



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 歡歩で完歩

第101回 伊豆歩俱樂部 4月例会
 第13回 伊豆早春フラワーウオーキング

「第12回 伊豆松崎なまこ壁と桜のツーデーマーチ中止のお知らせ」

4月2・3日開催の「第12回松崎なまこ壁と桜のツーデーマーチ」は、今大会を見送ることになりました。3月11日発生した東北太平洋沖地震で多くの命が奪われ、現在も多くのの方々が避難所での生活を余儀なくされています。被災者の皆様の中には、下田・河津・南伊豆大会に参加された方もいるなか、心情を考えると共に、交通機関の混雑や宿泊施設の対応について難しい状況にあることを考慮しました。

平成23年度 伊豆歩俱樂部 第9回通常総会と『総会ウオーキング』

「開国下田港『龍馬』を訪ねるウオーキング」(10Km)ゴールした後、引き続き「第9回通常総会」を開催いたします。会員の皆様は万障お繰り合わせの上、ご出席をお願いいたします。

第9回 通常総会

- 【日程】 2011年4月24日(日)
 【時間】 午後2時～午後4時
 【場所】 ベイ・ステージ下田 4階会議室
 【議事】 1. 議事報告 2. 決算報告 3. 事業計画(案)
 4. 収支予算(案) 5. その他、役員改選など

「開国下田港と『龍馬』を訪ねるウオーキング」 10Km

- 【日程】 2011年4月24日(日)[雨天決行]
 【集合時間】 午前10時15分(ゴール予定 午後1時30分)
 【集合場所】 ベイ・ステージ下田
 【コース】 ベイ・ステージ下田 旧町内 大浦 和歌の浦遊歩道
 宝福寺 ベイ・ステージ下田

総会終了後、5時より「とん亭」にて懇親会を予定しております。多数の参加をお願いします。(懇親会のみ参加の方も歓迎いたします。)

【会費】 男性 5000円/女性 4000円

伊豆歩俱樂部事務局(笹本) TEL・FAX 0558-22-5465

第102回 伊豆歩俱樂部 4月例会
 宇佐美「東浦路」を訪ねて 15Km

・日本市民スポーツ連盟認定大会 ・元気に歩こう1800ウオーク伊東市認定大会

東浦路は、吉田松陰が神奈川から下田に黒船を追いかけた古道です。途中松陰先生の腰掛の平石、江戸城築城石、大島茶屋跡などが見られます。

- 【日程】 2011年4月29日(金・祝日)
 【集合場所】 JR伊東線 宇佐美駅
 【集合時間】 9時30分(伊豆急下田駅発7時38分・伊東駅発8時48分・品川駅発7時19分) 各自確認をお願いします。
 【ゴール時間】 15時30分(予定) JR伊東線 伊豆多賀駅
 【コース】 JR宇佐美駅<トイレ> 比波預天神社 宇佐美学園 古道
 大島茶屋跡 和田木神社 大綱公園・昼食<トイレ> 下多賀神社
 秋葉灯籠 伊豆多賀駅
 【問合わせ】 伊豆歩俱樂部事務局 笹本まで
 TEL・FAX 0558-22-5465

第103回 伊豆歩俱樂部 5月例会

稲取「端午の節句」ウオーク 15 Km

・日本市民スポーツ連盟認定大会

・元気に歩こう 1800 ウォーク東伊豆町認定大会

稲取は「吊るし雛」が有名です。五月には「端午の節句」を吊るし雛でお祝いします。

海からの風を楽しみながら坂道の町を散策しましょう。

【日程】 2011年5月15日(日)

【集合場所】 東伊豆町役場・もやい石広場(伊豆急行線稲取駅下車 徒歩5分)
駐車場あります。

【集合時間】 9時(伊豆急下田駅発8時23分・伊東駅発7時47分)
各自確認をお願いします。

【ゴール時間】 15時30分(予定) 東伊豆町役場

【コース】 東伊豆町役場 稲取駅前よりバス乗車(9時44分)
アニマルキングダム(9時54分下車)<トイレ> スタート
浅間山山頂 風車<トイレ> 黒根岬<トイレ>
稲取神社・どんつく神社 文化公園・雛の館<トイレ>
東伊豆町役場・ゴール バス料金:290円各自負担

【問合わせ】 伊豆歩俱樂部事務局 笹本まで

TEL・FAX 0558-22-5465

例会報告

第100回 伊豆歩俱樂部 3月例会

「第13回 伊豆早春フラワーウォーキング 第11回 南伊豆菜の花ソーデーマーチ」

2011年3月5日(土) 天気:晴れ / 3月6日(日) 天気:晴れ

参加者数

	30km	20km	10km	合計
白砂青松弓ヶ浜コース	92名	123名	192名	407名
石廊崎朝騒コース	46名	86名	173名	305名
計	138名	209名	365名	712名
伊豆歩俱樂部会員 (全体参加者の内)				
白砂青松弓ヶ浜コース	42名	石廊崎朝騒コース	39名	計81名

今年は二日間とも晴天にめぐまれ、すばらしいウォーキング日和となりました。満開の河津桜、一面黄金色に輝く菜の花畑、キラキラと光る弓ヶ浜の海、白くそびえ立つ石廊崎灯台。両コース共に南伊豆の春を満喫させてくれた二日間でした。

事務局便り

「第三次21世紀の朝鮮通信使 ウォーキング 縮小」について、お知らせ

3月11日東北地方を中心に突然襲った大地震。福島原発大事故と大震災に見舞われています。

この様な中、「第三次朝鮮通信使・ソウルー東京友情ウォーク」の行程を「ソウルー京都」(525km)に縮小して実施することになりました。

5月1日(日)の京都三条大橋 JR浅草駅以降のウォークを中止する。

「ウォーキング記録認定申請」についてお知らせ

ウォーキング愛好者の皆さんは、日本(世界)各地で楽しく毎日歩いています。

つきましては、JWAウォーキング記録認定申請(下記認定大会)の手続きをする時は、必ず事前に伊豆歩俱樂部事務局に連絡を下さい。又、正会員、維持会員、公認ウォーキング指導者の継続、新規申請につきましても同様に連絡を下さい。

- ・国際マーチングリーグ認定
- ・日本マーチングリーグ認定
- ・I.V.V回数記録認定
- ・I.V.V距離記録認定
- ・美しい日本の歩きたくなるみち500選完歩者

平成22年度 月例会年間完歩賞の発表

伊豆歩倶楽部月例会は年15回開催され、多くの方々と歩くことができました。
会員の皆さま、ありがとうございました。第9回通常総会におきまして、表彰しますので、ご出席をお願いします。
今年度表彰されなかった方も、23年度は完歩賞を狙いましょう。

- ・完歩賞 (15回) 笹本巴長 先崎初枝
- ・準完歩賞 (14回) 笹本真知子
- ・努力賞 (13回) 邊津芳次 杉本育男 大窪正幸

新入会員紹介

No.805	河井香根子	伊東市	No.806	杉山みずほ	伊東市
--------	-------	-----	--------	-------	-----

みんなで楽しく歩きましょう ~

伊豆歩倶楽部 3月例会 「初めてのウォーキング」

伊豆歩倶楽部会員 No.425 土屋 平

伊豆歩倶楽部に入会して4年が過ぎた。折角入会したのに、父母の介護や諸事に追われ、その間一度も各種例会に参加できないままだった。毎月受け取る月報の「Walking」を楽しみにするだけの会員になってしまっていた。

笹本事務局長から、「名前だけの会員は脱会させようかな～」と言われたのが、今回参加するきっかけになった。ただ、初めてのことであり、何キロメートルなら完歩できるのか心配の種は尽きず、この例会の為に青野川沿いを歩いてみることにした。桜と菜の花ウォークラリーで前原橋から弓ヶ浜大橋までを、咲き始めたみなみの桜の下で2回ほど歩いてトレーニングした。

南伊豆太鼓振興会の激励の太鼓に送られて東小学校を出発した。田牛への道はかつてドライブしたことはあったが、こうして自分の足で歩くと暗闇のトンネルも猪よけの柵の畑の数々も一つ一つが興味深く思われた。最初は歩くペースがつかめず、田牛の海岸までは少し調子が上がらなかった。田牛海岸から遊歩道に入り、アップダウンの道ではあるが、伊豆七島の島々を眺めながら、爽快な歩きになった。元気な子どもたちと息を越されたり、立ち止まって断崖を覗いたり、やぶ椿の林間や雑木林の中を自分のペースでゆっくりと歩をすすめ、急坂を登り切って今日のビューポイント・タライ岬の展望台に到着した。

「海は広いな 大きいな」の言葉そのままに、雄大な眺望を満喫し、しばしの休息。

遠く弓ヶ浜の白い砂浜の海岸線も見え、伊豆の景色の素晴らしさを改めて実感する。休憩所へは、タライ岬の急な階段を一気に下り、磯の香りが漂う海岸を歩いて20分ほどで昼食場所に到着した。笹本氏と再び落ち合い、接待の美味しいみそ汁をいただきながら、穏やかな海を眺めながらの昼食となった。ここからは、笹本氏が一緒に歩いてくれるとのことで、青野川沿いにゴールを目指し、途中では歩き方・足の運び方・姿勢などいろいろなアドバイスを受け、たちまち菜の花畑に着いてしまった。

最後は菜の花の甘い香りの中の木道を通り、白砂青松弓ヶ浜10キロコースを無事に歩き通すことができた。初めて参加したウォーキングであったが、山あり海ありの変化に富んだ素晴らしいコースで、春の暖かい天候にも恵まれほんとに楽しい一日であった。例会に誘ってくれた笹本氏に感謝しながら、又の参加を願って帰路についた。

さすらい人京さん(21)

伊豆歩倶楽部会員 402 大窪 正幸

今日は、今話題の東京スカイツリー周辺を、さすらいしましょう。スタートは浅草です。浅草から東武線業平駅に向かいます。東京スカイツリーが空に突き出して見えています。アサヒビールのモニュメントも目に入ります。どこから歩いても東京スカイツリーを見失うことはありません。東京タワーを抜いたのは、平成22年3月、360メートル。

浅草から1.5キロメートル、もう着きました。回りには「京さん」同様、見物客が、二重、三重になっています。今日の高さは408メートルすごく高いと言うしかありません。見上げているだけで首が痛くなります。少し離れて見れば良いかも知れません。作業員が米粒のように見えます。高所で工事にあたる恐怖心を和らげるため、安全対策として足場を蚊帳のように青いネットで覆い、その内側に風よけのシートを張り2本の命綱を着けているそうです。

平成23年春には、完成時の高さ634メートル(武蔵の国)に到達する見通しで、平成24年春には世界一の自立式の電波塔として開業の予定です。開業したら、また来ることを約束しこの高～い東京スカイツリーに別れを告げ、見物客にもまれながら、隅田川に出ました。今日は、隅田川の花火大会のため多くの関係者が、準備をしています。このため浅草全体がそわそわしている感じを受けながら、現在までの高さの東京スカイツリーに敬意の乾杯をすべきと思い、神谷パーに足を向けました。

花火の見物客が、東京スカイツリーの見物客が、満席状態といっても去るわけにはいきません。相席で座りデンキブラン片手に、東京スカイツリーに向かって乾杯しました。少し盛り上げて千鳥足にならぬ前に仲見世で人形焼きを買い、浅草から下り線に乗車、横浜駅に下車、手には忘れる事なく人形焼きを持っていました。

一句 『夏はじめ スカイツリーは 人の波』

「次回 雑学」

【 伊豆歩俳壇 】

啓蟄や 悲鳴あげたり ふくらはぎ	大窪 正幸
菜の花の 海を渡れり ウオーキング	堀崎 龍夫
溪谷に 蛙のたまご 水ぬるむ	邊津 芳次

【 いずほ歌留多^{かるた} 】

目の前に
 菜の花いっばい
 南伊豆
 大窪 正幸

ウオーキング
 足の軽やか
 余花の舞ひ
 堀崎 龍夫

平成23年度 伊豆歩倶楽部新規会員募集

<平成23年4月1日~平成24年3月31日>

【会費】 入会金 1,000円
 年会費 2,000円 (家族会員 1,000円)

日本ウオーキング協会 維持会員 年会費 2,000円 [希望者のみ]

日本ウオーキング協会より毎月情報誌が届きます。全国のウオーキング情報が満載!!

詳しくは 伊豆歩倶楽部事務局へお問い合わせ下さい。

【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ださい。

- ・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。「伊豆歩俳壇」・「いずほ歌留多」・「伊豆歩歌壇」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、致します。
- ・伊豆歩倶楽部事務局 TEL&FAX 0558-22-5465
 〒415-0038 下田市大賀茂301 笹本紀長 宛まで 発行者：伊豆歩倶楽部事務局

下田市吉佐美 ペンション ゲストハウス アーヴァン

吉佐美大浜駐車場目の前の好立地 『海洋浴』で心も体もリフレッシュ!!
 サーフィン・ボディボードなど海を楽しみたい方や、ウオーキングライフを応援します
 カップル・家族・グループ旅行にご利用下さい。お気軽にお問合わせください。

「Walkingを見て」とご予約下さい。

【GW・ご予約承り中 夏休みのお問い合わせもお気軽に・・・】

静岡県下田市吉佐美2620 0558-23-2635

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



春爛漫