

第48号 【2010年4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22年度 伊豆歩倶楽部 第8回通常総会』と『伊豆東浦探索ウオーキング』

「伊豆東浦探索ウオーキング」(10Km)ゴールした後、引き続き「第8回 通常総会」を開催致します。
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。

第8回 通常総会

【日程】 平成22年4月25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.事業報告 2.決算報告 3.事業計画(案) 4.収支予算(案) 5.会則の改定 6.その他

『伊豆東浦探索ウオーキング』(10Km)

伊豆の東海岸に古く街道があります。吉田松陰・日露交渉で活躍した川路聖・林大学頭が通った街道を歩く。

【日程】 平成22年4月25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 宝福寺 海善寺 柿崎神社 上の山 白浜峠 白浜神社(昼食)
国道135号 柿崎 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します。)
会費 男性 5,000円 / 女性 4,000円

第86回 伊豆歩倶楽部 4月例会

第12回 伊豆早春フラワーウオーキング「第11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
- ・オールジャパンウオーキングカップ認定大会
- ・元気に歩こう 1800 ウォーク認定大会

『花とロマンの里』松崎町。重文岩科学校やなまこ壁通り、明治商家中瀬邸など文明開化の香りが残されている街並み。総延長6Kmにもおよぶ那賀川の桜や伊豆の長八美術館等、見所の多い街です。

【日程】 2010年4月3日(土)・4日(日)

【集合場所】 松崎町営総合運動場

伊豆急蓮台寺駅下車(特急列車でお越しの方は、河津駅で普通列車にお乗換え下さい。)
堂ヶ島・松崎方面バスで、松崎駅から八木山行きバスに乗換え「総合グランド」下車。
バス割引乗車券の販売

- ・4月2日(金)~4日有効の定期バス割引乗車券を販売します。(東海バス)
- ・修善寺駅 伊豆の長八美術館、片道大人1,500円・小人750円。
- ・蓮台寺駅 松崎、片道大人750円・小人380円。

【参加費】 1000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を登録して下さい。
確認の為、2日間参加される方は2日間共登録して下さい。

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

伊豆歩倶楽部会員は、必ず名札を着け、マイカップを持参して下さい。

【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)

第87回 伊豆歩倶楽部 5月例会

「元気わくわく新緑ウオーキング」 17 Km

鉢の山(619m)セラピーロードは静岡県で初めて認定された、森林セラピーロードです。
天城連山や伊豆七島が一望できます。新緑の「鉢の山」で山菜も・・・?

【日程】 2010年5月9日(日) 9時30分

【集合場所】 河津町 湯ヶ野町営駐車場

【コース】 湯ヶ野驛駐車場 下佐ヶ野 上佐ヶ野公民館 おもと苑 第1駐車場 桜の小道
森の小道 鉢の山山頂 第2駐車場 第1駐車場 三島神社
湯ヶ野驛駐車場(15時ゴール予定)

バス時刻 河津驛発 修善寺行き 湯ヶ野下車 【料金 340円】

河津駅 8:40 湯ヶ野着 8:54 徒歩2分

第88回 伊豆歩倶楽部 6月例会 (バス・ウオーキング)

「武家の古都」鎌倉ウオーキング 10 Km

昨年の「上高地・乗鞍高原」ウオークでの「歩きたい所」アンケート調査で一位になりました鎌倉を実施する事になりました。源頼朝が鎌倉幕府を開いたことで脚光をあびた鎌倉寺社を訪ねながら歴史を思い起こしませんか。イワタバコ、ハナツバキ、ハナショウブ、アジサイの花々も楽しめます。

【日程】 2010年6月6日(日)

【集合場所・時間】 予定コース参照

【会費】 会員 7,500円 一般 8,000円

・昼食、夕食の弁当を含みます。 ・入場料を含みます。
・参加人数により金額に多少の変更有。

【募集人員】 40名(会員を優先致します)

首都圏の会員の皆さまの参加をお待ちしています。

【予定コース】 湯の花権光交流館(5:00) 伊豆急下田駅(5:20) 伊東駅(7:00)

鎌倉(10:00) 鎌倉ウオーキング(詳細参照) 鎌倉発(16:00)

伊東駅(19:00) 伊豆急下田駅(20:30) 湯の花権光交流館(20:50)

鎌倉ウオーキングコース 成涼院 長谷寺 高德院(大仏) 銭洗弁財天 源氏公園(昼食)
仮船場切通 亀ヶ谷城切通 建長寺 鶴岡八幡宮 小町通り 鎌倉駅

【申込方法】 参加希望者は FAX、もしくはハガキで申込下さい

〒415-0038 下田市大賀茂301 伊豆歩倶楽部事務局 笹本社長

TEL・FAX:0558-22-5465

【締め切り】 2010年5月15日(土)

参加者には追って詳細を連絡致します。(5月25日以降予定)

例会報告

第85回 伊豆歩倶楽部 3月例会 「第10回記念 南伊豆菜の花ツデーマーチ」

2010年3月6日(土) 天候 雨 / 3月7日(日) 天候 雨

【参加者数】

	30 Km	20 Km	10 Km	合計
青野川せせらぎコース	49名	124名	136名	309名
石廊崎潮騒コース	51名	104名	117名	272名
計	100名	228名	253名	581名
伊豆歩倶楽部会員 (全体参加者の内)				
青野川せせらぎコース	21名	石廊崎潮騒コース	19名	計40名

両日とも、天気予報通りの雨である。地元の参加者も少ない。

1日目、スタートから雨である。お昼頃には雷も鳴り雨も一段と強くなる。天候が良ければ、里山歩きで楽しいコースであるが、雨の為に湯けむりが昇るゴールに向かって歩く。

全員ゴールしたのが16時であった。

2日目も冷たい雨である。昼食会場の「貝のみそ汁」が体をあたためてくれる。絶景の海岸線は風雨とも強く前傾姿勢で進む。ゴール近く、雨に濡れる黄金色の菜の花が心を癒してくれる。15時40分全員無事ゴールする。交通整理の皆さん、伊豆歩俱樂部参加者、役員の皆さん！冷たい雨の中ご協力ありがとうございました。

事務局便り

平成21年度 月例会年間完歩賞の発表

伊豆歩俱樂部月例会は年12回(月1回)開催され、多くの方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8回通常総会において、表彰しますので、ご出席をお願い致します。

今年度表彰されなかった方も、22年度は完歩賞を狙いましょう。

- ・完歩賞 (12回参加) 笹本祀長 ・ 大窪正幸
- ・準完歩賞 (11回参加) 杉本育男 ・ 中田国男 ・ 鈴木松恵 ・ 笹本眞知子
- 先崎初枝 ・ 渡辺芳男
- ・努力賞 (10回参加) 邊津芳次 ・ 山本清 ・ 木山恒宏

会員ウォーキング記録

おめでとうございます！

- ・IVV 距離記録認定 1,500Km 杉本育男 (No.22)

新入会員紹介

No.707	未松里江	伊東市	No.708	千秋よう子	伊東市	No.709	橋詰満江	伊東市
No.710	横山菊江	伊東市	No.711	井上孝子	伊東市	No.712	横山三子	伊東市
No.713	稲葉進	伊東市	No.714	稲葉さち子	伊東市	No.715	鈴木とし子	伊東市
No.716	大川冴子	伊東市						

みんなで楽しく歩きましょう ~

「しまなみ海道スリーデーマーチに参加して」

伊豆歩俱樂部会員 609 鷹木 亮一

初めての経験 スリーデーマーチしまなみ海道の初日は大雨からスタート。

四国には初めての家内と大会前の日曜日から車で出発。開催日は10月2日からなのに9月27日(日曜日)から出掛けた理由は皆さんご存知の如く、高速代が安いからです。片道2100円で行きちゃうから観光を兼ねて早めのスタートでした。

初日は元会社の同僚との再会で津山に一泊。積もる話を酒の肴に時間の経つのも忘れて飲んだり話したり。二日目は広島帝釈峡国民休暇村に二泊。神籠湖の湖畔をウォーキングしながら、紅葉が少し始まってきた秋を楽しんだり遊覧船で湖畔に架かる神籠橋の絶景をデジカメで撮ったり、二人の旅は三日目と続く。

次の宿は高知市内の厚生年金ホテル。市内観光と酒呑んで、はりまや橋とかんざし屋を見学しに行くが大雨状態と交通渋滞で車から降りる事が出来ず、残念だがホテルに戻る事となった。「なんて雨が降るんだ!!」

翌朝、高知の空は青空が少し覗いている。ヨシ、四万十川沿いに出発だ。四万十川の上流は岩が現れていて下流とは景色が違い、見応えがある。川中で地元の人が小さな船を浮かべて鮎つりをしている姿は山水画になりそうだ。夕方早めの今治着、宿は国民休暇村。スタートの今治城まで10kmのところだが車移動だから心配なし。

さあ~大会当日、すごい、こんなに大勢の参加者が居るとは思わなかった。総勢3000人、私たちが選んだA-1コースでも1200名、気持ちが高ぶってきた。しかし、空は雨模様だ。大会セレモニーが終わりスタートしたら空からポツリ、合羽を着て歩き出した。

しばらく歩いていると後から「鷹木さん」と声が掛かる。こんな遠い所で私の名前を呼ぶのはと振り返ると、我俱樂部の本田さんでした。リックに伊豆歩俱樂部のプレートを付けていたから見つけてくれたのです。うれしかった。誰かに会えると期待をしていたが現実になるとは世の中狭いです。また驚きは続き、翌日は伊豆から弘田さん、そして東京の吉田さんと出会うとはびっくり。打ち合わせた訳でもないのに1200名の中から見つかるとは、伊豆歩のメンバーの繋がりが強いようですね。

来島海峡大橋から望む瀬戸内海は雨と霧にかすみ楽しむ状態ではありません。ひたすら歩くのみ。何で雨が降るのだ・・・伯方・大島大橋ではドシャ降り、傘を横に差してひたすらコールを目指す。30km完歩。

A-2二日目のお天気は快晴。伯方島から生口島瀬戸田市民会館まで足どりは痺れ、大三島橋や多々羅大橋からの景観美を満喫する余裕が出来、デジカメのシャッターが忙しくなってきた。

島内の海沿いを歩くと手の届きそうな海に大きな(チヌ)が泳いでいる。まるで池の鯉のようにゆったりと数匹がいたのには感動とビックリのWパンチだ。軽い足どりで? 20km完歩。

A-3三日目もお天気は快晴、海で育った私は二日間のお天気ですっかり漁師の日焼け肌になっていた。家内が「漁師肌だ～」と言っていた。

今日が最終日、30km完歩するぞと二人はスタート。瀬戸田から尾鷲駅前までウォーカーは歩く。今日も瀬戸内はきれい。島内から見上げる因島橋や生口橋の姿は「すげ～」と言ってしまふほどの景観美である。渡し船まであと10km、ガンバレと足に気合を入れて船着場に到着。疲れた～。数分待つ事、板ペラ見たいな渡し舟が到着し一行は尾鷲駅前会場にゴールイン。お疲れ様でした。フウ～、30km完歩。

尾鷲駅を15時出発・・・我が家に到着月曜日の朝4時。高速の渋滞は仕方ないか。

「東京さすらい人」の伝言(12) 京さん

御趣下車と言えば、アメ横です。

日ごろも人出はありますが、年末に更に多く買物客が御節を買いに訪れます。

貴金属なども驚くほど安い、大丈夫なのでしょうが。「京さん」は、アメ横で買物という意識はなく、両サイドにある商品をただ見るだけで楽しんで歩かせてもらうという意識の方が強いです。上野まで目を楽しませて貰ってありがとう。

東上野に「キムチ横丁」というキムチの匂いが鋭い通りがあつたのですが、その一画が工事中となっており確認されず残念でした。大阪鶴橋の焼肉キムチ街とは比較にはなりませんけど。鶴橋は歩いていただけで潮服の匂いがかみつきます。

隅田川に向かいます。その途中の大通りには仏壇、仏具の店舗が連なっています。雷門は、相変わらず人出です。いつの間にかやら神谷バーを通過し、水上バス乗車の吾妻橋です。

「春のうららの隅田川」今日は、この歌にぴったりです。兩岸の桜を見ながら下る。ウオークとは違ったものが発見できるかもしれません。冷たい風、肩には桜舞、散る隅田川。十三橋下を約300人乗せ、風を切って下りて行きます。「京さん」はこのパノラマの中の主人公になっています。人気のスポットお台場にあつという間に着きました。ここから「さすらい人京さん」が最初スタートした皇居まで最後の力を振り絞りウオークします。

「京さん」がスタート地点へ戻って来たということは・・・12回、1年間続いた「京さん」も今回で終わりとさせていただきます。拙い文ではございましたが、読んで頂き、ありがとうございました。「京さん」は例会で皆様の20m前方、いや10m後方をウオークしているかも知れません。その時は「京さん」と気軽に声を掛けて下さい。

『いや、声を掛けようにも「京さん」を知らないって』そうですね、知らないのは無理ですね。しかし、皆様の鋭敏な洞察力により、すぐ「京さん」の正体が判ることでしょう。その時には、今まで通り宜しくお願ひします。

一句 『さすらいの 正体見せぬ 春の星』

【 伊豆歩俳壇 】

[南伊豆菜の花ツデーマーチ]

木五倍子^{きぶし}咲く 妻名付けたり 玉すだれ

邊津 芳次

ぬれねずみ それでも歩く 南伊豆

江橋 慎四郎

早おきし 奇跡はないか 予報見ゆ

先崎 初枝

浜風に 雨の飛びゆく 楽コース

先崎 初枝

菜の花や 色香撒きおり 土手づらに

大窪 正幸

露のとう 粹に顔見世 役者かな

大窪 正幸

雨

降って

駄句も生まれる

南伊豆

江橋 慎四郎

鳥

潜る

鶉飼の夢も

青野川

邊津 芳次

・ホームページアドレス <http://www.izuhor-club.com>

・メールアドレス info@izuhor-club.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」・「いたずら歌留多」・「伊豆歩俳壇」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 笹本社長 宛まで

・発行者：伊豆歩倶楽部事務局

平成22年度 伊豆歩倶楽部新規会員募集

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

【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

【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ださい。

下田市吉佐美 ペンション ゲストハウス アーヴァン

『風の花まつり』（まどが浜海遊公園）3月20日（土）～4月11日（日） 開催中！！

『黒船まつり』（下田市内）5月14日（金）・15日（土）・16日（日） 開催予定。

開国のまち下田を一緒に楽しみましょう！！

春休み・GWのご宿泊 承り中！！

「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



下田へようこそ！！【伊豆急下田駅】

インタビュー しずおか

元日本ウォーキング協会名誉会長

江橋 慎四郎さん(89)

歩くたび、くめども尽きぬ体験

背筋をピンと伸ばしてウォーキング大会に姿を見せる江橋慎四郎さんは今年90歳。健康、交流、自然とのふれあい……。歩くことの奥深さを語った。

——日本のウォーキング人口は4千万人を超えたと言われています。子供から年配者まで幅広く参加するウォークの魅力、効用は何でしょう

——10の楽しみ、効用があると思っています。健康のためと自然とのふれあい、地域への理解を深め、歴史や文化に触れられ、神社・仏閣への関心が高まります。友達が増え、壮快感や達成感、満足感といった精神的な効用もある。

——さらに海外の大会に参加すると、外国への理解、外国人との交流・友情が生まれ、国際交流や国際理解が深まる。人が動くことで経済的な効果も生まれます。

——大会に出場し始めたのはいつからですか

——約15年前に埼玉県の東松山スリーデーマーチに招待され、3日間、それぞれ20kmを歩いたのが最初でした。自然に触れ、知らない土地への理解を深めることができ、歩くことの素晴らしさを実感しました。

——ウォーキングのとりこになったわけですね

——勝腕(しょうたね)がんと手術をした3年前まではほとんど毎週末、全国の大会や国際マーチングリーグに参加していました。最近では、当時の半分くらいかな。6月で90歳になりますが、歩き続けることで、くめども尽きぬ体験ができたと感じています。

——日頃も、神奈川県藤沢市の自宅から江の島の榎橋の入り口まで約4kmを1時間かけてゆっくり歩いています。今は寒いので、暖かくなる午後によく歩いています。

——13、14日の河津桜ツーデーマーチは、2日とも10kmを歩いて出てしまいます。



河津桜ツーデーマーチで歩く江橋慎四郎さん＝河津町の桜並木

東京大学名誉教授(体育学)、元鹿屋体育大学長。神奈川県生まれ。日本レクリエーション学会長、全日本学生ボウリング連合名誉会長などを歴任。

——伊豆は、東大の水泳部員だったところ、夏になると合宿で戸田(今の沼津市)の寮へ行っていたので、青春時代の懐かしい思い出がよみがえります。

——特に下田への思いが深いようですが

——今年が12回目でしたが、一度も欠かさず参加してきました。黒船から始まる日米交流の原点

の地だからです。初めての米国領事館が玉泉寺に置かれた。海外への密航を企てた吉田松陰の進取の気性を感じる土地でもある。ゆかりの地を歩くことで日米交流の沿革を知ることができ、日本のあり方を考えるきっかけにもなるのではないかと。5月の「黒船祭」も毎年、見に来ています。

——毎回、同じコースで飽きませんか

——爪木崎のスイセンひとつとっても、年によって満開だったり、まったく咲いていなかったりします。下田に限らず、同じコースを歩いても天気によっても違うし、必ず新しい発見がある。そこにはさまざまな学びがあるとあります。競技スポーツとは違う魅力があるんです。

——これから始めようと思っ

——歩けば効用があるからと考える歩くのではなく、まず歩いてみる事です。自ら体験することで、喜びや楽しみが見つかる。その楽しみ方は人それぞれです。まさに、くめども尽きぬ体験が待っているのです。

(阪本昇司)