

第44号 [2009年12月1日 火曜日]



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

■平成22年度 伊豆歩倶楽部継続会員手続き及び新規会員募集開始

平成22年3月20日まで、各自所定の手続きをお願いします。それ以降の手続きは入会金（1,000円）が発生いたしますので、ご注意ください。

尚、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にて合わせて手続きを行いますので、その旨お知らせ下さい。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下さい。

【会費】 継続会員 2,000円 /年 家族会員 1,000円 /年
新規会員 3,000円（入会金1,000円 年会費2,000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『通帳番号10150-記号57680821 伊豆歩倶楽部』宛に納入して下さい。

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

■第82回 伊豆歩倶楽部 12月例会

健康感謝納会ウォーキング 20Km / 30Km

節足の稲株が残る田園や、落葉した山々、湯けむり昇る下賀茂温泉と南伊豆の里山を歩こう！！
健康に感謝してあるきませんか・・・。

【日程】 2009年12月20日（日） 9時

【集合場所】 道の駅「開国下田みなと」（ベイ・ステージ下田）

【コース】 ベイ・ステージ下田スタート9:10→→→大賀茂→→→一条【昼食】→→→毛倉野→→→
下賀茂→→→道の駅「下賀茂温泉湯の花」（20kmゴール）→→→日野→→→青市→→→
吉佐美→→→ベイ・ステージ下田（30kmゴール）

※名札を必ず着けてください。*マイカップ持参のこと。

【お問い合わせ】 伊豆歩倶楽部事務局（笹本） TEL：0558-22-5465

携帯：090-2140-1717

※例会終了後に「感謝納会」を開催します。「とん亭」16時集合【男性5000円 / 女性4000円】。

参加は自由です。多くの会員の参加をお願いします。

一年間のウォーキングを振り返り楽しい話に花を咲かせましょう。



■第83回 伊豆歩倶楽部 1月例会

第12回 伊豆早春フラワーウオーキング「第12回下田水仙ツデーマーチ」

- ・日本市民スポーツ連盟認定大会
- ・坂本竜馬グランプリウオーク認定大会
- ・オールジャパンウオーキングカップ認定大会
- ・日本開国セブンハーバーズリーグ認定大会
- ・美しい日本の歩きたくなるみち500選認定大会(1/10)
- ・東海北陸マーチングリーグ公認大会
- ・元気に歩こう1800ウオーク認定大会
- ・静岡県マーチングリーグ認定大会

伊豆半島南東部に位置する下田は、海に面した南国情緒豊かな港町。街のたたずまいには、白黒のコントラストの美しいなまこ壁の建物が見られ、ペリーロードなど黒船来航当時の面影が市内各所に残されています。

【日程】 2010年1月9日(土)・10日(日)

【集合場所】 道の駅 開国下田みなと (ベイ・ステージ下田)

【参加費】 100円 ※伊豆歩倶楽部会員の方は、必ず伊豆歩倶楽部受付で参加登録をお願いします。
尚、参加者確認の為、2日間参加される方は2日間共受付をして下さい。

【コース】 ※天候等諸条件により、時間が変更になることがあります。

日程	コース名	コース	受付	出発式	スタート	ゴール 予定
1月9日(土)	タライ岬コース	23・30Km	8:00	9:15	9:30	13:00
		10Km	9:30	10:15	10:30	
1月10日(日)	下田水仙コース	23・30Km	8:00	8:45	9:00	16:00
		13Km	9:00	9:45	10:00	

※伊豆歩倶楽部会員は、必ず名札を着け、マイカップ持参して下さい。

【お問い合わせ】 伊豆早春フラワーウオーキング実行委員会

TEL: 0558-25-0055 FAX: 0558-25-0033

伊豆歩倶楽部事務局 (笹本) TEL: 0558-22-5465

携帯: 090-2140-1717

※1月9日(日)初歩き大会です。「新年会」を開催します。

参加希望者は、『水仙ウオーク』当日受付時に参加の有無をお知らせ下さい。

場所「とん亭」。17時集合【男性5,000円/女性4,000円】。

多くの会員の参加をお願いいたします。

◆◆例会報告◆◆

第81回 伊豆歩倶楽部 11月例会 第13回伊豆・天城路「伊豆の踊り子」ウオーキング

2009年11月23日(月) 天候 曇りのち晴れ

参加者: 250名(会員40名・東静歩こう会33名・富士歩っ人クラブ2名・掛川歩こう会45名・一般130名)

静岡県ウオーキング協会合同ウオーキング大会、マーチングリーグ大会も兼ねていて、東静歩こう会、掛川歩こう会、富士歩っ人クラブの各会から多数会員の参加があった。合わせて、一般の参加者も地元、遠方から多くの参加があった。

コースは、「天城グリーンガーデン」スタートの22Kmコース、「水生地下バス停」スタートの15Kmの2コース。河津西小学校で出発式を行い、コースごとに出発した。今日は天城トンネルを越えた伊豆市側は霧に包まれて真っ白だった。ただ雨の心配はなく、風もなかったので歩くには快適だった。

渓谷と少し紅葉し始めている木々の下を、秋を味わいながら歩く。旧天城トンネルでは「踊り子さん」が出迎えてくれた。宗太郎園地下でお弁当である。2コースの人たちが合流していた。おもてなしは、「イセエビの味噌汁」。だしが出ていて、あたたかくて、とってもおいしかった。

昼食後は、晴天になり汗ばむくらいだった。水量豊かで、豪快に落ちてくる「河津七滝」を見学しながら、のんびりと透きとおった水の流れを楽しむ。

15時30分22kmコースゴール。15時40分15kmコースゴール。参加者全員完歩しました。

東京からの参加者から「すばらしいコースでした」という声が聞かれるほどの最高のウオークでした。

☆☆☆12月1日 伊豆歩倶楽部ホームページ開設！！☆☆☆

「伊豆歩倶楽部ホームページ」が12月1日に開設されました。

内容は、①組織概要、②会則・入会、③スケジュール、④例会記録、⑤会報、⑥談話室、⑦お問合せ、⑧リンク になっています。

③スケジュールは、次回の例会の案内。④例会記録には、前回の例会記録と邊津芳次さんのザ・コースマップのコーナー。

⑤会報では、画面上で会報が見られ、そのまま印刷もできます。会報から抜粋して、「伊豆歩俳壇」「いずほ歌留多」「紀行」のコーナーも設けました。

これから会員のみなさんのアイデアをいただいて、みんなでホームページを育てていきたいとお思います。

【お願い】①「リンク集」に、会員の皆さんが作成している、「ホームページ」「ブログ」がありましたら是非リンクさせて下さい。

②「例会記録」等に写真を掲載したいので、皆さんが撮ったデジカメ写真をメールで送信して下さい。

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

メールアドレス info@izuho-club.com

「伊豆歩倶楽部ホームページ」の管理・更新は、飯作勝治、渡辺芳男、本田幸美が担当します。よろしくお願ひします(☆^_^☆)

事務局便り

◆「健やか、爽やか『ウオーク日本1800』 歩いてニッポンを元気に」大会について

「ウオーク日本1800」は、(社)日本ウオーキング協会と(財)健康体力づくり事業団のもとに、2009年より3年間、全国47都道府県の約1800総ての市町村でテーマに基づいたウオーキング大会を行い、環境への配慮、地域の活性化、健康増進、世代を超えた交流と友好を図るとともに、明るく健全な社会づくりを目指す、ウオーキング大会です。

静岡県37ウオーク認定大会は、11月23日、第13回伊豆・天城路「伊豆の踊り子」を皮切りに、第12回伊豆早春フラワーウオーキング4大会(下田水仙2DM、河津桜2DM、南伊豆菜の花2DM、伊豆・松崎なまこ壁と桜の2DM)が、認定大会となっています。

◆坂本龍馬グランプリウオーク大会について

2010年NHK大河ドラマを大きな契機として、「歩いて日本を元気に、坂本龍馬に続こう、龍馬と学ぼう」というテーマのもとに、全国の龍馬ゆかりの地を選び、龍馬を語り、勇気をもらおうウオーキングを全国龍馬社中とともに、全国27会場で2年間に渡って開催する大会です。

第12回伊豆早春フラワーウオーキング第12回下田水仙ツーデーマーチが、認定大会となっています。

◆会員ウオーキング記録 ☆おめでとうございます！☆

- ・IVV回数記録認定 150回達成 笹本 祀長
- ・IVV回数記録認定 3,000km達成 笹本 祀長
- ・JWA2009年 資格昇任者 主任指導員 笹本 祀長

◆新入会員紹介

No.619	河原 アツ子	伊東市	No.620	小川 丕傳男	伊東市	No.621	鈴木 道子	伊東市
No.622	稲葉 節子	伊東市	No.623	小柳 廣己	伊東市	No.624	小柳 克枝	伊東市
No.625	山田 吉利	下田市	No.626	上原 とし子	伊東市	No.627	水野 哲夫	伊東市

みんなで楽しく歩きましょう♪～

第80回 伊豆歩倶楽部10月例会「初秋の溪谷歩き」を散歩して

清水 政悦

10月18日(日)晴天の中、伊東市大室山の北側、さくらの里の石柱前をスタートした。さくらの里は、今大室山一面の荒穂が風をうけて白波を打っている。園内は35～40種の桜が、約3,000本以上植えられて、今10月桜が咲いていた。その他、コスモスや野菊など、自然を愛するウオーカーには一層の足どりを軽くさせてくれる。市営キャンプ場を通り抜けて、松林の下の腐食土を歩く。心地よい中秋を十分に実感させる山道である。

(次ページに続く)

まもなく、十足の奥野林道に出る。今回、立寄りはないがここから右前方約300m先に、十足の小さな池がある。伝説によると、池には、八岐の大蛇（ヤマタのオロチ）が住んでいて、付近の人達は毎年、7月16日には、八個のタマゴを割って投げ入れて、年の無事を祈っているという。機会があれば、立寄りと思う。小さな水神様が祀られている。話は戻り、この奥野溪谷左に大川にそって、松川湖に向う。一部工事中の箇所もあったが、歩きやすい道だった。途中ダム（名前のように広くはない）で休憩し、白川橋に出る。ここは松川湖を一周する道となっていて、今回は右手方向に進む。梅の広場は先日の18号台風の影響で、ユーカリ橋が流され渡れなくなり、一周路を奥野ダムに出る。此のダムは平成元年11月完成。伊豆半島唯一の本格的ロックフィルダムです。ダムの長い階段を下り奥野公園に入る。ダムの水圧を利用して、立ち上がる噴水も園内にある。小春日の下で昼食をする。

午後のスタート、中伊豆バイパスを横断し、万葉の小径に入る。道は城山（319m）の裾を迂回するように作られたもので、歩きやすい田舎道でワサビ田、竹藪、雑木林と長閑な道だ。この道の右側に六ヶ所の万葉歌碑が点在して建っている。この内の一つに、「春の野にすみれ採みこと来しわれそ 野をなつかしみ一夜寝にけり」と歌人・山部赤人（やまべのあかひと）の碑の先で、珍しい草の蔓に豆のような実がなっている植物を発見し、皆が集まって話しあっていた。「何という名前の草か？」解かる友はいないようだ。ここで一句自作してみた。

「草の実に話題 盗られて 豆名月」

八代田をへて、大川ぞいを下り、最終南伊東駅前が無事完歩し、10月例会も終了した。その後、あの草の名前を調べて見る。



◎和名(ノササゲ) マメ科 ササゲ属 花期8～9月 分布一本・四・九 生育地—山地

つる性の多年草で茎は針金状に長くのびる。葉は出複葉で互生している。小葉は長卵形で質は薄く裏面は白色を帯びる。頂小葉は長く3～5センチ、幅2～6センチ、葉のわきから出る花房に15～20ミリの淡黄色の蝶形の花をつける。豆果は倒披針形で長さ2～5センチあり、毛は無い。熟すと淡紫色になり、なかに3～5個の種子がある。

『山溪カラー名鑑（日本の野草）山と溪谷社』より

「東京さすらい人」の伝言（8） 京さん

今回も鎌倉です。前回、鎌倉五山のうち三山に立寄れました。石畳の参道を抜け、五山の一つ寿福寺。ここには、源実朝、北条政子の墓があります。合掌。東へ鶴岡八幡宮を左手に見て、金沢街道を4km、竹の寺として知られている善寺・報国寺に到着。坐禅の修行が舞っていました。坐禅は初体験ですが、覚りは・・・。

腕時計を外し、靴下を脱ぎゆったりとした衣服が良いと言われ特別に袴を提供して頂き、正しい姿勢、呼吸法のアドバイスを受け、無念無想の境地をと思いましたが、40分では無理でした。それに「京さん」だけ平手で背中を「バン」と有難い愛の手を頂きました。仲間は無念無想のふりをして知らんふり、後から「自分がやられるのかと思った」などと。住職は「姿勢が悪かったのだ」と「京さん」に申し訳なさそうに・・・。それからは「姿勢」ということに気を付ける様になり、今は感謝しています。

終了後、庭園に向い住職を含め横一列に安座し法話を頂きました。普通ならば住職と相對するところを相對せず、「お話をする時は皆さんと一緒にです」と言って、我々と同じ位置に座られたのです。「京さん」また勉強させて頂きました。竹寺として知られているだけに立派な竹林で、これぞ竹林と感激しました。

5分で五山の残り浄妙寺です。これで鎌倉五山に立寄りました。鎌倉は、1日・2日で歩き終わりません。その時々四季の変化を見せます。江ノ電のぶらり旅など。鎌倉には奥深くベールに包まれたものがあります。何度でも鎌倉を散策したいものです。「京さん」は、約800年前の鎌倉幕府末の源頼朝の栄枯盛衰を垣間見た感じを受けました。

一句 『竹林に 坐禅覚りの 息白し』

「次回 箱根」

