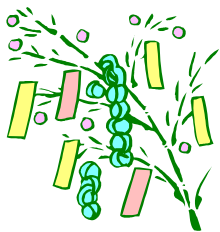


7月
文月



歓 歩

第94号
2012年7月1日発行

福井県ウォーキング協会

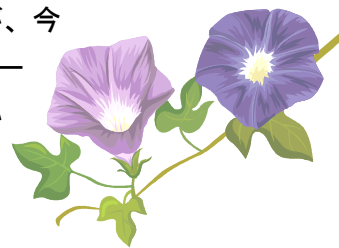
910-0006 福井市中央1丁目9-29

Tel fax 0776-28-6980

メール fukui-walking@cube.ocn.ne.jp

HP <http://fukui-walking.sakura.ne.jp>

今年も暑い暑い夏が目の前にやってきました。全国的に大会が少ない季節ですが、今年は県の例会も少なく、7月1日の国吉城ウォークが済むと、15日（日）のウォーキング教室のみ、8月下旬の健森ウォークまで例会はお休みです。ちょっと寂しい気もしますが、この時がチャンスです。暑さに負けず、自分の地域を歩き回るのはよし、他県の大会や例会に参加するのもよし、登山に挑むのもよし、寝ころぶのもよし、自分にあった方法で夏を乗り切り、秋の「越前日本海ハイ！ウォークツアー」や小浜の「歴史街道ウォーク」に備えましょう。



第21回 越前・日本海ハイ！ウォークツアー

この大会も早21回目を迎えることになりました。今年はせっかくウォークも企画しています。多数の参加をお待ちしています。

日時 9月22日（土）23日（日） 7時30分受付

9月21日（金）（せっかくウォーク 11時）

場所 松岡河川公園 三国運動公園（せっかくウォークはJR福井駅西口）

距離 7・16・30キロメートル（せっかくウォーク 10キロ）

アクセス えち鉄 松岡駅から15分 三国港駅から15分

今回からペットボトルのサービスはなくなったのでマイコップをご用意ください。

第10回御食国若狭小浜 歴史街道ウォーキング

この大会は10回目を迎えることになりました。越前・日本海ハイ！ウォークツアーの次の週ですが、より充実した大会になるように多数の参加をお待ちしています。

日時 9月29日（土）・30日（日） 6時30分受付開始

場所 若狭フィッシャーマンズ・ワーフ（昨年とは異なります）

距離 10・20・30キロメートル

アクセス JR小浜線 小浜駅 徒歩20分

（両日とも20・30キロコースは小浜湾をクルージングします。）。

ウォーキング教室

日時 7月15日（日）午前9時～12時

場所 鯖江嚮陽会館・西山公園

目的 楽しくウォーキングをするには

内容 持ち物とシューズ

ウォーキングの習慣と病気の予防&効果

楽しくウォーキングを続けるためには

ストレッチ（スタート時、フィニッシュ時等）

ウォーキングの実技指導

（指導員の方、常任幹事の方は必ず、参加してください）

8月例会福井健康の森へ

日時 8月26日（日）

午前8時30分～午後2時

集合場所 プラント3清水店駐車場 10キロ

ワッセ（福井久喜津町）20キロ

解散場所 プラント3清水店駐車場

自然豊かな健森を中心にして、その周りの古墳、睦月神事でちょっと有名な賀茂神社などを巡ります。

（詳細は次号で）

例会報告 味真野万葉の水と道 77名参加

6月3日（日）曇り時々軽く小雨

曇り空でしたが、一般参加の方も含めて77名の参加があり、初夏の爽やかな風に送られトミヨの生息地治左川へ向かいました。この日は、あちらこちらの小学校で運動会が開催されていました。治左川には、梅花藻の可憐な白い花が咲きとても印象に残りました。7月に入ると梅花藻の花が満開となり、よりいっそう見頃となるそうです。浄土真宗10派の内の一つ出雲路派本山毫撰寺の梵鐘の大きさには、目を見張るばかりでした。また、昼食場所としての「越前の里」では落ち着けました。昼食後、小丸城址でA・Bコース分岐しBコースは和紙の里に向かい、Aコースは刈り取り間近な黄金色の麦畑を見ながら歩きました。途中ほんの軽く小雨に見舞われましたが無事歓歩完歩できました。



治左川梅花藻を見ながら湧水を飲む

例会報告

あわら温泉花菖蒲ウォーク 300名参加

6月17日（日）小雨後曇り



あわら市観光協会が主催する花菖蒲ウォークが6月17日（日）に行われました。県ウォーキング協会が支援するようになってから3回目で、次第に充実した大会になってきました。ここはコースがとてもよいのが特色です。北潟湖畔という絶好の自然環境があり、北国街道、蓮如のみちと歴史をたどることができ、いま脚光を浴びている自然エネルギーの風力発電の風車が雄大に回っています。丘陵地独特のさわやかな風が頬をくすぐります。コースが4km、12km、16kmの3コースに分かれていることも参加しやすい条件です。空模様は梅雨時の雨雲が垂れていて、時には小雨がしづつきましたが、県外からの参加者も含めて約300名のウォーカーが初夏のウォーキングを楽しみました。



小雨の中をウォーキング



吉崎御坊を出発



家族みんなで、さあ歩くぞ！！

熱中症にご注意

今年もやっぱり暑くなることでしょう。暑さによる大量の発汗で、足が攣ったり、頭がいたくなったりします。重症になると命にかかわることもあります。前日から水分をとることも大事です。運動している時は、水だけの水分補給ではなく、吸収の良いスポーツドリンクなどで塩分と糖分も補給する必要があります。

夏のウォークは時間と場所と水分補給に気を配って“安全第一”で楽しみましょう。



子どもウォーキング体験コーナー

7月14日（土）に県の運動公園で県民スポーツ祭開会式が行われます。その後、ウォーキングの体験コーナーを設置します。子供さん相手に簡単な歩き方を話して、会場の周りをみんなで歩きます。雨の場合は体育館内通路を使用します。

～ あるウオーカーの越前横断記 ～

(その1)

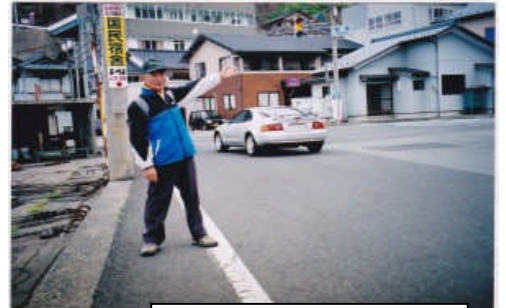
1 昨年の「若越縦断 300 キロウオーク」を完歩して、すごい感動と思い出が出来ました。これがく越前を横断してみよう>との思いに結び付きました。そして、この気持ちを即刻、結実しようと昨年春、農作業やいろんな行事の合間をぬって一人で歩き始めました。またまた、歩きながら福井の自然のすばらしさ、歴史の重さがひしひしと体にしみついてきました。思い切って歩いてよかった！これが実感です。以下は梅浦～油坂峠、延べ6日間、115キロのくウオーキングダイアリーです。

(鯖江市・加藤 忠)

4月22日(金) 福鉄バスで梅浦に向かい8時20分、いよいよ歩き始める。すぐに上り坂となる。坂上の建具屋のおやじさんから「どこまで歩くの?」と声かけられ、「今日は神明まで。最終的には油坂峠です」と返事する。旧道を歩いて9時すぎ、標高230Mの山中トンネルを通過し、織田に10時すぎ到着。知り合いの新聞販売所に立ち寄りお茶をよばれる。おいしい。正午すぎ丹生が丘道の駅でソースかつ丼の昼食をとり午後2時に神明駅に着く。初日は曇りのち小雨。道々は桜散り、木々が芽吹き、すみれ、タンポポ、山吹、カタクリが乱れ咲く。疲れたが充実感あり。22、5K。

5月5日(木・祝) 午前7時、神明駅スタート。麻生津、大土呂駅前、下河北、上河北、細江を経て9時すぎ東郷駅

に。小憩の後、足羽川の天神橋を渡る。橋北詰で親戚の泉静子さんに会う。声かけられビックリ。偶然というのはあるものだ。



いよいよ梅浦をスタート

だから旅は楽しい。11時に宿布のそば屋で昼食の後、11時20分に出て美山街道に。全山新緑に包まれ、山吹の花は満開。その中を市波、奈良瀬を経て12時半には小和清水駅前に着く。24K。

(次回は犬山までだが、もう少し足を延ばすか…。ご期待を！)

こんな所、あんな所に足跡が...

(第1回)

木の芽峠に歴史を見たウオーク



私たち福井県ウオーキング協会(当初は歩け歩け協会)は1昨年、結成20周年を迎えました。その間に、それこそ多くのウオーク仲間が県内中心に、これまた数え切れないほど多くの足跡を残してきました。しかし、まだウオーキングの“一里塚”であり、NPO法人として、新しい“道”をこれからも皆さんとともに歩きましょう。その<一つの指針>として、“思い出コース”を記念誌や私のダイアリーを参考に何回かに分けて紹介します。(松田)

1990年(平成2年)

11月23日 まず、何とんでもない協会結成の日。雷を伴った悪天候が急に回復、日射しが出てきた嚮陽会館前を約40人がスタート。西山公園・祈りの道→平井橋→鯖浦線跡→朝日町・古墳公園。約10K。帰りはバス、徒歩。とにかく第1歩を記す。

1991年(平成3年)

6月8日～9日「若狭・日本海ビューティーマーチ」 三方五湖ツーデーマーチの前身。JR美浜駅→久々子、日向、水月湖畔→塩坂越→常神。半島の一本道を歩き一泊。翌日、常神→海山→田井、鳥浜、三方駅→菅湖畔、宇波西神社→美浜駅。計52K。縄文人や万葉歌人の心が伝わり自然景観抜群。

7月28日「初の越前・日本海ハイ!ウオーク」 これも現大会の前身。1日のみ。三国神社前駅→瀧谷寺→荒磯遊歩道→波松→吉崎。Uターン、北潟湖畔→嫁威→芦原温泉駅。25K。夏の海と湖の景観、蓮如信仰の道が目玉。

10月20日「木の芽峠に歴史を見た」 今庄駅→板取→365スキー場→木の芽峠→新保に下る。強行軍。ここから葉原→檜曲→敦賀駅。魅力あるコース。道元が往き、式部が涙し、左内が駆け抜けた木の芽峠。歴史の原点に立ち、ふるさとを振り返る。25K。

1992年(平成4年)

10月4日「第11回全国自然歩道を歩こう大会」 県内で初のウオーク全国大会。勝山橋下→弁天桜堤防→下荒井橋→平泉寺・白山神社。Uターン。勝山城、大仏→勝山駅。15K。

11月22日「越前海岸・スイセンマーチ」 織田町役場→越前トンネル→漁火温泉→かれい崎→スイセン畑→河野村役場。カニの匂い、断崖に咲くスイセン、北前船など歴史を知る。24K。その後、2月頃の定番スイセンウオークとなる。

会員紹介

志村里士さん

今月の会員紹介は県外の方です。滋賀県にお住まいです。

滋賀県は福井県の隣に位置し、大阪・名古屋・東京に行く時、必ず通る県です。琵琶湖や伊吹山などの自然はもちろん、歴史的に見ても国の宝と言える奥深いものや街並みがたくさんあり、歩きたくなる所いっぱいであまりない限りです。



志村さんはそんな滋賀県の193名の会員の協会の5代目の会長さんです。福井県の協会に入られては1年目ですが、会長になられて3年経ちました。今年は、県外のウォークにもどんどん参加しようということで、福井県の会員にも登録されました。

福井県の協会のホームページを開くと滋賀県協会のブログにリンクできるようになっていますが、ほとんど志村さん一人で行っています。写真中心のブログなので、会員の方から提供していただいていますとご謙遜気味ですが、すごい活力です。2月の越前海岸のスイセンウォークに参加されたときなど、次の日には、たくさんの楽しそうな写真が載せられていました。上の写真は、5月の総会の時にとった写真です。ウォークの計画はなかったのですが福井駅から歩いて会場まで来られました。

「ウォーキングは、手軽で、すぐ良い結果の出るすばらしいスポーツです。本気で取り組むとぐんぐん健康になるのがわかりますし、ウォーキングを通じて新しい知り合いができるのがうれしいです」。とウォーキングに惚れ込んでいる様子です。

ウォーキングを始めて15年ぐらいになり、公認指導員の資格をとって3年、いまは主席指導員です。

職業は、「画家」です。ボールペン画で、下絵なしのぶっつけ本番の絵だそうです。昨年の20周年記念の式典の時に画いて頂いたスケッチ人物画は、素晴らしいものでした。特徴をしっかりと捉えて描いてありました。さすがプロです。

私達福井県ウォーキング協会は、他県の人とも繋がっているんだと考えるとうれしくなります。



協会のホームページを立ち上げて半年経ちました。徐々に訪れてくれる人が増えてきています。先日はHPを見て例会に参加しましたと言う人もいました。これからも充実していきたいと思います。

福井県ウォーキング協会

検索

企画部より

25年度の例会打ち合わせが始まります。古道を歩く。500選のみちを行く。季節を感じるウォークなど歩きたくなるみちを選んで行こうと企画しています。皆様も「ここがいいよ」と思うコースが御座いましたら協会までご連絡してください。

大会パンフレットあります

6月5日現在、事務所に次のウォーク案内のパンフレットがあります。欲しい方は、TELをして事務局が開いている時に、おいでください。

7月27日(金)～29日(日)

一宮七タウオーク

8月15日(水)16日(木)

京都五山送り火ウォーク

8月25日(土)26日(日)

飛騨神岡ツーデーウォーク

9月1日(土)2日(日)

鳥海ツーデーマーチ

9月9日(日)

ピンクリボン京都スタンプラリー

9月29日(土)30日(日)

みなと町神戸ツーデーマーチ

10月5日(金)～7日(日)

瀬戸内しまなみ海道スリーデーマーチ

10月13日(土)14日(日)

和泉弥生ロマンツーデーウォーク

越前日本海ハイ!ウォークツー

小浜の歴史街道ウォーク

この県内の大会のパン

フレットもあります。知人に勧めたり誘ったりする時に必要な人は取りに来てください。



編集後記

これからの季節は、「山、滴る」というそうです。暑い夏を節電だとか消費税だとか言っていらいらするよりは、自然の中に身を溶け込ませ、いっしょに滴ってみては如何でしょうか。こんな事を言えるのは記録的な6月の台風の後で涼しい思いをしているからでしょうか。