

第39号 (2009年6月1日 月曜日)



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78回 伊豆歩倶楽部 8月例会

蓮台寺温泉と千人風呂ウォーク 11Km

下田のシンボルである下田富士に登り、古くから下田の奥座敷といわれている下田情緒ただよ
蓮台寺温泉を散策した後、日本一の総檜大浴場『千人風呂』で一日の疲れを癒す。
ゴール後、懇親会を行います。

【日時】 2009年8月23日(日) 10時

【集合場所】 ベイステージ下田(2Fデッキ) 遠方参加者 伊豆急下田駅 12時30分

【入浴料】 1000円

【コース】 ベイステージ下田 下田富士 伊豆急下田 立野
蓮台寺温泉(湯の華小路 天神神社) お吉ヶ淵
金谷旅館(千人風呂) 14時30分予定
名札を必ず着けて下さい。

【暑気払い】 とん亭 16時 会費：男性5000円・女性4000円

楽しい福引を行います。家で眠っている品、使われていない品がありましたら
当日持参して下さい。『暑気払い』のみ参加者も大歓迎！！

【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79回 伊豆歩倶楽部 9月例会

身延山とぶどう狩りウォーキング 10Km

そびえ立つ杉の古木、樹齢数百年を越える桜の銘木と豊かな自然に包まれた身延山を探索して、
新鮮でおいしいぶどう狩りを楽しみませんか。

【日程】 2009年9月13日(日)

【会費】 会員 8500円 一般 9000円

但し、参加者人数により多少の変更が有ります。会費には、食事代(昼食・おにぎり/
夕食・弁当)ロープウェイ往復代、ぶどう園入園料を含みます。

【募集人員】 40名

【予定コース】 湯の花観光交流会(5:00) 伊豆急下田駅(5:20) 伊東駅(7:10)
大仁道の駅(7:45) 富士IC(8:45) 身延山(10:20)[総門 三門
菩提梯 身延山久遠寺 ロープウェイ 奥之院思親閣 身延山山頂(1153m)
ロープウェイ 総門](12:45) (13:30)アルプス清香園(ぶどう狩り)(15:15)
白根IC

【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

例会報告

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

2009年5月10日(日) 晴れ

・参加者：41名(会員28名・一般13名)

赤い山ツツジが集合場所からチラチラ見える。10時20分出発する。途中の高通山登山口では雲見地区の役員に
高通山に登るようにさそわれる。石部棚田(百笑の里)は苗代作りが行われている。5月16日・17日に田植えを
行う水を張った田んぼや水車小屋を眺めながら昼食とする。新緑の山道と急な階段を1時間登ると、赤い山ツツ
ジが目飛び込む。頂上では360度の景観と南伊豆ボランティアガイド協会による「紙芝居」を見て14時15分
ゴール。

事務局便り

平成 21 年度 静岡県マーチングリーグ (予定)

年	月	日	曜日	名 称	500 選番号	担 当 名
21	4	4	土	松崎町石部コース (日本の里 100 選の道)		伊豆歩俱樂部
"	5	31	日	戦国夢街道・塩の道・秋葉詣の路を探る	22 - 10	掛川歩こう会
"	6	28	日	御殿場ビール・風穴	22 - 8	東静歩こう会
"	7	5	日	みくりや高原ウォーク	22 - 8	掛川歩こう会
"	8			なし (11 月 23 日に振替)		
"	9	13	日	韮山を歩こう		静岡歩会
"	10	31	日	県民スポーツ・レクリエーション祭「ウォーキング」		生きがいづくり協会
"	11	1	日	東海道どまん中	22 - 11	袋井実行委員会
"	11	23	月・祝	天城踊り子の道 合同ウォーキング候補		県ウォーキング協会
"	12	13	日	薩垂峠と蒲原宿を巡る	22 - 2	掛川歩こう会

第 2 次 21 世紀の朝鮮通信使

ソウル 東京 日韓友情ウォーク

2009 年 4 月 1 日ソウルを出発して 5 月 20 日東京にゴール。50 日間 1177 Km を歩いて友情を築く長距離ウォークに今回も当会員：遠藤晴夫 (No.6) さんが全行程を完歩しました。(2 回目)

伊豆歩俱樂部は 5 月 17 日箱根 (芦ノ湖) より JR 小田原駅間 2.1 Km を邊津会長他 7 名で雨の降る石畳の箱根街道東坂を案内しました。

伊豆歩俱樂部新規会員募集中!

伊豆歩俱樂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 伊豆歩俱樂部』宛 納入して下さい。

新入会員紹介

No.614	小林千賀江	東伊豆町	No.615	渡辺ひさ子	下田市	No.616	渡辺博幸	南伊豆町
No.617	長谷川哲夫	伊東市						

みんなで楽しく歩きましょう!!

会員のウォーキング記録

- ・ JVA 回数記録認定 30 回達成 No.431 先崎初枝
- ・ JVA 距離記録認定 500Km 達成 No.431 先崎初枝

おめでとうございます!

「私の沿岸回想録」 放浪紳士 【前号より続く】

- ・ 寒立馬 (かんだちめ): 下北半島の大間屋島岬は最北端 時化が多く「船の墓場」と恐れられている所です。明治 9 年 南部藩は馬を放した。やがて廃藩となりこの馬たちは取り残された。寒風積雪に耐え強たくましく今に至っている。我々の行く手に仔馬が倒れ母馬が案じて立っていた。その時右手の山から、十数頭の馬が現れ、ボス馬の奇声で我々は取り囲まれた。「静かに動くな!!」と指示があり、棒立ちになりました。すると先程の仔馬が立ち上がり歩き出したのです。同時にボス馬たちも、ゆっくり山に帰って行きました。馬が去ると背筋に冷たい汗が流れていた。
- ・ 一週間 100 運動: 下北郡六ヶ所村白とは国と電力業界が進める計画の石油備蓄基地問題と、日本天然ウラン問題でさわがれている所です。この問題とは関係ないが、この地域では村を挙げて健康管理に力を入れている。教育長の挨拶の中でこの村では「一週間 100 運動」を実施していると述べました。つまり 60 歳の人であれば $(100 - 60) \div 7 = 5.7$ つまり 1 日 5.7 Km を 1 週間必ずウォークすることである。
- ・ 吉里吉里 (キリキリ): 岩手県上閉伊郡大槌町にあり、井上ひさしの「吉里吉里人」で一躍有名となったとか。私は朝食の弁当を近くのコンビニで買いました。レジの女性の名札を見てビックリ。「政 悦子」と書いてあるではないか。読み方を尋ねると「マツリ エツコ」。ちなみ私の名前は「政悦 (マサエツ)」です。吉里吉里の駅で弁当を食べることにしました。古い建物です。設立昭和 12 年春とある。これまた 2 度ビックリ。私の生まれ年も同じ、月も大差ない。古い大きな新聞紙が 4 ~ 5 枚あり拜見すると、昔この地に紀伊国屋文左衛門に並ぶ豪商前川善兵衛 (元の名を清水上野介富英) のことが記してありました。前川は回船野屋で、かつて江戸や下田などに廻船を行った。寛保元年、帯刀を許可されてこの地を三代にわたり開拓に努力したとある。これで 3 度ビックリ。この人物も清水であったのか……。弁当も食べずに古い新聞紙を読み切った。吉里吉里の由来は少兵を歩くとキリキリと鳴くことからきた。私はキリキリ舞をさせられました。

「東京さすらい人」の伝言(3) 京さん

浅草は「京さん」が最も好きな所です。下町情緒溢れる何とも言えぬ庶民的匂い。毎月足を運びたいが、そううまくは行きません。嘆きはこの程度にしてさすらいましょう。

浅草と言えば、浅草寺です。雷門から仲見世を左右に見ながら浅草寺へと。雷門の大提灯は重量750Kgと大変な重さです。浅草にはいくつもの通りがあります。国際・言問・雷門など10数の通りがあります。その中でも浅草六区を外すわけにはいかない。浅草六区が浅草の町を代表する「場」とであると言っても過言ではないでしょう。通りを見物して歩くだけでも十分6Kmはあります。

浅草からは喜劇とお笑いの役者が多く輩出されています。「京さん」はウォークの他に落語が好きで浅草に行けば立ち寄り「浅草演芸ホール」桂歌丸師匠の色紙のサインは『笑いの人生』です。笑いが一番！浅草の町は飽きることがありません。浅草公会堂入口横には、有名人の手形があります。日本最初のジェットコースターがある花屋敷遊園地などがあります。昼食はあっさりとお蕎麦御三家(「神田やぶ」「池の端やぶ」「並木蕎麦ば」)の雷門近くの「並木蕎麦ば」で腹ごしらえをして、午後は隅田川十三橋へとさすらいます。

一句： おみくじに 笑い声あり 立夏かな

〔次回も浅草界限〕

【第4話】緩歩して観歩、歓歩、勤歩、感歩

伊豆歩倶楽部会員 No.419 堀崎龍夫

3月29日(日)にて、伊豆急全線160Kmウォークを終え、ゆっくり、のんびり歩いてみて(緩歩)いろいろと感ずる事がありました。前回まではあまり脇目も振らず、ただ“もくもくと、てくてくと”次の駅を目指して歩きました。しかし、気ままにゆっくり、のんびりと周囲の景色を堪能しながら、歩いてみますと(観歩)本当にウォーキングは楽しいものです(歓歩)。

伊東 下田間を三往復して、大きく感じたことが3つありました。1つは、三往復目になりますと、歩いてることを忘れてしまうかのように歩くことそのものを無か空のように感じたことがありました。今のんびりと歩きながら、それはなぜだろう?と考えてみますと、一往復目は多少み難い、解りにくい指定コースマップとにらめっこしながら、指定のコースを間違えぬように、間違えぬようにと気をつけ、それでも度々コースを間違えました。三往復目になりますと、指定のコースはもちろん、その周囲の地理も充分解ってきますので、コースを間違える心配は全くありません。その為いつも、楽しみはそ事を考えながら、又鼻歌など歌いながら、歩いてます。だから歩いてることに、ふっと気が付くと、かなりの距離を歩いてます。これを無とか空とか思ったのです。少し大袈裟に考えていましたが、心にゆとりを持ちながら、ゆっくりと歩いてみますと、無とか空がこんな簡単なものではな、というところが、よく解りました。大したことはなかったのです。私の思い上がりでした。この様に自分がウォーキングするコースについて全く気にせず、安心して歩くことが出来るということは、ウォーキングそのものを大変楽しくさせてくれます。この事に気が付いた時、伊豆歩倶楽部の毎月の例会ウォーキングは、会の役員さんが下見をして、充分検討していただいたコースを、歩かせていただいているということが良く解りました。倶楽部の役員さん、本当にご苦労様です。遅ればせながら、感謝いたします。本当にありがとうございます。

また、もう一つの疑問でありました、ウォーキング中誰かが押してくれているように、足取りを軽く感じたことがありました。それは多分、一往復目の時はまだスタミナもなく、貯筋(ちよきん)もなく、足取り重く歩いてたのではな、いでしょうか? それがこの3ヶ月間伊東 下田間を三往復すると、知らず知らずにスタミナも貯筋もでき、一往復目にはあんなにも息を切らせながら歩いてた坂道も、今は楽々と歩いてます。そのようなことが、誰かが後ろから押してくれているような気がしたのではな、いのかと思います。地方信仰に、抱き地藏信仰というのがあります。やや重い抱き地藏さまを抱き上げ、お願をしてから、もう一度抱き上げ、軽く感ずれば願いが叶う、というものです。2度目は1度目が重たかったので、しっかり抱き上げると、2度目はやや軽く感ずる事が多いです。これに似ているのではな、いでしょうか。継続は力であり、楽しみであり、幸福であります。しかし、振り返っての反省もあります。あまり早く歩くことがかりに気を取られ、姿勢が大変悪くなり、すごい前傾姿勢で歩いてたようです。(友人から後日“あんたさあ~、一生懸命歩いてたけど、すごい前傾姿勢で格子悪かったよ!”と言われました。)友人とすれ違った1~2日後1週間ほど腰痠に悩まされ、ウォーキングの出来る状態ではなく、伊豆接骨院で治療しながら、近くにありますが大原武尊島の筋トレルームにて、柔軟体操だけを心掛けた、やっとうりました。皆さん!準備体操はもちろん、姿勢良く歩きましょう。背筋を伸ばし、踵から歩きましょう。(クールダウンも忘れなく!)

それと最後の3つ目は大袈裟かも知れませんが、少し生意気な事を言わせて下さい。“すみません。”歩いて見る風景が人間に合った、自然の風景ではな、いのかと思います。車に乗って通り過ぎる風景は自然の風景ではな、いのでな、いのかと思います。歩いて見る風景が歴史的、文化的、自然的風景のように思えます。見える限りの風景を目いっぱい、見ることの出来る風景はゆっくり、のんびり歩いてみて、はじめて目いっぱい風景が見えるのではな、いでしょうか? 皆さんも目いっぱい見える限りの風景をたっぷりと存分に味わってみませんか(観歩)! (このウォーキングに対する私自身の独善的、自己満足かも知れませんが)

追伸 この春桜を何十回と見ました。咲き始めの桜、満開の桜、花吹雪の桜等々と、どれもみな素晴らしいです。伊東小室桜や河津桜は早く咲き、長い間楽しませてくれます。しかしこれらの桜は、花びらがしだいに木に付いていきますので、開花している時期は長いですが、散り際はよくありません。又、花の付き具合もソメイヨシノに比べ、ややまばらであります。ソメイヨシノは遅く咲きますが、木いっぱいにあふればかりに咲き誇ります。そして花びらが開けば、さっと散ります。それがあの素晴らしい花吹雪です。私は花吹雪も大好きです。花吹雪はソメイヨシノ。早咲きは色合いの良、花びらの大きい伊東小室桜が良いと思えました。このウォークをしてみて、歩くという事に關心して、いろいろと感ずりました(感歩) 感謝、感謝です。

この気ままな投稿を認めてくれました倶楽部役員さん、皆さん!ありがとうございました。それでまた迷言を献上いたします。

- ・目いっぱい 見える景色の 山笑ふ
- ・笑ふ山 抱かれ我の 伊豆に謝す

【 伊豆歩俳壇 】

うぐいすや つたの細道 子ら駆ける

邊津 芳次

緑濃し もくもく歩む つづら折り

大窪 正幸

破れ傘 ぱっと開くや いさましく

大窪 正幸

長虫と 蛙のいくさ 見たりけり

大窪 正幸

もこもこと ブロッコリーごと 山笑ふ

堀崎 龍夫

声和む 癒され歩む 山つつじ

堀崎 龍夫

かるた
【 いずほ歌留多 】

大
峠

小峠越えて

富士望む

堀崎龍夫

波
静か

念仏唱え

阿弥陀窟

邊津芳次

久
びさに

歩く楽しみ

よみがえる

本田雄生

夏
野や

鉄塔ちんざの

大峠

大窪正幸

夏
めくや

さるさるさるの

波勝崎

大窪正幸

風
薫り

つづりに染し

長者ヶ原

大窪正幸

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

