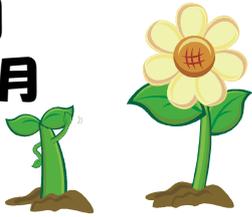


8月
葉月



歓歩

第95号
2012年8月1日発行

福井県ウオーキング協会

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

暑中お見舞い申し上げます

7月20・21日の2日間は、嶺北を中心に記録的な豪雨となりました。被害に遭われた方、心よりお見舞い申し上げます。いったい、この頃の気象はどうなっているのでしょうか。温暖化のせいでしょうか。これからが心配です。



新聞やテレビなどのマスコミでは、ロンドンオリンピックのことで賑わっています。日本の活躍を期待したいですが、メダルばかり気にしないで、選手それぞれの意気込みや努力をも考えながら応援したいものです。

8月例会のご案内 福井健康の森へ



賀茂神社の大鳥居

春はさくら、秋はいちょうで有名になりつつある健康の森は夏も深い緑に囲まれた心休まる場所です。ここは、医療施設・運動施設があるだけでなく、温泉施設もあります。福井市の西部に位置する旧清水町地域は、公共交通機関の不便さからなかなか例会が計画されませんでした。しかし、今年から福井駅前からのバスの回数が増え、今までより少し簡単に行けるようになりました。駐車場も完備していて日常利用しても十分憩える場所です。残暑厳しい時なので10キロの短いコースのみとしました。水分を十分とって参加してください。



健康の森の木漏れ日

日時 8月26日(日) 8時30分集合 14時頃解散

集合・解散場所 PLANT3 清水店 西側駐車場

コース PLANT3⇒小羽山古墳⇒菅田⇒志津川左岸⇒清水西公民館⇒賀茂神社⇒美林街道⇒健康の森(昼食)⇒PLANT3 (10km)

アクセス 京福バス 福井駅前 乗り場⑧番(勝木書店前) 74系統 清水PLANT3行き
福井駅前7時45分発 PLANT3 8時22分着
帰り PLANT3発 毎時 15分 45分

その他 距離は短いけれど健康の森で食事をとります。コンビニはありません。

9月例会のご案内 紫式部を偲ぶ遊歩道(福井500選-7)

日時 9月9日(日) スタート 8時40分
フィニッシュAコース13時 Bコース12時

集合解散場所 蔵の辻(JR武生駅より西へ500m)

距離 Aコース13km Bコース9km

コース 蔵の辻⇒千代鶴神社⇒式部七橋⇒紫式部公園⇒いわさきちひろの生家⇒芦山公園⇒(Bコースはそのまま蔵の辻へ) サンサン遊歩道⇒府中大橋⇒サイクリングロード⇒蔵の辻

アクセス 北陸線 芦原温泉(7:25)⇒福井(8:04)⇒武生(8:24) (各自ご確認を)

小浜線 三方(6:43)⇒敦賀着(7:14)乗換 敦賀発(7:42)⇒武生(8:13)



芦山公園は標高差約60mの上り、越前市内が展望できます。昼食はウオーキング終了後の予定です。

リレー・フォー・ライフ in ふくい 2012 参加者募集!

<がんは24時間眠らない>

リレー・フォー・ライフとは、がんと闘う方々の勇気を称え、家族・支援者とともに交代で24時間歩き続けることで、がんと連帯感を育み、がんで悩むことのない社会を実現するために募金活動を行うウォーキングイベントです。グラウンド内ではステージイベントやチャリティーバザー、夜はルミナリエ(キャンドルライトセレモニー)があります。

NPO法人福井県ウォーキング協会は、昨年引き続きこのイベントに協賛。現在、参加者を募集しています。トラックを協会旗を持ってリレーしながら歩きます。



昨年のリレー・フォー・ライフ

希望者は「住所、氏名、何時から何時まで参加できるか」を明記して協会事務局宛、メール、FAX、ハガキで申し込んでください。特に夜中のウォーカー歓迎。

日時 9月8日(土)午後1時~9月9日(日)午後1時まで 各自都合のいい時間に参加
場所 ふくい健康の森 400Mトラック
参加費 500円(寄付として)。ルミナリエへの参加はセット代300円 (参加者は健康の森温泉無料)
申し込み締め切り 8月20日

ウォーキング教室が開かれました 鯖江市嚮陽会館と西山公園

今年度初の「ウォーキング教室」が7月15日午前、嚮陽会館と西山公園で行われました。暑い中、一般の方や会員ら48名の参加があり盛会でした。

まず、約1時間、4人の講師がウォーキングの効果、楽しさ、持ち物とくつ、病気の予防、ウォーキングを続けるにはなど、それぞれ体験談を披露しました。

この後、外に出てシューズの履き方を教示、スタート前のストレッチをやり、西山公園の平たんな道や上り坂、下り坂を歩きながら、その時々正しい歩き方などチェック、楽しく歩く方法についても話しました。

最後は噴水前でクールダウンストレッチをやり、通常、つい実施しないことが多いが、その日の疲れを減少するためにも必要だと強調しました。



ストレッチの様相

企画部より

8月の東海・北陸マーチング

8月25、26日 飛騨神岡ツーデーがあります。スキー場が集合場所です。静かな山合いをいきます。トマトが美味しいです。早めにフィニッシュし、古川町まで行き鯉に餌やりが楽しいです。素敵な街です。



奈良ウォーク 参加者募集

日時 2013年2月16日(土)
集合場所 福井駅 鯖江IC 武生IC 敦賀IC
コース 平城京跡から 東大寺まで
距離 12キロ
時間 午前6・7時から午後8時頃
副題 「お水送り」送り先を確認して来よう
参加料金 5000円~6500円(人数による)
人数 30~40人
(最少催行人員30名)
締切 9月末 事務局まで

～ あるウォーカーの越前横断記 ～

(その2) (鯖江市・加藤 忠)



越美北線上新橋付近

梅浦から鯖江・神明を経て小和清水まで来た「越前横断記」は、今回、奥越への道をたどります。

6月7日(火) JR越美北

線7時に小和清水駅に着き、そのまま駅を後にして歩き始める。街道に沿った足羽川の清流や岩礁の素晴らしい景色を眺めながら…。しばらくして上新橋で道は二手に分かれるが、国道158号に沿って行く。近くで鶯の鳴き声がする。アザミの花が紫、卯の花が白く咲き乱れているが、時間的に福井方面への通勤の車がひっきりなしに飛ばす。白線右側をコワゴワ歩く。

約50分でJR美山駅前を通過。境寺辺りで大きく右に曲がる足羽川とお別れし、羽生川沿いとなる。美濃街道とも言われる。線路を右に

見ながら薬師、縫原、大宮へと朝のウォークは続く。羽生小前を9時10分に過ぎると間もなく新、旧道の分かれ道。ここでしばし休憩。

計石駅手前から右折して大野市へ。上り坂続くが川上地区で山野草、盆栽のハウスをひと時観賞。疲れが癒される。新丁トンネル(600m)を抜けると、そこは奥越の小京都・大野だ。目の前に亀山城がそびえる。右に目を転ずると遠く雄大な荒島岳が…。七間町の朝市や寺町、お清水が有名。

町中を歩いてJR大野駅に。駅裏の梅林そば店に入り昼食。まだ17キロ。この調子では午後歩こうという気。そば屋を12時15分スタート。市内の道は菖蒲池地区を経て真名川に架かる君が代橋の手前で国道158号と合流する。

そこから井ノ口、塚原、蕨生へと足がのびる。周りの小川や水路の水は急流できれい。田畑や里山の景色を楽しみながらひたすら歩く。突如、国道沿いにJRの下唯野駅が見えた。時間は1時50分。万歩計は24キロ。帰りのダイヤを考えると今日はここまでか。約1時間待ちで福井着4時。車窓からの風景は疲れを癒してくれた。

こんな所、あんな所に足跡が

～20有余年の<歩み>を振り返る～

(第2回)

1993年(平成5年)4月24日～25日「若狭富士・赤ふんツーデー」ユニークなタイトルだが、<若狭なる青葉の山の雪の曙>と詠われた若



狭富士こと青葉山麓を周回し、高浜町が海水浴客PRにつくったマスコット・赤ふんちゃんを訪ねる? ツーデー。青

若狭富士・赤ふんウォーク

郷駅→松尾寺→塩汲

峠→内浦小→高浜→和田→青戸園泊。翌日は和田海岸→青戸大橋→加斗→小浜駅。例会としてはやや長距離で1日目 24K、2日目 25K、計 49K。

1994年(平成6年)3月27日「柳の滝・小次郎ウォーク」白布をたらししたような布ヶ滝。滝の前に大きな柳があったからその名が。この滝で剣豪佐々木小次郎が秘剣つばめ返しを



残雪の柳の滝小次郎ウォーク

編み出したとか…。当日は残雪があり、とても水しぶきに当たることは

無理。途中、小次郎公園が整備されていた。鯖江駅→川島→今立・水間→柳。帰りは北坂下→銭ヶ花→粟田部→戸谷→下新庄→鯖江。20K。

1995年(平成7年)6月11日「世界体操協賛サンドームウォーク」アジア初の世界体操選手権が体操の町・鯖江で開催。その会場・サンドームが雄姿を見せた。

鯖江の町も変貌しつつあった。大会前にその様子確かめようと歩いた。西山公園→有定橋→



世界体操協賛サンドームウォーク

サイクロード→白鬼女橋→サンドーム周回→王山古墳→西山・祈りの道→水落・旧街道→神明神社→西山公園。18K。

1996年(平成8年)10月13日「越前国司下向の旅ウォーク」紫式部が、国司として赴任の父・為時に連れられて府中に来てから千年ということで、時代装束の隊列が木の芽峠を越えて武生に向かう「下向の旅」が再現された。その最終日に同行した。今庄役場前→湯尾峠→鯖波→南条→脇本宿→大塩神社→式部公園→総社。20K。

会員紹介

田中貞夫さん



小浜市にお住まいの田中貞夫さんです。
数年前までは若狭三方五湖歩こう会の会長さんをされていました。今回は、田中さんに書いて頂いたものから、抜粋して人となりをご紹介します。

若狭三方五湖歩こう会への参加

定年を待たず第2の就職に至る中で、ある日、新聞の記事で三方町の歩こう会の設立を知りました。「町外の人でもいいですよ」との返事に早速参加。現在まで多くの人たちと歩きを楽しんできました。平成15年から三方歩こう会の会長を4年間引き受けました。組織は10年を経過すると、地域や会員の方々の環境も変わってきます。ウォーキングコースの設定も新規は無理になってくるので、前コースを復活リバイバルコース設定もいいのではないかと思います。

私のウォーキング

平成7年以降、三方歩こう会の会員から始まり、現在、福井県の会員の外、滋賀県協会と若狭小浜ウォーキング同好会に所属しています。

ウォーキングは、心体の活性化になり、日常的に60分(4K~5K)を速く普通にと取り交えて歩いています。知った人がいれば声をかけ、神社やお寺を回ります。土日以外は郵便局めぐりをし、500円ぐらい貯金します。この通帳が歩いた証となります。ウォーキングではいろいろ無縁の土地も歩くことが出来、感謝しています。たくさん思い出やエピソードがあります。

初入院初手術

平成22年1月3日、腹痛で緊急入院。胆嚢結石と判明。まず炎症を治すため1カ月、2月には手術。その後、家で療養。命にかかわる手術ではなかったが、5Kg減量してしまいました。これは、意外に厳しく治療するのに4カ月かかりました。300キロ縦断ウォークの年で、4月の美浜から参加しました。

記憶に残ったウォーキング

でっかいどうオホーツクマーチで北海道の大地を歩いている時、玉ねぎ畑・網走の森・広大まっすぐな道、これは、感動ものでした。松山千春の「大空と大地の中で」にぴったりの風景でした。その他、瀬戸内倉敷・加古川や飯田やまびこ・奥の細道・鳥海・指宿ツーデーどれもすばらしいものでした。

大会パンフレットあります

7月27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、☎をして事務局が開いている時に、おいでください。

8月15日(水)16日(木)

京都五山送り火ウォーク

8月18日(土)19日(日)

イーハトーブの里ツーデーマーチ

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15日(土)16日(日)

山古志&信濃川ウォーク

9月29日(土)30日(日)

みなと町神戸ツーデーマーチ

9月29日(土)30日(日)

田沢湖ツーデーマーチ

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6日(土)7日(日)

大阪ウォーク

10月13日(土)14日(日)

和泉弥生ロマンツーデーウォーク

10月20日(土)21日(日)

高野山ツーデーマーチ

10月27日(土)28日(日)

天橋立ツーデーウォーク

11月1日(金)2日(土)3日(日)

日本スリーデーマーチ

11月17日(土)18日(日)

下関歴史ウォーク

もちろん、越前日本海ハイ！ウォークツームも若狭小浜歴史街道ウォークもあります。

東海・北陸マーチングリーグからのお知らせ”

「リーグ公式大会取り消しと日程変更」

《リーグ公式大会取り消し》

「白山手取川もみじウォーク」

理由ー2日間の大会が開けなくなったため

《リーグ公式大会開催日変更》

「第9回氷見キトキトウォーキング」

10月20日(土)・21日(日)が

10月27日(土)・28日(日)に変更

編集後記

先日、8月例会の健康の森の下見をしていた時のことです。暑い夏の日で、天気予報では雨なんて一言も言っていません。ポツリポツリときた雨は、ざあーと強くなりました。その時数人いましたが、ずぶ濡れになった人とそうでない人がいました。濡れなかった人はもちろん、雨具を持っていた人です。熱中症にかからないように、全員が飲み物は持っていたのですが、雨具は持っている人といない人がいました。どんなに天気の良い日でも雨具は必要だなと感じ、さっそく、100均へ、軽い雨合羽を買いに行きました。