



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日までに、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83回 伊豆歩倶楽部 1月例会

第12回 伊豆早春フラワーウォーキング「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ォーク認定大会
- ・オールジャパンウォ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ウォーク認定大会
- ・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、時間に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ォ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 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、『水仙ウォーク』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。

■第84回 伊豆歩倶楽部 2月例会

第12回 伊豆早春フラワーウオーキング「第12回 河津桜ツーデーマーチ」

- ・日本市民スポーツ連盟認定大会
- ・元気に歩こう 1800 ウォーク認定大会

伊豆の踊り子と河津桜の里。河津七滝から河津川沿いに広がる温泉街は「伊豆の踊り子」「天城越え」の舞台として知られ、美しい海岸線、清浄な天城の湧水に恵まれた「わさび田」など、海と山が調和した温泉郷です。

【日程】 2010年2月13日(土)・14日(日)

【集合場所】 河津バガテル公園<伊豆急河津駅下車 無料シャトルバス 10分>

【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
2月13日(土)	踊り子コース	20・30Km	7:30	8:15	8:30	12:00
		10Km	9:00	9:45	10:00	
2月14日(日)	河津桜コース	20・30Km	8:00	8:45	9:00	16:00
		10Km	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 TEL : 0558-22-5465 携帯 090-2140-1717

◆◆例会報告◆◆

第82回 伊豆歩倶楽部 12月例会 健康感謝納会ウオーキング

2009年12月20日(日) 天候 晴れ / 参加者: 25名(会員22名・一般3名)

平成21年最後の例会ウオーキングである。この1年健康でウオーキングできたことへの感謝を込めてはつらつとスタートについた。晴天ではあったが、風が強くて寒い。体が冷えているので、歩くスピードが早くなる。みんな体を温めたいのだ。大賀茂トンネルまでずっとゆるやかな登りである。トンネルをくぐると「一条竹の子村」である。食堂とトイレを借りて昼食となる。

午後からは、30kmコースは下賀茂を經由して下田まで歩く。健脚の6名が勇敢に歩いて行った。20kmコースは、のんびりと毛倉野の里山風景を楽しみながら、湯けむり昇る下賀茂温泉の土手を歩いてゴールの道の駅「下賀茂温泉湯の花」に到着した。夜は下田にて、一年間の健康に感謝して楽しい納会がおこなわれた。

事務局便り

◆コース案内看板取付け作業の協力依頼について

伊豆早春フラワーウオーキング4大会のコース案内看板を市町職員と共同で取付ける作業の協力依頼がありました。一大会職員2名、伊豆歩4名で、3人1組2班に別れて作業する事となります。

参加協力していただける方は、事務局まで連絡ください(弁当は用意します)。

作業予定日-下田水仙ツーデーマーチ大会 2010年1月6日(水)、7日(木)のいずれか1日。

他の大会は、まだ日程が決まっていません。皆様のご協力をお願いいたします。

◆「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ウォーク認定大会は、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回下田水仙ツデーマーチが、認定大会となっています。

◆「坂本龍馬に続こう。学ぼう」講演会開催

下田水仙ツデーマーチ大会会場におきまして、龍馬と下田市をテーマに講演会が開催されます。

【演題】 「龍馬と下田」
【講師】 下田龍馬会会長 竹岡幸徳氏
【日時】 平成22年1月9日(土) 午後3時～4時
【場所】 道の駅「開国下田みなと」4階会議室3 (ベイ・ステージ下田)
【入場料】 無料 ※多数の方のご参加をお待ちしております。

◆会員ウオーキング記録 ☆おめでとうございます! ☆

・JWA 健康ウオーキング指導士 味岡 照介

◆新入会員紹介

No.628	味岡 和子	富士市	No.629	石田 喜一郎	多摩市		
--------	-------	-----	--------	--------	-----	--	--

みんなで楽しく歩きましょう♪～

第13回 伊豆・天城路「伊豆の踊り子ウオーク」で『檄』を体験

伊豆歩倶楽部会員 No.502 社本 峰子

伊豆歩倶楽部の皆様へ。千葉県柏市の社本(しゃもと)です。

伊豆が大好きで1月の下田、2月の河津桜、3月の南伊豆、4月の松崎と、年に何度も伊豆に行っている事もあり、皆様のお仲間に入れて頂く事になりました。どうぞ宜しくお願いいたします。

秋晴れの11月21日(土)、小田原ツデーには3度目の参加ですが、今回は楽しみにしていた真鶴コースでした。自然を堪能し、ゴールした小田原城では暑い人数のウオーカーで溢れていました。

そんな中、伊豆歩のダンディメンバー数人に偶然出会い“こんにちは!” 駆け寄り、雑談しきり・・・。

そして話題は、踊り子ウオークの事になり“初めての参加です、宜しくお願いします”と帰りかけた私達に、笹本事務局長から

“15キロコースの檄をする事になっての方が満足なさったので代わりにお願いできませんか?” “お役に立てる様でしたら”と二つ返事で引き受けたのでした。

そして踊り子ウオーク当日、天気予報に反し絶好のウオーキング日和です。コース説明、準備体操が終わって、いよいよ出番です。

“お早うございます! デパートでお財布をすられたので悔しくて、勤務先までの頂いた交通費を浮かせて穴埋めしようと、歩き始めて早10年”・・・と、歩くきっかけから話してしまい、主人から“歩くぞ～エイエイオー!” の檄までが長い、と注意されてしまいました。檄の達人、大窪さん(こう呼ばせてください)の様々素晴らしい檄無理、と思っていたので気負いは無く出来ました反省しきりです。

天城峠の紅葉を楽しみ、おいしい空気を味わい、昼食会場で頂いたとっても美味しかった伊勢海老のお味噌汁。そしてゴール後イベント会場に立ち寄り、しし鍋(鶏鍋?)と、つくたてのお餅まで頂き、満足・満足の踊り子ウオークでした。

ありがとうございました。

『朝日ウオーク・グランプリに挑戦するきっかけ』

伊豆歩倶楽部会員 No.309 弘田 和子

昨年の朝日ウオーキング・グランプリの日程発表を見て、10回なら達成できそうだった。当初はそんな程度だった。

1月10日、23kmを歩きパスポートを取得。翌日も天気がよかったので歩くことにし、スタート会場へ行ったら、病気の後遺症で坂や山道に往生する友に会った。私は地元なので友に同道する事にし、13kmに参加した。

柿崎の山中に達したとき、少し休みたいとの申し出に佇んでいると、男性が一人急ぎ足で通り過ぎ、少しさきで振り返った。

「小野寺さん!!」 「静子さんは?」

目線の先から奥さんが現れた。

「ごめんね、2時の電車に乗るので帰ったら電話するから」と急ぎ去って行った。(次につづく)

この言葉に“ひよっとする風”を感じた。

数日後、「2月、3月、4月と伊豆は全部行くからね。」と云われ、24回全部踏破するのだと確信したら、興奮してしまった。小野寺パワーのせいだ。

先輩を見習い私も頑張ってみよう。時間を忘れて日程表を作った。

翌日、数日後の指宿ツーデーマーチに参加するため、ANAに予約(高校生の修学旅行で空席がない！なんとか見つけてもらった)、宿は指宿観光協会に依頼、少し高いけど会場の前の宿に一つだけ空いている、即BOOKした。こうして多忙極まりのない一年が始まりました。

結果22ヶ所歩き、行かなかったのはその気のなかった、1月の伊勢と、11年がかりの平成の奥の細道と重なる9月の福岡、無法松だけ。

13,000余の参加者中、皆勤賞は6名。小野寺夫妻は、その中の2名だ。素晴らしい先輩と歩いて幸せな1年でした。

「東京さすらい人」の伝言(9) 京さん

今回は、天下の嶮と謳われた箱根の山登りに挑戦します。正月の風物詩となっている箱根駅伝の五区山登りも良いのですが、交通量が多く非常に危険ですので、新駅舎にリニューアルした箱根湯本駅からスタートして、旧街道、石畳コースをウオークしてゴールを目指します。

また、六区の下りは、登りよりも時間がかからず体力的に楽ですが、膝に負担がかかり痛める場合がありますので、注意が必要です。体力的には厳しいものがあるかもしれませんが、達成感はやはり登りの方が、強く感じられます。登りはゆっくり時間をかけてウオークすれば良いのです。

箱根湯本駅から早雲寺、旧街道、畑宿、寄木会館(駅伝の往路優勝杯は「寄木作り」です)を、横目に一里塚へと。一里塚を過ぎるあたりから、コースで一番きつい登り坂。我慢のしどころ、残り約6km。石畳が続きます。捻挫に注意し、ゆっくり行きましょう。改築された甘酒茶屋で小休止。約1kmの石畳がまだ続きます。江戸時代の1680年に整備された歴史ある石畳を、今現実「京さん」がウオークしているのです。周りは、杉林昼間も薄暗くひんやり、自然と汗が引いてゆきます。旧街道の杉並木が見えてきました。

ゴールが目に入った。一気にゴールテープを切りました。万歩計は9km。時間は3時間30分。箱根駅伝ミュージアム、記念碑を見て、湖畔のレストランでわかさぎフライで乾杯。帰りは、箱根湯本駅から徒歩3分の立ち寄り湯「かっぱ天国」で汗を流して気分爽快。

一句 『初春や 登り下りの 色だすき』

「次回 大山」

【 伊豆歩俳壇 】

冬帽子 完歩目指しの マイペース

大窪 正幸

[第13回 伊豆の踊り子ウオーク]

もみじ舞い みかん転がる 天城の路

邊津 芳次

[第7回 下関歴史ウオーク]

下関 ふくと明太子で 歩み増す

杉本 育男

【 いずほ歌留多^{かるた} 】

松川湖

鮎玉ふたつ

ありがたき

大窪 正幸

完歩して

ふくの熱燗

壇ノ浦

笹本 紀長

火の山の

展望台から望む橋

戦さ悲しき

壇ノ浦

本田 雄生

海上に面して臨む

大砲台

今や維新の名残のみ

本田 雄生



12月1日より
『伊豆歩俱樂部ホームページ』
開設しました。

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

・メールアドレス
info@izuhorclub.com

- ・投稿記事その他ご意見・ご感想をお寄せ下さい。「伊豆歩非壇」・「いずほ歌留多」にも一句・・・皆様のご参加をお待ちしています。
- ・伊豆歩俱樂部事務局 TEL&FAX 0558-22-5456
〒415-0038 下田市大賀茂301 笹本社長 宛まで
- ・発行者：伊豆歩俱樂部事務局



12月20日～1月31日 水仙まつり開催中！！



2月6日～3月10日 河津桜まつり 開催！

下田市吉佐美 ペンション ゲストハウス アーヴァン

「早春フラワーウォーキングを歩こうプラン」1月8日（金）～10日（日）限定！
 下田水仙ウォークを歩こう☆☆☆ 1泊2食付8400円【税込】～休前日も平日料金でご案内！
 ☆☆☆初春の花を楽しむプラン☆☆☆
 『アロエの花まつり』『水仙まつり』【～1月31日】
 『河津桜まつり』『みなみの桜と菜の花まつり』【2月初旬～3月10日】のご予約も承り中！
 ※「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



吉佐美大浜から昇る朝日♪