

第46号 【2010年1月28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(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 までお気軽にお問合せ下さい。

【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 )  
維持会員 2,000円 /年

【納入方法】 郵便振替用紙にて「郵便番号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84回 伊豆歩倶楽部 2月例会

#### 第12回 伊豆早春フラワーウォーキング「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	9:00	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 (笹本)

### 第85回 伊豆歩倶楽部 3月例会

#### 第12回 伊豆早春フラワーウォーキング「第10回 南伊豆菜の花ツーデーマーチ」

- ・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

伊豆半島最南端の町、南伊豆町。断崖の石廊崎に白砂青松の弓ヶ浜、変化に富んだ海の景色。湯けむりの立ち上がる下賀茂温泉に美しく流れる青野川。自然を満喫できる、南国ムードたっぷりの町。伊豆は『南へ行くほど素晴らしい』を体感できます。

【日程】 2010年3月6日(土)・7日(日)

【集合場所】 青野川ふるさと公園

大会当日(3月6日・7日)伊豆急下田駅より会場までの無料シャトルバスを運行いたします。

【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
3月6日(土)	青野川	30Km	7:30	8:15	8:30	12:00
	せせらぎ	20Km	8:30	9:15	9:30	
	コース	10Km	9:30	10:15	10:30	
3月7日(日)	石廊崎	20・30Km	8:00	8:45	9:00	16:00
	潮騒コース	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 (笹本)

## 例会報告

第83回 伊豆歩倶楽部 1月例会 「第12回下田水仙ツーデーマーチ」

2010年1月9日(土) 天候 晴れ / 1月10日(日) 天気 晴れ

【参加者数】

	30Km	23Km	10・13Km	合計
トライ岬コース	258名	323名	205名	786名
下田水仙コース	114名	276名	346名	736名
計	372名	599名	551名	1522名
伊豆歩倶楽部会員 (全体参加者の内)				
トライ岬コース	47名	下田水仙コース	37名	計84名

一時期下田市が抜け開催続行も危なかった下田水仙ツーデーマーチ。伊豆歩倶楽部や多くの方の協力の元、今年も開催することができた。冠が昨年より2つ増え8つも付いた大会になり、2日間天候にも恵まれ、北は北海道、南は熊本から多くの参加者でにぎやかな大会となった。

今年はNHK大河ドラマ「龍馬伝」のロケが下田で行われるなど、「坂本龍馬グランプリウオーク認定大会」と話題も多く、下田地元の龍馬会の協力の元、龍馬グッズや龍馬スタンプの押印などがあり、楽しいウオーキングとなった。

水仙の開花状況も例年になく良い状態で、多くのウオーカーや観光客の目を楽しませていた。

## 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

下田水仙ツーデーマーチでは、多くのご協力をいただきありがとうございました。引き続き、伊豆早春フラワーウオーキング残り3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 河津桜ツーデーマーチ 2月10日(水)・11日(木)の一日

南伊豆菜の花ツーデーマーチ 3月3日(水)・4日(木)の一日

皆様のご協力をお願いいたします。

## 静岡県ウォーキング協会合同研修会 開催について

静岡県ウォーキング協会、指導者部会主催ウォーキング研修会を実施いたします。  
役員の皆様は参加をお願いいたします。

【日程】 平成22年2月7日(日) 雨天実施

【時間】 午後1時30分～午後4時(予定)

<参加者は午後1時にJR富士駅に集合して下さい。係員のご案内いたします。>

【場所】 富士市本市場429 フィランセ(JR富士駅下車徒歩約15分)

【講師】 日本ウォーキング協会主席指導員 味岡 照介氏

【研修課程】 講義 午後1時30分～3時  
実技 午後3時～4時(1万歩コース)

【参会者】 協力加盟団体の役員 JWA公認指導員

【費用】 500円/人(資料代、会場借用代等)

【持参するもの】 筆記用具・歩数計・飲み物・体育館シューズ(上履き) 会場は土足厳禁

【その他参照】 伊豆急下田駅 発9:33 富士駅 着11:56

伊豆急下田駅 発10:16 富士駅 着12:56

【問い合わせ】 伊豆歩俱樂部事務局 0558-22-5465 【笹本】

## 会員ウォーキング記録

おめでとうございます!

- ・IVV回数記録認定 100回達成 本田章恵 本田幸美
- ・IVV距離記録認定 1,500Km 本田章恵 本田幸美 本田雄生  
1,000Km 先崎初枝
- ・オールジャパンウォーカー認定 ファースト10達成 本田章恵 本田幸美

## 新入会員紹介

No.618	清水政悦	東伊豆町						
No.701	小松季司	さいたま市	No.702	太田裕土	南伊豆町	No.703	太田和香子	南伊豆町

みんなで楽しく歩きましょう ~

## 「健康感謝納会ウォーキング」に参加して

伊豆歩俱樂部会員 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。

杉本さんの激励をいただいて、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、もしもの時バスの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の話等、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。ゴールのと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「下田水仙ソーデーマーチ」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、各役員の皆様へ感謝の意を表し、今年の締め括りにしたいと思ひます。ありがとうございました。

## 『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』

### <トライ岬>コース』に参加して

伊豆歩倶楽部会員 606 杉山 豊

1月9日(土)妻が所用のため私一人、ベイ・ステージ下田に向かう(車中、昨年天城路22kmを完歩出来たので、下田水仙では30kmに挑戦して見ようと考えた)。会場では全国各地から参加される人々で熱気ムンムン。見るからに健脚前、のいで立ちで圧倒される。折角参加するのだから完歩しなくてはと受付へ。会員の皆さんと挨拶を交わす。出発前の来賓の挨拶。出発の概いざスタート。

風も無く歩くには少し暑いかなと思いつつ、先頭の方々と話しながら歩く。9kmチェックポイント過ぎ、足に違和感があり県外の3名に抜かれる。目標は完歩。足の様子を見ながら、弓ヶ浜までマイペース。休憩所での味噌汁の美味しさが体力を回復させ、トライ岬に向かう。風が少し冷たく、体温の低下と足のケイレンが起き、様子を見ながらサンドスキー場を右に、吉佐美、鍋田浜を目指す。徐々に体力、足の痛みも消え、午前中と同じ体力に戻り、県外の方とペースが同じでしたのでゴールまで歩くことが出来ました。

南伊豆、下田は海・山の景色が良く、何回歩いても良いコースだと思う。案内看板は見やすく、旗等遠方でも見えてまごつくことなく、役員さんの準備、苦勞に感謝しつつ完歩する事が出来ました。

### 「東京さすらい人」の伝言(10) 京さん

今回も浮気です。「大山詣・大山講」と江戸時代から有名な大山・阿夫利神社をさすらいます。

小田急線伊勢原駅から、バス約20分で終点大山着します。降りると同時に纜、登り約15分でケーブル追分駅。駅から神社下社まで6分。「京さん」は、ケーブルには乗りません。神社下社まで、男坂・女坂があり、男はきつく、女はやさしいです。勿論、男坂をウオーク。下社で参拝後、大山・阿夫利神社を目指してウオーク開始。大山(1,253m)まで苦しいものがありますが、そのお返しが、頂上からの眺望ですばらしいものがあります。ゆっくり登れば良いのです。下山の方法は、登ったコースを下りる。下社からケーブル利用。下社から大山寺に立寄り下ります。

日向山の中腹にある日本三代薬師の一つ日向薬師に立寄る時は、大山から別の下山コース(見晴台、石地藏、九十九曲)を利用すると良いです。寺名は霊山寺。「京さん」も足を踏み入れたことがありますが、山門から鬱蒼とし、ひんやり汗が引き、足は急ぎ足になった感じがしました。

神社下社からの初日の出は、非常に良いものがあります。初日の出が昇った時、周りから歓声がり、「京さん」も思わず「万歳三唱」。感激の時は率直に態度に出しましょう。初詣参拝客は、1,500人位で、ゆっくりと初日の出が拝めました。初日の出は午前6時51~52分ころなので、それからゆっくりと初ウオークで大山に登りました。また、大山と言えば、大山豆腐を忘れてはいけません。

次回は、東京に戻ります。

一句 『大山に 転が登るや 初日の出』

「次回 銀座界限」

### 【 伊豆歩俳壇 巻 】

[健康感謝納会ウォーキング]

そばやま 祖山の 毛倉野の里の 冬日向	ふゆひなた	清水 政悦
万歳の 治むる杯は 皆左手で	め	清水 政悦
マフラーや 思い出します 真知子巻き		大窪 正幸
マスクして 片目合図の 姉御かな		大窪 正幸

【 伊豆歩俳壇 式 】

[ 第 12 回 下田水仙ツデーマーチ ]

ボラはねて 波紋ひとつ ゆっくりと	邊津 芳次
河岸に立つ アオサギの嘴に はねる魚	邊津 芳次
小春日の 伊豆の島々 総見参	杉本 育男
波の上に カモメに似たり 風待ちの船	本田 章恵
<small>こそことし</small> 去年今年 ウオークにはまり また一步	掘崎 龍夫
水仙の 色香際立つ 空と海	掘崎 龍夫

【 伊豆歩歌壇 】

日の本に 新風送り開化せし 下田港の波よ再び吹け 石田 喜一郎

【 いずほ歌留多 かるた 】

<p>三宅島</p> <p>御蔵も見える</p> <p>伊豆歩晴れ</p> <p>邊津 芳次</p>	<p>また行くぞ</p> <p>島影はるか</p> <p>三宅島</p> <p>杉本 育男</p>	<p>へりーや</p> <p>江戸押せど押せぬ</p> <p>下田富士</p> <p>大窪 正幸</p>
--	---	--

南伊豆菜の花ツデーマーチ(3月6日・7日)大会に NHK-BS『街道てくてく旅』プロジェクトによる  
ロケが行われる予定です。協力依頼がありましたら宜しくお願いいたします。

- ・ホームページアドレス <http://www.izuhorclub.com>
- ・メールアドレス [info@izuhorclub.com](mailto: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。
- ・伊豆歩倶楽部事務局 TEL&FAX 0558-22-5465  
〒415-0038 下田市大賀茂301 笹本社長 宛まで
- ・発行者：伊豆歩倶楽部事務局

# 伊豆新聞

伊豆新聞 下田支社  
 下田市東本郷2-9-15  
 〒415-0035  
 電話0558(22)2555  
 FAX0558(22)2556  
 東伊豆支局  
 電話0557(95)2115  
 FAX0557(95)5319  
 松崎支局  
 電話0558(42)3225  
 FAX0558(43)0483  
 伊豆新聞本社  
 〒414-0054  
 伊東市鎌田1290-6  
 電話0557(36)1234  
<http://www.izu-np.co.jp/>

## 初日、全国から786人

### 下田ツデー マーチが開幕

龍馬GP 認定大会 きょう水仙コーススタート

オールジャパンウォーキングカップや日本開国セブンハーバースリーグ、美しい日本の歩きとなる道500選、元気に歩こう1800ウォークなどに加え、坂本龍馬グランプリウォークにも認定された日本市民スポーツ連盟認定の第12回伊豆早春フラワーウォーキング・下田水仙ツデーマーチが9日、開幕した。



スタンプをもらってタライ岬コースの30キロと23キロへ出発するウォーキング参加者たち

ツデーマーチとして一時、財政難を理由に下田市が抜けたこともあるが、新春のウォーキングだけは伊豆歩俱樂部などが協力して継続、今回につながっている。

など(バイ・ステーション下田)に参加者が続々と集、当日受け付けもふくらんで午前9時15分スタートのタライ岬コース30キロに258人、同23キロに323人、1時間後にスタートした10キロにも205人が参加し、総勢786人が加した。参加者は地元が

223人、一般参加が563人。この中には北海道からの11人、熊本からの2人など、全国各地の参加者がみられた。開会式では石井直樹市長がNHKで始まった大河ドラマ龍馬伝に関連してこの風光明媚(めいび)いな下田でロケが行われ、3回目からはそのロケ場面が放映されることなど、龍馬ブームへの期待を寄せ、日本ウォーキング協会の小林昌仁専務理事は雪をかぶった富士を楽しみながら下田に来たこと、あすのコースでは

今が見るのスイセンが楽しめることなどを紹介して大会への期待を寄せた。さらに神戸ウォーキング協会から石丸勝也さんが参加して今年は大震災から15年、力強い復興を見てもらうため9月18、

19日に神戸でもツデーマーチのウォーキングを開催することをPR、最後は岩手から参加した及川ちとみさんが力強く「頑張ろう」と、拳をふりあげ、第1陣の581人がタライ岬を目指してスタートした。

2日目の10日はイベント名にもなっている下田水仙コースで、30キロと23キロが午前8時受け付けで同45分スタート、13キロが1時間遅れの受け付け、スタートとなる。集合はいずれも道の駅開国下田

### 子供・100キロ達成で表彰

下田の増田姉妹に認定の賞状



子供100キロウォーキング達成の表彰を受ける大賀茂の増田さん姉妹=道の駅・開国下田みなとで

下田市大賀茂の下田中1年生・増田和奈さんと大賀茂小2年生・美咲さん姉妹が9日の開会式で、子供ウォーキング100キロ達成者として表彰された。日本ウォーキング協会の元名誉会長長江橋

慎四朗さんが駆けつけて認定の賞状や記念品を贈った。増田さん姉妹が100キロウォークに挑戦し始めたのは3年前、2007年のこの新春ウォーキングから。その時は一家6人で10キロを歩いた。以来、9回のウォーキングに参加し、昨年11月23日で100キロを達成している。ただし父親が早々、不参加となつて家族全員がそろつたのは最初の1回。結局、姉妹と一緒に100キロを歩いたのは母親の浜恵さんだけだった。挑戦の切っ掛けは隣に住む伊豆歩俱樂部事務局長の笹本肥長さんからの「楽しい、体力づくりにもなるから」と勧められたこと。一番長いコースでも15キロ。無理せず続けられたのがよかったみたいと2人は話した。浜恵さんも「継続の力で」と達成を喜んだ。

平成22年1月10日 日曜日 伊豆新聞増刊号記事より

### 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」2月12日(金)~14日(日)限定!

河津桜ツデーマーチに合わせて

1泊2食付8400円【税込】~休前日も平日料金でご案内!

『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!

『雛のつるし飾りまつり』【1月20日~3月31日】<稲取>開催中!!

「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](mailto:info@e-urvan.com)



早咲きの河津桜