

第69号

【2012年3月1日 木曜日】



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24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24年3月20日までに、各自所定の手続きをお願い致します。それ以降の手続きは、再入会扱いとなり入会（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会員手続きに合わせて手続きを行いますので、その旨をお知らせください。退会予定の方も事務局または役員までご連絡をお願いいたします。

詳しくは伊豆歩倶楽部事務局 杉本【0558-62-0381】までお気軽にお問い合わせ下さい。

<平成24年4月1日~平成25年3月31日>

【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。例会等へ現金をご持参の方は、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。

第113回 伊豆歩倶楽部 3月例会

第14回 伊豆早春フラワーウォーキング

「第12回南伊豆菜の花ツデーマーチ」

- ・日本市民スポーツ連盟認定大会
- ・オールジャパンウォーキングカップ認定大会
- ・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

【日程】 2012年3月3日（土）・4日（日）

【集合場所】 南伊豆東小学校体育館

【参加費】 100円 *伊豆歩倶楽部の会員は、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。

*「白砂青松弓ヶ浜コース」は、白い砂浜が弧を描く海岸線から、南伊豆町に広がる田畑や、エメラルドグリーンに輝く海原を眺めながらゴールへと向かいます。

*「石廊崎潮騒コース」は、自然の力で素晴らしい景観となった石廊崎、爽やかな風を感じる走雲峡を通るコースです。

【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
3月3日(土)	白砂青松弓ヶ浜コース	30Km	7:30	8:15	8:30	12:00
		20Km	8:30	9:15	9:30	
		10Km	9:30	10:15	10:30	16:00
3月4日(日)	石廊崎潮騒コース	20・30Km	8:00	8:45	9:00	
		10Km	9:00	9:45	10:00	

伊豆歩倶楽部会員は、必ず名札を見える所に付け、マイカップを持参して下さい。

【問合わせ】 伊豆早春フラワーウォーキング実行委員会

TEL 0558-62-7010 FAX 0558-62-7011

伊豆歩倶楽部事務局 TEL/FAX 0558-62-0381

第114回 伊豆歩倶楽部 4月例会

第14回 伊豆早春フラワーウォーキング

「第13回 伊豆松崎なまこ壁と桜のツーデーマーチ」

・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

【日程】 2012年3月31日(土)・4月1日(日)

【集合場所】 松崎町立松崎小学校体育館

* 昨年と集合場所が変更となっておりますのでご注意ください。また、パンフレット記載の集合場所からも変更になっておりますのでご注意ください。

【参加費】 100円 * 伊豆歩倶楽部の会員は、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。

* 「なまこ壁コース」は、松崎を代表する芸術・なまこ壁を見ながら静岡県榑田十選に認定されている石部の榑田、国指定重要文化財の岩科学校を楽しむコース。

* 「那賀川桜コース」は、松崎海岸を通り、那賀川沿いに咲くソメイヨシノと、水田の農閑期を利用した50,000㎡の花畑を楽しむコースとなっております。

【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
3月31日(土)	なまこ壁 コース	20・30Km	8:30	9:15	9:30	12:00~16:00
		10Km	9:00	9:45	10:00	
4月1日(日)	那賀川桜 コース	20Km	8:00	8:45	9:00	13:00~16:00
		10・15Km	9:00	9:45	10:00	

伊豆歩倶楽部会員は、必ず名札を見える所に付け、マイカップを持参して下さい。

【問合わせ】 伊豆早春フラワーウォーキング実行委員会

TEL 0558-62-7010 FAX 0558-62-7011

伊豆歩倶楽部事務局 TEL/FAX 0558-62-0381

『平成24年度 伊豆歩倶楽部 第10回通常総会』と「イヤラウンドウォーキング」

「イヤラウンドウォーキング」(10Km) ゴールした後、引き続き伊豆歩倶楽部「平成24年度通常総会」を下記内容にて開催致します。会員の皆様は万障お繰り合わせの上、ご出席をお願いします。

「イヤラウンドウォーキング」 10Km

【日程】 平成24年4月22日(土)

【集合時間】 午前9時30分

【集合場所】 賀茂スポーツ

第10回 通常総会

【日程】 平成24年4月22日(土)

【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. 事業報告 2. 決算報告 3. 事業計画(案) 4. 収支予算(案)
5. その他(年間完歩賞の表彰等)

通常総会に先立ち同会議室にて、13時から14時まで「役員会」を開催いたします。
理事、監事の方は出席をお願いします。

総会終了後、懇親会を行います。多数の参加をお願い致します。

(懇親会のみ参加の方も歓迎致します。)

会費：男性5000円/女性4000円

【問合わせ】 伊豆歩倶楽部事務局(杉本) TEL・FAX：0558-62-0381

特別行事

5月13日(日) 静岡県合同ウォーキング(中部地区担当)

内容が決まり次第報告します。

第115回 伊豆歩俱樂部 5月例会

湯ヶ島・荒原（あれはら）の棚田と小説「しろばんば」の里を楽しむウォーキング 13Km

・元気に歩こう 1800 ウォーキング伊豆の国市認定大会

- 【日程】 2012年5月27日(日)
【集合場所】 天城温泉会館(天城ミュージアム)駐車場[伊豆市湯ヶ島176-2]
【集合時間】 9時30分(貸切バス利用 44名定員)
【ゴール時間】 14時30分(予定)
【解散場所】 天城温泉会館
【コース】 湯の花観光交流館(6:30) 伊豆急下田駅(6:50) 伊豆急南伊東駅(8:20)
天城温泉会館(9:30)トイレ しろばんばの碑 荒原の棚田
天城神社 さくらの里公園(昼食) 弘道寺(トイレ)
向山橋(つり橋) 出会い橋(女橋、男橋) 木漏れ日の湯(飲泉場)
成就院(じょうじゃいん)・トイレ 熊野山33観音めぐり
天城温泉会館(ゴール)
【問合わせ】 伊豆歩俱樂部事務局(杉本) TEL・FAX:0558-62-0381
「4月号会報」で参加者募集をします。
例会に参加される際は必ず名札を見える所に付けて下さい。

例会報告

第112回 伊豆歩俱樂部 2月例会

第14回 伊豆早春フラワーウォーキング 第14回 河津桜ソーデーマーチ

2012年2月11日(土) 天気:くもり / 2月12日(日) 天気:晴れ

【参加者数】

	30Km	20Km	10Km	合計
天城越えコース	106人	173人	238人	517人
伊豆東浦路コース	55人	145人	287人	489人
計	161人	318人	525人	1006人

伊豆歩俱樂部会員 1日目40人、2日目34人の参加でした。

- ・1日目天城越えコース。例年、旧天城トンネルを通過して峠を越える「天城越え」が、落石の影響で峠に続く遊歩道が通行止めとなり、河津七滝観光センターまでの折り返しとなった。新たに、泉奥原の「わさび田」や「佐々野溪谷」が加わりとても好評でした。
- ・2日目伊豆東浦路コース。河津桜はつぼみのままでした。20・30キロはアップダウンの繰り返しのコースで多くの参加者が息を上げていました。見入谷高原温泉の「えびかじこ汁」はおいしかったです。30キロコースはさらに稲取まで歩を進めました。早春の東伊豆海岸は凍っていてとてもきれいでした。

事務局便り

会員ウォーキング記録 おめでとうございます

- ・I V V 距離記録認定 3,000Km・3,500Km達成 本田章恵(No.102)
 - ・I V V 距離記録認定 3,500Km・4,000Km達成 本田幸美(No.103)
 - ・I V V 回数記録認定 175回・200回・225回達成 本田章恵(No.102)
 - ・I V V 回数記録認定 200回・225回達成 本田幸美(No.103)
 - ・地球一周4万キロ歩行記録認定 5,000Km 本田章恵(No.102) 本田幸美(No.103)
- 皆様の記録達成の報告をお待ちしております。

平成24年度上期例会予定

6月17日(日)	国宝久能山東照宮と県立美術館めぐりウォーキング(貸切バス)
7月6日(金)~8日(日)	尾瀬をめぐるウォーキング(1泊3日・車中泊1泊 長歳小屋に泊まります)
8月26日(日)	暑気払い 下田・高根山ウォーキング

皆さん予定に入れておいて下さい。多くの方の参加をお願いします。

第14回 河津ウオーク20キロアンカーを経験して

伊豆歩俱樂部会員No.501 社本真一・No.502 社本峰子

第1回目の河津ウオークは満開の桜に感激しながら歩いたことを覚えています。今回のウオークは抜かされてない中、20キロアンカーとしてのスタートとなりました。

一般のウオーカーより30分近く遅れてのスタートでしたが3キロ位歩いた涅槃堂でゆっくりしていた参加者に息ついてしまい“追いかけてこないで!”ときつく言われ、それから指針錯誤(?)のアンカーウオークとなりました。

その方が数歩歩いては立ち止まるのに同じように立ち止まりながら、視界に入らない様にそっと付いて歩く私達の姿に、一緒に歩いてくれた主人が“だるまさんがころんだ”ウオークみたいだね、のつぶやきに大笑いしたり、隅々折り返してすれ違ったウオーカーの皆さんから「ごくろう様」の声をかけて頂いて元気回復!、小学生の女の子達が「みかん狩りしたんだよ」と駒掛寄ってきてみかんをもらったりと嬉しいことも多かったです。

ゴールや休憩所ではスタッフの方々の心からの“お疲れさまでした”に救われ安堵しながら帰路につきました。

(社本 峰子)

今回のウオークはアンカーの役割とは何かということを考えさせられるウオークでした。

アンカーの役割の一つは、ウオーカーに何かトラブルが起こった時にその場で待っていればアンカーが来て何らかの対応をしてくれる。水分補給や日陰への移動などの応急処置と本部への連絡、応援要請などにあると思います。

アンカーの前を歩く人が余りにも他の人から遅れた場合、他の人が助けを必要とするときに間に合わなくなってしまうことが危惧されます。とは言ってもゴールの最終時間が決まっている以上、その時間になるまではゆっくり楽しんで歩く権利を皆さん持っていることも確かです。遠くから参加されてただひたすら歩くだけではもったいない、時間一杯寄り道して楽しんで歩きたいと思われる方もいらっしゃると思います。

このあたりどう折り合いを付けたらいいのか難しい問題です。どなたか答えをお持ちの方教えてください。今回は休憩地点で前の方との時間差が1時間以上になり、このままでは時間内のゴールが出来ない恐れが高いとのスタッフの方の判断で、アンカーも含めて前の方と息つくところまで車で移動してもらいました。こういった臨機応変な対応が大切なんだと一つの答えを頂いたような気がします。

(社本 真一)

「第8回 みんなで歩こう24時間100Kmウオーク」

～姫路城から大阪城まで(近畿ウオーキング笑会)に参加して～

伊豆歩俱樂部会員No.606 杉山 豊

2月11日朝6時27分富戸駅発電車にて、河津ウオークにうしろ髪を引かれる思いで熱海より「こだま」、静岡より「ひかり」にて、姫路に朝10時40分着。徒歩10分で集合場所大手前公園に着く。広場には大勢の参加者が集まり、受付昼食等をしていました。関西方面では、100kmコースは各所団体で行っているとの事。6回～8回参加者も大勢おり、東京でも同様の大会もあるそうです。

スタート前にコース説明(地図10枚) 概を済ませ参加者約300名(内女性40名位) 正午一斉に大手前公園スタート。1km位でトップ集団とは距離差が出来る位。6～7名の女性も入っている様でした。私も最初は前の方でしたが、距離を考えるととにかく完歩を目標に速度を落とし、中間集団で歩行。ひたすら国道2号線を大阪(東方向)に向け、明石大橋を右手に見ながら舞子公園4.5kmのチェックポイント。また黙々と歩き、明石大橋のイルミネーションの夜景が寒さや疲労を忘れさせる位にきれいでした。

チェックを受け一段と寒さが増す中、重ね着をする。ヘッドライト装着。食事をする者と思ひおもい準備して、一路大阪城に向かいました。途中グループによっては食堂、コンビニ、スーパーにて食を求め、道路で食事をしたり、空腹を満たす様各自で工夫していました。神戸駅から三ノ宮駅あたり、真夜中一人になってしまい2号線も改修工事もあり、コース変更により遠回りもあり、朝0時頃いている人に数ヶ所声を掛け説明して道をたずね歩く始末でした。ゴールまで38km。その頃寒さも疲労も増して雨雪(関が原の様な積雪)も無く大勢の人に抜かれましたが、とにかく完歩のみ。尼崎よりあと10km近畿圏の大阪を目指して、黙々と歩き、朝3時頃、大阪府大阪市の道路標識を見た時うれしかった。

ゴールまでこれから8km安心したため疲れが一過に出てしまいペースダウン。とにかく止まらない様に歩き続ける。阪神野田駅通過時夜も白み始め、3.5km先の河原座駅前をすぎ、近笑会の方に息付かれ速度が速く必死に同行。左折の後、直進4.5kmを気が遠くなる様な思いで完歩。ゴールで皆様温かく迎えていただきました。完歩証、完歩バッチを頂き、疲れた。でも完歩出来た達成感がよかった。

朝7時30分着(19時間30分) 位置的に中間位だった。トップクラスの人が17時間以内で、女性の方も5~6名いるようでした。速さ、体型も体育会系様で歩き方もきれいでした。

姫路城スタート 高砂 明石 神戸 ミノ宮 西宮 尼崎 大阪 大阪城ゴール。参加させてもらい自分の脚力の無いのにガッカリ。でも大勢の人達いろいろなアドバイスをうけた事を参考にして頑張ろうと思ひ帰路につきました。

さすらい人京さん(31)

伊豆歩俱樂部会員 402 大窪 正幸

北宮櫓門(きたはねばしもん)から退出します。この櫓は昔、渡櫓門 岩崎多聞囲まれた枳野門でしたが、今は再建された高麗門だけなので門前の櫓は、戦時中はねじり防の侵入を防ぐ構造でしたが、明治期以降、櫓櫓は失われています。5分で北の丸公園、また緑が少し残っています。科学技術館、近代美術館があります。日本武道館前には、午後6時開場の「アルフィ」のコンサートに約30人のファンが並んでいます。ファンは有り難いものです。

田安門から靖国神社に向かいます。ここから千鳥ヶ淵の桜は最高ですが今は冬、葉も落ちて幹のみです。桜の時期に来ましょう。約10分で靖国神社です。磨かれた菊の御紋章、祝日で参拝される方も多く見られます。京さんも参拝。売店に立ち寄ると、皇室カレンダーが売られており、3本も購入する方もおられました。知り合いへの贈り物でしょうか。

九段下から千鳥ヶ淵戦没者墓苑、緑道を通り上って行くと右手にイギリス大使館などもあります。半蔵門に来ました。同門出入り口に約30人が、どなたかのお出掛けを待っているようです。京さんも待っていると午後2時、車両が出てきました。車両には、皇太子殿下とお付の方がお乗りになり、約20人に窓をお開きになり笑顔で、手をお振りになり三宅坂方向に行かれました。多くの方が手を振り、写真を撮ったりしていましたが、うまく撮れたでしょうか。

国立劇場前を通り桜田門で国会議事堂をバックに記念撮影。桜田門といえば、安永7年(1860年)雪の降りしきる3月3日朝、桜田門外で大老・井伊直弼が、異を唱える水戸浪士らにより暗殺された場所として有名です。くぐり少し行くと遠く右手に楠木正成像が見えます。広場に向かって玉石を踏み踏み行くと、午後からの宮殿において天皇誕生日恒例の祝賀行事に招待された各国の大使館の大使車両が自国の国旗を付け正門から内堀通りまで列をなしていました。ここで本日のウォーキングは終了。ここから東京駅に向かいます。

一句

おでん種 ばくだんつつく 5人連れ

「次回 博多」

【 いずほ歌留多^{かるた} 】

<p>見 て み た い</p> <p>棚田にうつる</p> <p>田毎の月</p> <p>邊津 芳次</p>	<p>よ う い く 一 番</p> <p>下田の翔華組</p> <p>大窪 正幸</p>	<p>浅 き 春</p> <p>河津一輪</p> <p>歩がはずむ</p> <p>堀崎 龍夫</p>
---	---	--

歌留多で伝える伊豆半島

伊豆歩倶楽部会長 邊津芳次

伊豆は詩の国であると、世の人はいう。伊豆は日本歴史の縮図であると、或る歴史家いう。伊豆は海山のあらゆる風景の画廊であるということもできる。伊豆半島全体がひとつの大きい公園である。一つの大きい遊歩道である。つまり、伊豆は半島のいたるところに自然の恵みがあり、美しさの変化がある。(川端康成の「伊豆と私」)

私たちは、そんな伊豆半島に住んでいる。歩いている。しっかりと見ているつもり。でも、気づかずに、嚙末に通り過ぎていく。もったいない。ふるさとのあれこれを書き留めておきたい。日記のつもりで、形にとらわれず。すぐに思い出せる誇らしき郷土を詠む。伊豆歩歌留多が、伊豆歩会報の毎号を飾っている理由だと思っている。歩歩歩の歩 歩歩歩の歩 です。

【 伊豆歩俳壇 】

(2月例会)

なつかしの 友に出会うや 建国の日	大窪 正幸
春の海 七十億の 地球かな	大窪 正幸
辛夷咲く 桜はまだか 伊豆の春	邊津 芳次
寒に負け 河津の桜 朝寝坊	堀崎 龍夫
お花見の 仰ぐ青空 堅つぼみ	堀崎 龍夫

【 語呂合わせ 】

伊豆歩晴れ 伊豆歩仲間と 伊豆歩する 堀崎 龍夫

- ・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」・「伊豆歩歌留多」・「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 0558-62-0381
〒415-0153 静岡県賀茂郡南伊豆町手石747 杉本育男
- 【発行 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、ウォ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。
GW・夏のご予約承り中!!

静岡県下田市吉佐美2620 0558-23-2635

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



ソメイヨシノ咲くはまぼうロード [吉佐美]