をご希望の方も伊豆歩倶楽部会員手続きに合わせて  
手続きを行いますので、その旨をお知らせください。退会予定の方も事務局または役員までご連絡をお願いします。  
詳しくは伊豆歩倶楽部事務局 笹本【0558-22-5465】までお気軽にお問い合わせください。

《平成30年4月1日～平成31年3月31日》

【会費】 継続会員 3,000円/年 家族会員 1,500円/年

新規会員 4,000円（入会金 1,000円 年会費 3,000円/年）

日本ウォーキング協会 正会員 10,000円/年 維持会員 2,000円/年

【納入方法】 郵便振替用紙にて「記号10150通帳番号57680821 伊豆歩倶楽部」宛に納入して下さい。

※例会等へ現金をご持参の方は、封筒にお名前・入金額をご記入の上、伊豆歩倶楽部の受付へお渡し下さい。

