

第37回

(2009年4月4日 土曜日)



Walking

『伊豆歩俱樂部』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

第75回 伊豆歩俱樂部 5月例会

『山ツツジ』と『百笑の里』ウォーキング 12Km

伊豆半島南端の山々を、真っ赤に染める「山ツツジ」(1万2千株)の群生地と日本の里100選に認定された松崎町石部地区の「棚田」を歩く。天気が良ければ富士山も見える、変化に富んだコースです。

【日時】 2009年5月10日(日) 10時

【集合場所】 南伊豆町 長者ヶ原山ツツジ公園駐車場(交通機関無し)

【コース】 山ツツジ公園 天神原 グリーンピア松崎(焼却場) 富士見農園

棚田上 小峠 富士見平 山ツツジ公園駐車場

マイカップを持参して下さい。

名札を必ず着けて下さい。

【問い合わせ】 伊豆歩俱樂部事務局(笹本) TEL/FAX:0558-22-5465 携帯 090-2140-1717

第76回 伊豆歩俱樂部 6月例会(予定)

『河津』鉢の山森林セラピーロードウォーク 17Km

伊豆元気わくわく森林公園内の鉢の山森林セラピーロードは静岡県で初めて認定を受けた森林セラピーロードです。山頂(標高619m)からは、天城連山や伊豆七島が一望でき、植物も豊富で自然観察、森林浴も楽しめます。

【日時】 2009年6月21日(日) 9時30分

【集合場所】 湯ヶ野町営駐車場

【コース】 湯ヶ野駐車場 下佐ヶ野 上佐ヶ野公民館 おもと苑 第一駐車場

第2駐車場 鉢の山山頂広場 第一駐車場 下佐ヶ野

湯ヶ野駐車場(高低差 580m)

マイカップを持参して下さい。

名札を必ず着けて下さい。

【問い合わせ】 伊豆歩俱樂部事務局(笹本) TEL/FAX:0558-22-5465 携帯 090-2140-1717

オプション

伊豆七島『利島』サクユリウォーク

島全体が美しい円錐形の島。大島の南27Km・周囲7.7Km・標高508mの宮塚山。

人口300人のサクユリ咲く利島へ遊漁船をチャーターして探索に行く。

【日程】 2009年6月11日(木)~12日(金) 1泊2日

【集合日時】 2009年6月11日(木) 9時30分

【集合場所】 下田市 須崎港

【募集人員】 25名〔会員優先〕

【費用】 20,000円程度〔参加人員により変わる〕

【締切り】 定員になり次第締め切ります。〔天候により中止になる場合もありますのでご了承下さい。〕

【コース】 1日目: 宮塚山ウォーキング

2日目: 島内探索

【申込み先】 伊豆歩俱樂部事務局(笹本) TEL/FAX:0558-22-5465

例会報告

第73回 伊豆歩俱樂部 3月例会

第11回伊豆早春フラワーウォーキング「第9回 南伊豆菜の花ツーデーマーチ」

2009年3月14日(土)・15日(日)〔14日:雨曇り 15日:晴れ〕

・参加者:3月14日-314名(会員:21名/一般:293名)

3月15日-533名(会員:33名/一般:500名)

合計-847名(会員:54名/一般:793名)

1日目(3月14日)石廊崎潮騒コースは早朝強い雨で、スタート時間の変更も考えたが予定通り冷たい雨の降る中スタートする。10時頃より雨はあがるが寒く、昼食会場で伊勢エビのみそ汁が体をあたためてくれた。

2日目(3月15日)白砂青松弓ヶ浜コースは、ウォーキング日和にめぐまれ、小学生も多数参加して賑あわせ、黄金色に輝く菜の花畑の中を歩いてゴールする。

事務局便り

平成21年度 伊豆歩倶楽部 第7回通常総会

【日時】平成21年4月26日(日) 午後2時～4時

【場所】ベ이스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) 他

会員の皆さんは万障お繰り合わせの上、ご出席をお願いします。

総会終了後、午後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。

(懇親会会費：男性5000円・女性4000円)

平成20年度 月例会年間完歩賞の発表

伊豆歩倶楽部月例会は年12回(月1回)開催され多くの人と歩くことが出来ました。会員の皆様、ありがとうございました。総会に於いて表彰いたしますので、ご出席の程お願いいたします。

また、今年度表彰されなかった方も来年度(平成21年度)は、完歩賞を狙いましょう!

完歩賞 (12回参加) 笹本祀長 先崎初枝

準完歩賞 (11回参加) 邊津芳次 杉本育男 中田国男 本田勇 大窪正幸

準々完歩賞(10回参加) 小澤秀一 田村喜美枝 渡辺芳男

平成20年度 伊豆歩倶楽部新規会員募集中!

伊豆歩倶楽部入会ご希望の方は、お気軽に事務局(0558-22-5465:笹本)までお問合せ下さい。

【会費】新規会員 3,000円 (入会金1,000円 年会費2,000円/年)

家族会員 1,000円/年

【納入方法】郵便振替用紙にて『郵便番号 10150-57680821 伊豆歩倶楽部』宛(手数料525円)納入して下さい。

新入会員紹介

No.606	杉山 豊	伊東市	No.607	杉山 ひで美	伊東市	No.608	田村 循子	伊東市
--------	------	-----	--------	--------	-----	--------	-------	-----

みんなで楽しく歩きましょう!!

「私の沿岸回想録」 放浪紳士 【前号より続く】

・狸塚 青森県五所川原市金木 太宰台の生まれた斜陽館があります。津登鉄道の中で、田圃と林畝田の中にある小さな町です。町に入ると街中、津登三味線の音が響いていました。駅の上階のレストランに入り親切なマスターと話がはずみ、飲みすぎました。朝、暗いうちに歩き出すと昨夜一緒に飲んだ女性が歩いていました。県道339号線に出ようと、暗い道をその人の後を歩きました。1時間ほど歩いたと思った頃、ある駅の前に来ました。先にスタートした駅に舞戻ったのです。ナンダコリヤー、近くにタヌキ塚がありました。

・十三湖の熊 青森県新井町以前に訪れているので、十三湖から県道12号線を蟹田に出ようと歩き出しました。5、6人の猟師たちがたき火をしていたので「警察でね、この先通行止めは出来ねども、熊が出ているからアブネヨ」此のあたりはどの道を通っても同じ状況です。親切に注意されたので12号線を断念して、箕輪峠を回り龍飛に出るしか無しガツクリ。この峠はつづら折で10Kmも登る。登るほどに日本海が下へ落ちて行くような景色になって、雲が近づいてきます。昭和の中頃まではこの峠は無く、海に出て舟で越えていたとか。この峠を悔やむか、熊を恨むか。泣き言はよそう。 [次号へ]

「東京さすらい人」の伝言(1) 京さん

初回は、東京駅南口から皇居をさすらいます。

南口には、「はとバス」の窓口乗場があります。利用客も多いです。今話題となっている東京の郵便局も目の前にあります。鳩山・西川両氏の顔が浮かびます。南へ約10分皇居です。内堀通り1周5Kmで「京さん」も今までに20周程ウォークしました。桔梗門の辰巳櫓をスタート地点として、左回りで大手門、平川門、乾門少しコースを外せば、国立近代美術館、北の丸公園、日本武道館、千鳥ヶ淵です。この辺は桜が見事です。さらに靖国神社、インド大使館、イギリス大使館も目に入ります。半蔵門から桜田門にかけての桜田濠の土手に咲く菜の花は目を楽しませてくれます。二重橋の上にかかる二つの雲をなんと呼んでいるかご存知ですか? 「おそれおお雲」「かしこ雲」・・・余談はさておき、もうスタート地点に戻って来ました。万歩計は7Kmを表しています。小休止の後、もう少し足をいじめてあげよう。

初回と言うことで「京さん」のペンの歩きが悪かった。反省

一句 『春暖 石垣に 江戸の句碑あり』

[次回は「新橋」界限]

何がこんなにも私を歩中にしたのでしょうか！

伊豆歩倶楽部会員 No.419 堀崎龍夫

とにかく今私は歩くことが楽しくて、楽しくて仕方がない。それも一人で“てくてくてく”と！ 私自身はさみしがり屋で人と群れるのが大好き。いつも人を集めて“会”なるものを作って群れている。その私が都合がつけば、土曜日の午後や日曜日には“てくてくてく”と伊豆急沿線をウォークしています。伊東・下田間をすでに1往復したので、少し要領も解ってきました。前回のように1駅づつ順番にウォークするのではなく、1往復全体を考え、参加するイベントによっては、その下車駅の1つか2つ手前の駅で下車し、会場までウォークしたり、下田方面へ用事で出掛ける友人がいれば同乗させてもらい、途中で降りてもらおう。その前後を往復する。とにかく今はてくてく歩いています。2月7日土曜日の午後より2往復目を開始し、2月28日土曜日16時15分伊豆高原にて2往復目を完歩。昨年暮れのウォーク開始時には、想像だに出来なかった3往復目に突入します。3月は何かと行事予定が入っていますが、多分3往復完歩するのではないのでしょうか。自分自身でもすごく楽しみです。どうなることやら？しかしこの伊豆は1往復、2往復してもまだ飽きません。時期的にも香りの高い水仙、早咲きの桜、気分を明るくしてくれる菜の花、そして力強い道端の草花等々、新年に早春と共にウォークできるこのすばらしさが、こんなにも歩くことを夢中にさせてくれるのでしょうか。今は完全に歩中です。歩くという事を何か考えさせてくれるものがありそうです。ただ右足左足を交互に出すだけ。そうすると前に進み、自然の変化に触れさせてくれる。ただもくもくと歩む。そうすると伊豆急沿線ウォークを完歩、観歩、感歩、歓歩、勸歩させてくれる。知らぬ間に大きな貯筋と信じられない程のスタミナも出来ました。

2往復して、1往復との違いを片道づつ迷俳句で献上。

- 『 てくてくと 伊豆の寒風 従えて 』
- 『 てくてくと 伊豆を従え 寒桜 』
- 『 てくてくと 伊豆を跨ぐや 山笑う 』
- 『 てくてくと 伊豆に抱かれ 花のなか 』

感謝、感謝です。



「心も豊かになれるのがウォーキングの魅力です」。医師で日本ウォーキング協会副会長の泉嗣彦さんは、身体面だけでなく、精神面での効用も挙げる。日本ウォーキング学会の宮下充正・前会長は「ここ10年、ウォーキングが脳と心に効くという研究が、米国や欧州で発表されてきた。特効薬がない中、うつや認知症にもいいと世界に広まっています」と話す。

ウォーキングは自然の中を歩くのがいい。体育館や競技場の中でも、歩けば運動不足は解消される。だが、精神面への効果を考えれば「人間が本来もつ『五感』をフル活用し、自然の中で、仲間とウォーキングするのが最適」と泉さんはいう。

空、山、川や草花、海の風景

ウォーキング④ 自然の中で「五感」活用

「歩きながら朝焼け、大海原を目の当たりにする。誰もが爽快感、心地よさを感じます。五感を研ぎ澄ますことで、気持ちも晴れる。夫婦げんかしていても、『すてきな景色だ』で忘れますよね」と泉さん。さらに「マラソンや激しい運動では、五感の回復は難しい。(動く)リズムと環境の巡り合わせには、体を少し使ったウォーキングがちょうどいいのです」。

ウォーキング大会では、これまで知らなかった人たちの出会いもある。お互いにコミュニケーションを図っていく効果は大きい。現実社会では、人間関係などいろいろな悩みもあるだろう。しかし、歩いて見えず知らずの人とあいさつを交わしている。自然と素直になれたり、子どものころに帰るような自分が見えてきたりする。

歩くことで生じる気づかない変化。泉さんは「押し殺してきた五感がよみがえるウォーキングは、水泳やジョギングでは得られない、心と体の相乗効果がある」と話す。(若林幹生)

笑顔で歩けば、気持ちもゆったり＝1日午後、埼玉県東松山市、中里友紀撮影

【平成 20 年 11 月 23 日 日曜日 朝日新聞掲載記事より】若林幹生さんは伊豆歩倶楽部会員です。

【伊豆歩俳壇 巻】

〈テーマ：菜の花 ツーデーマーチ〉

- | | | | | |
|------|---------|-------|----|----|
| 逢ヶ浜 | ハマダイコンも | のびのびと | 邊律 | 芳次 |
| 春一番 | 波の花飛ぶ | 石廊崎 | 杉本 | 育男 |
| 春うらら | 流れ聞こえし | カラヤンカ | 大窪 | 正幸 |
| 菜の花や | 色香競う | お茶の市 | 大窪 | 正幸 |

【 伊豆歩俳壇 弐 】

〈テーマ：旅立ち〉

邂逅（かいこう）や 白木蓮の 大花咲け 清水 正悦
 旅立ちに 伊豆歩で集う 春嵐 大窪 正幸

【 いずほ歌留多 ^{かるた} 】

<p style="text-align: center;">波 静か</p> <p>それでも サーフィン ろヶ浜</p> <p>邊津芳次</p>	<p style="text-align: center;">や まぬ癖</p> <p>ウォーキングなのに シヨートカット</p> <p>邊津芳次</p>	<p style="text-align: center;">銀 の湯や</p> <p>健脚集う 春談議</p> <p>大窪正幸</p>
--	--	---

<p style="text-align: center;">ジ ャングルパーク</p> <p>悲しや 春愁い</p> <p>大窪正幸</p>	<p style="text-align: center;">桜 咲き</p> <p>晴れて 高校一年生</p> <p>本田雄生</p>
--	---

【いずほ句伊豆】


〔答え〕

- ・筋貯え 今は体力（耐力）
つけて 完歩完成目指す。
〔出題者：先崎初枝〕

次回も楽しみ 問題をお待ちしています。

ウォーキングに関する情報・思 出・エピソード・・・会報「Walking」感想・ご要望など自由にお寄せ下さい

雄生より伊豆歩倶楽部の皆様へ
 3月24日大阪府立高石高校へ合格することが出来ました。伊豆歩倶楽部の皆さんが『頑張ってるね！』
 と言って応援してくれたおかげだと思ひます。ありがとうございました。
 高校生になってもウォーキングをばんばん続けていきたいと思ひます。夏休みは下田に戻り
 伊豆歩倶楽部の皆さんと一緒に歩きたいです。
 また、伊豆歩倶楽部は退会しておりませんので、これからもよろしくお願ひします。

<p style="color: red;">下田市吉佐美 ペンション ゲストハウス アーヴァン</p> <p>和室・洋室お好みに合わせて・・・、人数に合わせてチョイス！ GW・夏休みのご予約も承り中！ 吉佐美大浜駐車場すぐ目の前、海まで水着でGO！です。 「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</p>	 <p>海水浴シーズンの吉佐美大浜</p>
---	--