



Walking

『伊豆歩倶楽部』会報

伊豆歩の歌 詠み人知らず

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75回 伊豆歩倶楽部 5月例会

『山ツツジ』と『百笑の里』ウォーキング 12Km

伊豆半島南端の山々を、真っ赤に染める「山ツツジ」(1万2千株)の群生地と日本の里100選に認定された松崎町石部地区の「棚田」を歩く。天気が良ければ富士山も見える、変化に富んだコースです。

【日時】 2009年5月10日(日) 10時

【集合場所】 南伊豆町 長者ヶ原山ツツジ公園駐車場(交通機関無し)

【コース】 山ツツジ公園 天神原 グリーンピア松崎(焼却場) 富士見農園

棚田上 小峠 富士見平 山ツツジ公園駐車場

マイカップを持参して下さい。

名札を必ず着けて下さい。

【問い合わせ】 伊豆歩倶楽部事務局(笹本) TEL/FAX:0558-22-5465 携帯 090-2140-1717

第76回 伊豆歩倶楽部 6月例会

『河津』鉢の山森林セラピーロードウォーク 17Km

第13回全国一斉アルコロジー大会

伊豆元気わくわく森林公園内の鉢の山森林セラピーロードは静岡県で初めて認定を受けた森林セラピーロードです。山頂(標高619m)からは、天城連山や伊豆七島が一望でき、植物も豊富で自然観察、森林浴も楽しめます。

【日時】 2009年6月21日(日) 9時30分

【集合場所】 湯ヶ野町営駐車場

【コース】 湯ヶ野駐車場 下佐ヶ野 上佐ヶ野公民館 おもと苑 第一駐車場

第2駐車場 鉢の山山頂広場 第一駐車場 下佐ヶ野

湯ヶ野駐車場(高低差 580m)

マイカップを持参して下さい。

名札を必ず着けて下さい。

【問い合わせ】 伊豆歩倶楽部事務局(笹本) TEL/FAX:0558-22-5465 携帯 090-2140-1717

オプション

伊豆七島『利島』サクユリウォーク

島全体が美しい円錐形の島。大島の南27Km・周囲7.7Km・標高508mの宮塚山。

人口300人のサクユリ咲く利島へ遊漁船をチャーターして探索に行く。

【日程】 2009年6月11日(木)~12日(金) 1泊2日

【集合日時】 2009年6月11日(木) 9時30分

【集合場所】 下田市 須崎港

【募集人員】 25名〔会員優先〕

【費用】 20,000円程度〔参加人員により変わる〕

【締切り】 定員になり次第締め切ります。〔天候により中止になる場合もありますのでご了承下さい。〕

【コース】 1日目: 宮塚山ウォーキング

2日目: 島内探索 洗面具・寝巻きは各自準備して下さい。

【申込み先】 伊豆歩倶楽部事務局(笹本) TEL/FAX:0558-22-5465

第77回 伊豆歩倶楽部 7月例会

『上高地・乗鞍高原』ウォーク [1日目・22Km/2日目・10Km]

皆様から強いご要望がありました「上高地ウォーキング」を計画しました。河童橋の上で見渡す山々、大正池へと流れる梓川、残雪の穂高連峰を見ながら楽しく歩きませんか。乗鞍高原に泊って2日目は乗鞍岳の主峰剣ヶ峰(2026m)に登り、高原のお花畑を見て、運が良ければ「雷鳥」に遭えるかも。

一回で2ヶ所を歩く贅沢な計画です。

- 【日程】 2009年7月2日(木)・3日(金)・4日(土)【2泊3日：車中泊】
 【募集人員】 35名〔会員優先〕
 【費用】 30000円〔3日(金)3食・4日(土)3食付〕 参加人数により金額に変更有。
 【コース】 ・1日目：南伊豆町観光交流館 下田 伊東 沼津IC 甲府南IC
 上高地駐車場(河童橋、明神池、徳沢、大正池) 休暇村乗鞍高原【泊】
 ・2日目：休暇村乗鞍高原 豊平駐車場(乗鞍岳山頂、お花畑等々) 松本IC
 河口湖IC 沼津IC 伊東 南伊豆町観光交流館
 【募集期限】 6月10日(水)
 【申込方法】 FAX・ハガキ等書面で申込んで下さい。
 【申込み・問合せ】 伊豆歩倶楽部事務局(笹本) TEL&FAX 0558-22-5465

富士山静岡空港 開港記念 県民ウォーク 15Km

- 【主催】 静岡県
 【共催】 静岡県ウォーキング協会 掛川歩こう会
 【日時】 5月9日(土)雨天決行
 【受付場所】 JR島田駅南口
 【受付時間】 午前8時45分～午前9時30分
 【ウォーキングコース】 蓬莱橋駐車場 空港アクセス道路 富士山静岡空港駐車場 石雲院展望台
 空港アクセス道路 お茶の郷
 【問合せ】 伊豆歩倶楽部事務局(笹本) TEL&FAX 0558-22-5465

例会報告

第74回 伊豆歩倶楽部 4月例会

第11回伊豆早春フラワーウォーキング「第10回 伊豆松崎、なまこ壁と桜のツーデーマーチ」

2009年4月4日(土)・5日(日)〔4日：晴曇 5日：曇り〕

・参加者：3月4日 - 559名(会員：35名 / 一般：524名)

3月5日 - 503名(会員：29名 / 一般：474名)

合計 - 1,062名(会員：64名 / 一般：998名)

1日目(4月4日)天候も良し。コースは「にはんの里100選」に認定された「たなだ」には水が張られ苗代づくりも始まっている。山全体に桜が咲き、桜かすみになっている。30Kmコースでは遅いウォーカーがいてゴールが5時10分となり、雨も降りはじめた。アンカーさんありがとうございました。

2日目(4月5日)昨夜の雨もあがり、田んぼの花畑や那賀川の桜はウォーカーを待っていたように満開に咲いて祝ってくれている。クマさんとパンダさんの出迎えで全員無事3時15分ゴールする。

今大会は10回記念大会で過去最高の参加者でした。

事務局便り

第9回 静岡県ウォーキング協会定例総会報告

2009年4月18日(土)午後2時 静岡市、朝日新聞社静岡総局 3階会議室

・伊豆歩倶楽部より邊津芳次会長、笹本祀長理事、杉本育男幹事の3名が出席しました。

・富士歩っ人クラブ(代表：味岡和子)が総会で承認され入会しました。

平成21年度 伊豆歩倶楽部 第7回通常総会

平成21年4月26日(日) ベイステージ下田4階会議室にて開催しました。

委任状含む86名賛同のもと、無事終わることができました。

平成21年度年間事業計画等は「平成21年度伊豆歩倶楽部総会資料」にて確認下さい。

伊豆歩倶楽部新規会員募集中!

伊豆歩倶楽部入会ご希望の方は、お気軽に事務局(0558-22-5465：笹本)までお問合せ下さい。

【会費】 新規会員 3,000円 (入会金1,000円 年会費2,000円/年)

家族会員 1,000円/年

【納入方法】郵便振替用紙にて「郵便番号 10150-57680821 伊豆歩倶楽部」宛(手数料525円)納入して下さい。

新入会員紹介

No.609	鷹木亮一	伊豆市	No.610	鷹木ふさ子	伊豆市	No.611	黒岩富子	東伊豆町
No.612	東真理子	東京都	No.613	森久雄	伊東市			

みんなで楽しく歩きましょう！！

「私の沿岸回想録」 放浪紳士 【前号より続く】

- ・太宰台の本当の目的：昭和19年、太宰台〔36歳〕は「津軽」執筆のため帰郷した。六歳か七歳の頃、女中の趣意で本を読んだことを教えられた。母と思っていた「たけ」に会いたくて、その人の顔が忘れられず西海岸の最北端の港、小泊に来たのだ。砂丘の上に国民学校がある。今日はその学校の運動会でした。ようやく探して行き「修台だ」と帽子を取った。たけは「あらあ」（津軽弁から）「ここさお座りなさいませ。」とそれだけだった。記念碑があるきれいな小さな港だ。
- ・夏白半島：津軽半島と下北半島の間にあるこの半島の岬に橋を渡る大島がある。夏季には幾たびで賑わう所らしい。この半島に着いたのは、夕方四時頃でした。三軒の屋台があり、その中の一軒は大きな水槽にイカを泳がせて、客に釣らせていた。初夏なのに寒かった。店に入りメバシの焼き魚で熱燗を飲みました。酒の勢をかりて、泊まりは無人のレストハウスで寝袋で。夜半から暴風雨となり、朝になってみませんでした。ハマナスラインを直るように歩き、20Km弱を7時間もかけて、松島につきました。アメフリラインに名前を変えてもらいました。

「東京さすらい人」の伝言（2） 京さん

今回は皇居での小休止。万歩計はまだ7Km。足は物足りないと感じている。もう少し刺激を与えてあげよう。自分の足で遠慮することはない。さあ出発だ！日本最大の官庁街である。国会議事堂、各省庁が建ち並び、桜田、祝田通りを歩き。新川次郎の「雨の外苑夜霧の日比谷」（歳がバレルぞ）の日比谷公園、帝国ホテルと有名な建物が並び日比谷通り、前方には51歳の東京タワーが笑っている。目の錯覚か・・・いやそんなことはない。笑っている「京さん久しぶり」と。

左折して少し進むとゴールの新橋駅「SL広場」です。万歩計は11Km。丁度良い距離を示しています。里山ウォークと違って都会のウォークは周囲に車両、人並、高層建築物、ウインドウと変化が多く、肉体的より、精神的疲労があるので無理は禁物です。次の行動に移ることが重要です。目的はウォークの後の楽しみが40%を占めているのです。

新橋は官庁街に近いことから特に飲食店が多い所です。せっかく新橋に来たのだからガード下での飲食にしよう。ガード下と言っても侮るなかれ、隠れた美味しい店を発見することもある。電車が頭上を通過するので最初は気になるが慣れてくれば子守歌、全く気にならない。今日は頑張ってくれたおみ足にアルコールの匂いを少し与えたところで本日のウォークは終了しました。千鳥足にならぬ間にお勘定。

一句 『春風や 盃交わすガード下』

〔今回は「浅草」界限〕

ついにとうとうやりました

伊豆歩倶楽部会員 No.419 堀崎龍夫

てくてくと伊豆を歩く。すばらしい伊豆の自然の移り変わりが、今は目に見えて一番変化する時期ではないでしょうか。伊豆は秋よりも断然と春ではないでしょうか。そのすばらしい伊豆の春をウォークさせていただける幸福を全身に感じます。こんなにも伊豆の春の変化のすばらしさを目の当たりに感じさせてくれた、伊豆全線ウォークに本当に感謝せざる得ません。この伊豆の自然のすばらしい変化の中で、肉体的にも、精神的にも体そのものをリフレッシュさせてもらい、本当に感謝です。でもこんなに歩中になるほどのエネルギーはどこから生まれてきたのでしょうか？こんなに歩くのが急に好きになったのは一体何なのだろうか？私自身も全然解りません。歩けば歩くほど、歩くことが好きになりそうです。もちろん夢ならば覚めないでほしい。しかしこんなに長い夢は無いと思うので、けっして夢ではないと思います。あまり歩くことが急に好きになったので、自分自身でも少し心配しています。と言いますのは、この反動で急に歩くことが嫌になる日が来るのではないかとという心配です。でもこれがきっと俗に言う“何かに憑かれた”ということでしょうか！でもこの伊豆歩倶楽部会報に、1往復から投稿させてもらい、自分自身の気持ちの変化を文字に表させてもらっていたので、多分気分的には楽であり、楽しく歩かせてもらっています。今はとにかく“てくてく”と歩いています。普段は車又は電車ですぐ往き来しない伊東下田間をてくてくと歩き、新鮮な風景に接することが楽しく歩かせてくれるのではないかと思います。しかし、3往復目になりますと、少し新鮮味、満足度が薄れてくるのが本音です。しかし、その代り歩くこと自体が無とか空になり、よそ事を考えていると、歩いていることを忘れてしまい、ふっと気が付くと“あれっ！もうこんなに歩いていたの？”ということがありました。又、時には“誰かが後ろを押してくれているのではないかと”と思う程、足が軽く前に進むことができました。これは一体何だろうかと思えます。歩くという事は不思議なことですね。いつでも、どこでも、だれにでもできる単純な動作ですけれど、それと3往復目になりますと、人間の弱さというか、いやいや私自身の弱さが出てしまいました。ウォークする周辺の地理がよくわかって来たので、近道もわかってきました。なぜなのか！より速く次の駅へ行くことが目的になったかのように、時間短縮を考えました。もともと自分が歩くことが好きで、歩くために歩いているのに！やはり怠け者はダメですね。倶楽部に投稿文を書くのであれば、最後まで堂々と正規通りお道を歩けば良かったと後悔しています。何も他人と競争しているわけではないのだから。歩くことを楽しんで

いるのだから。最後まで正々堂々と指定コース通りの道を歩いて楽しめば良かったと思います。せっかく3往復しましたが、最後にちょっぴり「悔い」が残りました。・・・”でも、まあ～いいか！気楽に、気楽に”又楽しくあるきましょう。伊豆歩倶楽部の皆さん、今後ともよろしくお願いたします。

3往復した今回は俳句と都都逸を献上。

- ・てくてくと 伊豆もかるやか 余花の舞ひ
- ・伊豆の恵みは 火山のおかげ 私しゃ毎日 抱かれてる

伊豆急全線160Kmウォーク 3往復完歩達成！ 3月29日(日) 延べ日数 93日 実日数 39日

追伸：私のように暇を見つけては、小間切りにウォークしながら、もし行き帰りとも全部電車を利用したとしますと、片道完歩に約1万円近くかかります。でもそれ以上の満足感は充分にありました。



大会では、グッズの販売テントも並ぶ。日本スリーデーマーケット



ウォーキングが習慣になつていない人にとっては、名所や旧跡など興味がある所を歩くのが初めの一歩だ。「五感」を働かせるために、自然を感じられる場所を歩きたい。今なら紅葉に彩られた山々を目にしたしながら、普段、車やバス、電車などで移動して知っている風景でも、歩く速さでは景色が違って見えるはず。新たな発見もある。さらにウォーキング大会への参加をお勧めしたい。全国では

ウォーキング⑤ グッズそろえて大会参加

毎週、様々な大会が開催される。参加者はリュックサックの後ろに、名前や住所、メッセージを書いたゼッケンをつけて歩く。それを見て声をかけ、仲間の輪が広がっていく。

大会の紹介、申し込みなどは、日本ウォーキング協会のホームページ (<http://www.walking.or.jp>) が詳しい。ウォーキング教室などの情報などもある。

また、朝日新聞のインターネットサイト、アスパラクラブ (<http://aspara.asahi.co.jp>) は「ウォーキングCLUB (クラブ)」を開設した。「ザ・コースマップ」は、お薦めのコースを、地図と写真、歩行距離や消費カロリーを合わせて紹介。「歩きたくなる道500選」は日本ウォーキング協会選定の全国のコースが載っている。

グッズに凝ってみるのも楽しいのひとつ。歩数計をつけ、記録すれば励みになる。歩数計もいろいろな種類がある。歩数はもちろん、距離や時間、体脂肪燃焼量も測れるものがある。価格は約2千～4千円。

ウエアも冬場は汗をかいて風邪を引かないように、汗を発散させる素材で作られたものが最適。外反母趾や扁平足などを補うインソール(中敷き)も開発されている。専門店をのぞいてみるのも楽しい。

さあ、歩いて自然を満喫——。五感を研ぎ澄ませよう。

(若林幹生)

大会では、グッズの販売テントも並ぶ。日本スリーデーマーケット

【平成 20 年 11 月 30 日 日曜日 朝日新聞掲載記事より】若林幹生さんは伊豆歩倶楽部会員です。

【 伊豆歩俳壇 】

〈テーマ：なまこ壁・桜〉

包む 桜庭道の ウォーキング	先崎 初枝
天辺の 川面に桜 水鏡	先崎 初枝
見て見ると はしやぎまくりの 花盛	大窪 正幸
花馬酔木 師の詠み領き 根問う弟子	大窪 正幸
ボラ跳ねて ゆらりと揺れる 花いかだ	邊津 芳次
鯉のぼり 桜吹雪に 踊ってる	邊津 芳次
花冷えの 八分満閑 仰ぎ居り	堀崎 龍夫
ままもよし 風と遊ぶや 花筏	堀崎 龍夫
花ふぶき 良き風待つや 夜遊びに	堀崎 龍夫

<p>写真には 納まり切れぬ 里百選 先崎初枝</p>	<p>なまこ壁 桜咲く日に 足湯かな 邊津芳次</p>	<p>松崎や 桜乱舞の 癒し里 大窪正幸</p>
---	---	--------------------------------------

<p>なまこ壁 もつと見てよと 手まねきし 笹本祀長</p>	<p>いにしへの 古の 思い出深い なまこ壁 笹本祀長</p>
--	---

ウォーキングに関する情報・思い出・エピソード・・・会報「Walking」感想・ご要望などご自由にお寄せ下さい。



松崎：大型花畑



松崎：棚田

下田市吉佐美 ペンション ゲストハウス アーヴァン

和室・洋室お好みに合わせて・・・、人数に合わせてチョイス！

夏休みのご予約好評承り中！！

吉佐美大浜駐車場すぐ目の前、海まで水着でGO！です。

「Walkingを見て」とご予約下さい。

静岡県下田市吉佐美2620 0558-23-2635

<http://www.e-urvan.com> info@e-urvan.com



海水浴シーズンの吉佐美大浜