



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146回 伊豆歩倶楽部 12月例会

東浦路伊東、宇佐美ナコウ山（江戸城石切り場遺跡）忘年ウォーキング 10Km

伊豆半島東海岸沿いに、集落と集落を結ぶ道をつなげて、湯河原から下田迄の街道は東浦路と呼ばれています。吉田松陰や伊能忠敬もこの街道を歩き下田へ行きました。

今回は宇佐美から東浦路の一部を歩き、比浪預天神社から、ナコウ山に向かいます。ここは江戸城築城石を切り出したところで、積み残した石がかなり残っているので歩きながら確認することが出来ます。

徳川家康が1603年に征夷大將軍に任ぜられ、江戸城の大改修を行い主に西国の大名に天下普請と称して伊豆東海岸より築城石の切り出しを命じました。ナコウ山もその一部で、山頂付近には「羽柴越中守石場」と言う文字が刻まれた大標石があります。

【開催日】 2014年12月14日（日）

【集合場所】 JR 宇佐美駅

【集合時間】 10時

（下田発 8時20分 河津発 8時35分 宇佐美着 9時45分）

【出発式】 10時（主催者挨拶・コース説明・準備体操・檄）

【スタート】 10時15分

【コース】 海岸通り 東浦路を鳥川に向けて ⇒⇒ 比浪預天神社 ⇒⇒ 宇佐美学園 ⇒⇒ 砂防ダム ⇒⇒ だんご石の刻印石 ⇒⇒ 田の刻印石 ⇒⇒ ナコウ山山頂【昼食】 ⇒⇒ 白浪台コース ⇒⇒ 給水タンク ⇒⇒ 比浪預天神社 ⇒⇒ 宇佐美駅

【ゴール】 14時35分（予定）

【帰路電車】	宇佐美発 14:45	河津着 15:56	下田着 16:11
	宇佐美発 15:25	河津着 16:28	下田着 16:42
	宇佐美発 15:55	河津着 17:02	下田着 17:16

【問合せ先】 〒415-0038 静岡県下田市大賀茂301

『伊豆歩倶楽部事務局』笹本祀長 宛

TEL & FAX 0558-22-5465

ゴール後、伊東市内で忘年会を予定しております。各自現地集合【時間厳守】是非、多くの会員の方の参加をお願い致します。詳細は次号にてご案内いたします。

■第147回 伊豆歩倶楽部 1月例会

第17回 伊豆早春フラワーウォーキング

「第17回 下田水仙ツーデーマーチ」

- ・日本市民スポーツ連盟認定大会(JVA)
- ・オールジャパンウォーキングカップ認定大会
- ・日本開国セブンハーバーズリーグ認定大会
- ・美しい日本の歩きたくなるみち500選認定大会(1・11)
- ・元気に歩こう1800ウォーク認定大会

【公認】歩測大会開催 歩いた距離を測って、歩測名人を目指そう！！

「タライ岬コース」は緑深い山並みから一変、壮観な海岸線を望むタライ岬。藪椿を見ながら小鳥のさえずりを楽しむ和歌の浦遊歩道を歩いていただくコースです。

「下田水仙コース」は豊かな自然を満喫できる須崎遊歩道。爪木崎灯台の麓に300万輪の水仙が一面咲き誇り、芳香漂う清楚な水仙を満喫いただける、ロマン溢れるコースです。

【日程】 2015年1月10日(土)・11日(日)

【集合場所】 市立下田小学校体育館 [伊豆急下田駅下車 徒歩10分]

【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。

【コース】 注) 天候等諸条件により、時間、コースが変更になることがあります。

※下田水仙コース(13Km)は、出発後スタート地点までバスで移動します。

日程	コース名	コース	受付	出発式	スタート	ゴール 予定
1月10日(土)	タライ岬コース	24Km	8:00	8:45	9:00	13:00
		30Km				
		10Km	9:00	9:45	10:00	
1月11日(日)	下田水仙コース	20Km	7:45	8:30	8:45	16:00
		30Km				
		13Km	9:15	10:00	※10:15	

※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。

【問い合わせ】 伊豆早春フラワーウォーキング実行委員会

(伊豆のせんたんツアーセンター内)

TEL・FAX 0558-36-4541

【受付時間 AM9:00~PM4:00 (月~金曜日)です。】

伊豆歩倶楽部事務局 TEL・FAX 0558-22-5465

*1月10日(土) 初歩き「新年会」を開催します。

参加希望者は、事務局にTEL・FAXで申し込むか、または「下田水仙ツーデーマーチ」当日受付の時、参加の有無をお知らせください。遠方からの参加者も参加しますので、多くの会員の参加を待っています。

【会場】 「とん亭」 **【開催時間】** 17時00分

【会費】 男性5,000円 女性3,000円

■第148回 伊豆歩倶楽部 2月例会

第17回 伊豆早春フラワーウォーキング

「第17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(JVA)
- ・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

「伊豆東浦路コース」では、河津町の山と海を楽しむことが出来ます。河津川の上流へ向かった後、折り返して見高入谷高原温泉を経て、海を眺めながら河津桜並木を通りゴールへ向かいます。アップダウン有りの健脚コースです。

「ジオサイトコース」には、ジオ(地質学上重要な地形)がいくつかあります。コース上にある初景滝や佐ヶ野遊歩道では、火山活動によって作られた美しい柱状節理を見ることができます。

【日程】 2015年2月14日(土)・15日(日)
 【集合場所】 町立河津南小学校体育館(伊豆急河津駅下車徒歩 5分)
 【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。

【コース】 ※天候等諸条件により、時間、コース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14日(土)	伊豆東浦路 コース	20・30km	8:00	8:45	9:00	12:00
		10km	9:00	9:45	10:00	
2月15日(日)	ジオサイト コース	22Km	8:00	8:45	9:00	16:00
		10Km	9:00	9:45	10:00	

※伊豆歩倶楽部会員は、必ず名札を見える所に付け、マイカップを持参して下さい。

【問い合わせ】 伊豆早春フラワーウオーキング実行委員会
 (伊豆のせんたんツアーセンター内)
 TEL・FAX 0558-36-4541
 (受付時間 AM9:00~PM4:00 (月~金曜日)です。)
 伊豆歩倶楽部事務局 TEL・FAX 0558-22-54

■第149回 伊豆歩倶楽部 3月例会

第17回 伊豆早春フラワーウオーキング
 「第16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(JVA)
- ・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

「なまこ壁コース」 松崎を代表する芸術、なまこ壁を見ながら静岡県棚田10選に認定されている石部の棚田、西伊豆海岸線、国指定重要文化財の岩科学校を楽しむ。

「那賀川桜コース」 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50,000m²の花畑を楽しむコースとなっています。

【日程】 2015年3月28日(土)・29日(日)
 【集合場所】 環境改善センター(松崎役場隣接)
 【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。

【コース】 ※天候等諸条件により、時間、コース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28日(土)	なまこ壁 コース	20 Km	8:00	8:45	9:00	13:00
		30Km				
		10Km				
3月29日(日)	那賀川桜 コース	15Km	8:00	8:45	9:00	16:00
		20 Km				
		10 Km				

※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。

【問い合わせ】 伊豆早春フラワーウオーキング実行委員会
 (伊豆のせんたんツアーセンター内)
 TEL・FAX 0558-36-4541
 (受付時間 AM9:00~PM4:00 (月~金曜日)です。)
 伊豆歩倶楽部事務局 TEL・FAX 0558-22-5465

◆◆例会報告◆◆

第144回 10月例会 富士山麓一周ウォーキング

- ・開催日 2014年10月25日(土)・26日(日) 1泊2日
- ・出発場所 石割峠(静岡県、山梨県 県境)
- ・天候 25日 晴れ/ 26日 晴れ
- ・参加人数 12名
- ・距離 1日目(25日) 18Km/ 2日目(26日) 10Km
- ・出発式 1日目(25日)
 - ・挨拶 小澤秀一
 - ・コース説明 清水政悦
 - ・ストレッチ体操 味岡昭介
 - ・檄 吉田克二
 - ・コーススタッフ 清水政悦(トップ)
笹本祀長(ミドル)
小澤秀一(アンカー)
 - ・ダウンストレッチ 味岡昭介
- 2日目(26日)
 - ・挨拶 飯作勝治
 - ・コース説明 味岡昭介
 - ・ストレッチ体操 味岡昭介
 - ・檄 弘田和子 先崎初枝
 - ・コーススタッフ 味岡昭介(トップ)
笹本祀長(ミドル)
清水政悦(アンカー)
 - ・ダウンストレッチ 味岡昭介

松崎を4時35分に出発する。伊豆急下田駅発5時20分、東海岸沿線で会員を乗せて道の駅「伊東マリンタウン」発6時45分、JR富士宮駅(8時40分)で4名の会員を乗せて朝霧高原「石割峠」に向かう。

予定通り石割峠に9時30分着、雲ひとつない素晴らしい天気である。富士山は山頂に雪をかぶり、中間は紅葉、低地は針緑樹林、平原はススキの波と素晴らしい景観である。(ただただ素晴らしい!)

出発式を行い9時45分スタートする。左に富士山、右には紅葉の山々、ハングライダーも飛んでいる。道の駅「朝霧高原」から東海道自然歩道に入る。「麓」11時20分着、「陣馬の滝」、12時45分着 富士山をおかずに昼食をとる。小田実湿原から田貫湖湖畔を進みゴールの休暇村「富士」に3時5分全員無事ゴールする。

2日目は休暇村「富士」8時30分バスで石割峠に向かう、天気は晴れているが富士山には雲がかかり見えない! 出発式をして9時15分スタートする。

東海道自然歩道の本栖湖に向かって進む。素晴らしい紅葉を見ながら本栖湖11時15分着。昼食する。青木ヶ原樹海を進んでゴールの精進湖民宿村に13時無事ゴールする。

伊東に16時、下田に17時40分帰る。2日間天気に恵まれ霊峰富士山と紅葉の素晴らしいウォーキングでした。

第144回 伊豆歩俱樂部 10月例会

第2回 富士山麓一周ウォーキング (田貫湖～精進湖民宿村)

伊豆歩俱樂部会員 No.309 弘田 和子

1日目10月25日晴

笹本副会長の“ゆっくり行く”に背を押され、総勢12名18kmで割石峠をスタート、最初の休憩地道の駅朝霧高原を目指す。遮るものなき冠雪の富士を左に見、パツクリ開いた大沢の崩落現状に息をのみ、裾を巻く樹林の紅葉に何度も足を止めつつ道の駅に到着。

この辺りからだ富士の稜線が駿河湾へと流れる美しさ、気高さに圧倒される。いよいよ東海自然遊歩道に入る。左にはキャンプ場や牧草地が点在、牛舎の臭いと鳴声、右側の稜線からはカラフルなバラグラライダーがいくつも浮遊、ゆったりと漂う様こそそられる。田貫湖の道は舗装された所が何ヶ所もあるが、多くは未舗装なので、油断しているとぬかるみやぬたば(猪達の水浴び場)に足をとられる。

やがて麓のつり橋に出た。「危険なため、歩行禁止」の札に、石積みを金網で蔽った堤を、干上がった川底へと降り、対岸を登って遊歩道へ。雨の日や大雨で水量のある時は、何処を渡るのだろうか?

水音が聞こえてきた、陣馬の滝に到着。皆な朝が早かったので腹ペコ、滝のマイナスイオンに癒され、近くの遠照寺境内で昼食。この寺には噴火で流れ出た溶岩が木を巻きこみ、焼いてできた空洞の石が祀られている。大きな石の竹輪だ。

猪之頭、ペンギン村のオートキャンプ場を過ぎて、間もなく小さな湿原に、案内板には小田貫湿原(こだぬきしづげん)とあるが、勝手に子狸湿原と呼ぶことにした。整備された遊歩道は、車椅子での散策も可能で、季節をかえて訪れたい。難点は眺望よく切り開かれた富士山の真ん前に、東電の鉄塔が建っていること。子狸が古狸となる頃には撤去してくれるだろう。



《田貫湖こそその姿を映す霊峰富士山》

休暇村のある田貫湖をもう少し、車も増えてきた。分岐点からは時計と反対廻りで休暇村にゴール。夕食は個室、よそ様への気遣い不用とあって、酒量が増えると話題は「頭のこと」に。大いに盛り上がったが、足をとられぬ中とお開きになった。

2日目10月26日曇

早朝の富士には黒雲が立ちまわっていて見えない。天候が気になったが、朝食から戻ると黒雲はとれていた。今日のスタートも割石峠、歩行距離10km。東海自然遊歩道口で出発式をし、手袋着用を促されてスタートする。

早々に急な道を下る、味岡さんの指示で皆何事もなく通過。難所はこれ迄とばかり、山道らしい道になった。遍路道に似ているなど懐かしんでいたら“自転車”と後から声。エエッ! お兄さん2人自転車を持って歩いている。この人達は富士山一周でもするのだろうか?



《風穴や朽ちた倒木が不気味な青木ヶ原樹海の遊歩道》

今日は静かでも富士山を見る事はないコース、足にやさしい道で喜んでいたら、“小休止”。汗もかかない、口も渴きもない、要注意脱水日和、水分補給をする。

見上げる北ノ平ノ頭は、やわらかな色合いの紅葉が、明るく迎えてくれている。暫く行くと車の音、国道への出口も近いのだろう。今日は早い昼食となった。湖畔这一块となって、大福つきの弁当をパクつきながら、観光船(潜水艦の外形)「もぐらん」の名が座を賑わす。

樹海の遊歩道を行くと聞いた時、青木ヶ原に遊歩道?と思ったが、今回のコースは、青木ヶ原の一端だと教えてもらい、納得。本栖湖を後に樹海へと向う。長い年月をかけて造り出された、樹海の遊歩道はふかふかで平坦、自然の芸術作品を踏むなんて機会はずいぶんない。皆なこもこの感触を体験してもらいたかった。それでも樹海は樹海、小さな風穴や倒木が不気味さを醸し出す

一方、遊歩道の脇を車が通過して行く。いい気分であらうと思ったら、予定より早くゴールの精進湖民宿村に到着した。たった10kmだったけど、足にやさしい一日だった。昨日は頭上と足下に気をつかいながら楽しんだ。

富士山はやっぱりすごい! 素晴らしい!

事務局便り

※第15回南伊豆菜の花ツデーマーチ大会は、南伊豆が辞退しましたので来年は中止となりました。

■平成27年度 伊豆歩俱樂部継続会員手続き及び新規会員募集開始！！

平成27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、再入会扱いとなり、**入会金(1000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俱樂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します。詳しくは伊豆歩俱樂部事務局 笹本【0558-22-5465】までお気軽にお問い合わせください。

《平成27年4月1日～平成28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 伊豆歩俱樂部』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・入金額をご記入の上、伊豆歩俱樂部の受付へお渡し下さい。

- ・ホームページアドレス <http://www.wizuhorclub.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。『伊豆歩歌壇』・『いずろ歌留多』・『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日までお願い致します。それ以降に届いた原稿は次号にてご案内させていただきます。

・伊豆歩俱樂部広報 飯作 勝台
〒410-3611 静岡県賀茂郡松崎町松崎85-2 TEL:0558-42-0864
携 帯:090-7675-8682
nisikaze25fuke@yahoo.co.jp

・問合せ先 〒415-0038 静岡県下田市大賀茂301
『伊豆歩俱樂部事務局』笹本 祝長 宛
TEL & FAX 0558-22-5465

【発行 伊豆歩俱樂部事務局】

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。
大人数でのご利用などお気軽にお問合わせください。

年末・年始のご予約承り中☆

☆☆☆早春フラワーウォーキング参加のウォーカー歓迎中！！

静岡県下田市吉佐美2620 0558-23-2635

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



風光明媚な吉佐美大浜☆

一緒にウォーキングを楽しみましょう！！