

2009年12月20日

## 伊豆歩12月例会「健康感謝納会ウォーキング」

天候 晴れ / 参加者：25名(会員22名・一般3名)



12月20日平成20年最後の伊豆歩倶楽部例会ウォーキングである。  
晴天ではあるが西風の吹く寒い日となった。参加者は防寒服を身につけ、  
準備万端。

ベイ・ステージ出発→街中→大賀茂→一条・竹の子村→毛蔵野→石井→  
下賀茂(20kmゴール)→吉佐美→下田駅(30kmゴール)。  
9時15分出発



健康ウォーキング指導士の味岡さんの指導  
で、ストレッチ体操をして体をほぐす。  
杉本副会長の檄を受けて出発。



1年健康でウォーキングできたことに感謝  
して、みんなハツラツとスタートした。  
下田の街中は閑散としていた。



大賀茂から一条の山間部に入ったらいくら  
か風も弱くなった。体が冷えるので、歩くス  
ピードが早くなる。  
トンネルを抜けて「一条竹の子村」に到着。



ここで昼食。始め外で食べていたがとても寒い。  
竹の子村さんのご好意で食堂を使わせてもらう。  
暖かい食堂で、一時の団欒。



30kmコースの6人は、一足先に出発。  
二人の女性も参加。伊豆歩の健脚グループである。  
15時10分に下田着。



20kmコースはのんびりウォークです。  
一条から毛倉野に抜ける道は急な登り坂である。  
日中は、車も人も通らない安全な林道である。  
峠を越えると「毛倉野」地区である。

この地域には都会から移り住んだ「芸術家」  
が数人います。空き家になっていた民家で生活しています。



この彫刻は、地元の芸術家・山田進さん作品で  
す。22日から28日まで、湯の花会館で作品展  
が開催されます。毛倉野は田舎の原風景が残  
るすてきなところでした。



13時30分、20kmコース「下賀茂湯の花」に到着。

みなみ今年最後のウォーキングを謳歌しました。

邊津会長のあいさつで、一年のウォーキングを締めくりました。

また来年も、健康でウォーキングを楽しみたいです。



恒例の納会。ウォーキング談義、カラオケあり、

踊りもあり、大盛り上がりの宴会でした。

最後はやっぱり、大窪さんの檄で締めです。

## 「健康感謝納会ウォーキング」に参加して

伊豆歩倶楽部会員 317 高松 幸代

今日は、今年最後のウォーキングです。

コースは、20km及び30kmと私にとっては初めての距離ですが、自分の力を試してみようと、多少の不安と期待を胸にスタート地点のベイ・ステージ下田に向かいました。外は冬日がさす良い天気でしたが、ちょっと油断していると帽子が飛ばされそうな強い風が吹いていました。

杉本さんの檄に力をいただいて、いよいよ出発です。敷根公園を左に見ながら大賀茂から南伊豆町の一条竹の子村までのおよそ10kmは、なだらかな登りが続きます。道すがら農家の人達は秋の刈り入れが終り、正月の準備でしょうか、長閑で時間が止まっているような景色が広がっていました。竹の子村で昼食をとり、20km組と30km組の2班に分かれました。

私は大変迷いましたが、「国道まで頑張れば、もしもの時はバスに乗れるので一緒に歩こう」と言う笹本さんの声に、先崎さんと、男性4人の計6人で皆さんより早めに20km地点の道の駅「下賀茂温泉湯の花」を目指しました。

竹の子村から岩殿までは、急な斜面の山道でしたが、杉や檜に囲まれた道は風避けになり歩き出してすぐに体が温まり、楽に歩けたように思います。下田に住んで40数年になりますが、岩殿寺窯をみたのも初めてでしたし、その近くに鉾山があり、鉾

毒の為田んぼができなかった話や、鉾山で犠牲になった人達がいた話等、又歩くコース、コースで聞く話にウォーキングを通して得た事が大きかったように思います。

岩殿から「道の駅」までの間は、青野川の土手で河津桜が一輪、二輪咲き始めたものを見つけて「今年は開花が早いかもしれないね」と話しながら歩きました。ここからがいよいよ下田までの最後の 10km です。私にとっては未知の距離のため、水分補給をして出発です。先崎さんの後を 1 歩 1 歩、歩きました。「この位の坂を 2 回越えたら後は下り坂で、ゴールの下田ですから」と、互いに励ましあいながら頑張ることができました。ゴールのどん亭さんに着いたのは 3 時 30 分頃だったと思います。

他の 5 名の皆さんの背中を見ながら 30km 完歩できたことを大変うれしくおもっているとともに、自信にもなりました。ゴールしていただいた生ビールのおいしかったことは、一生忘れられないと思います。又来年も 1 月「下田水仙ツーデーマーチ」から、

明るく、楽しく、元気よく、をモットーに参加したいと思います。

最後になりますが、会長、各役員の皆様に感謝の意を表し、今年の締め括りにしたいと思います。ありがとうございました。