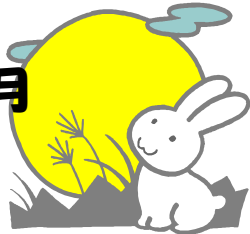


9月
文月



歓歩

第108号
2013年9月1日発行

NPO法人

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>

第22回 越前・日本海ハイ！ウォークツアー

この大会も早22回目を迎えることになりました。

多数の参加をお待ちしています。福井百景もたくさん入っています。

日時	9月14日(土) 日本海コース	7時30分受付
	15日(日) 越前コース	7時30分受付
	(9月13日(金) せっかくウォーク	11時受付)
場所	日本海コース 三国運動公園	越前コース 松岡河川公園
距離	7・16・30キロメートル	

アクセス えち鉄利用

三国運動公園 三国港駅から徒歩15分

松岡河川公園 松岡駅から徒歩15分

ペットボトルのサービスはないのでマイカップをご用意ください。

詳しくはパンフレットをご参照下さい。



旧森田銀行

9月例会 県民スポーツ祭参加ウォーク

福井マラソン ウォークで挑戦

IVV対象 福井百景 34 35 年間完歩賞

2013年県民スポーツ祭ウォーキング大会は、今年36回目を迎える福井マラソン大会コースを歩いて挑戦する大会としました。

日時 9月22日(日) 8時半集合 9時出発

集合場所 福井県庁 結城秀康像前

距離 21キロ、10キロの2コース

参加費 200円

フィニッシュ 福井運動公園

午後2時までには完歩された方には、完歩証を授与します。



結城秀康の像

9月例会

歴史街道・若狭小浜を訪ねるみち

IVV対象 500選 福井百景 89 91 年間完歩賞

『食のまつり』プレイベント(10:30~16:00)会場へゴールします。小浜のグルメを堪能して下さい。『とらふぐ大祭』も同時開催されています。

日時 9月29日(日) 9時30分~14時の予定

集合場所 小浜市白鬚 食のまつり特設会場

(ホテルせくみ屋南側)

コース 食のまつり特設会場⇒日吉海岸⇒発心寺⇒湯岡橋⇒道の駅⇒県立大学前⇒西津雲浜旧道⇒食のまつり特設会場 12キロ

アクセス 福井 7:06→花堂 7:09→鯖江 7:20→武生 7:25→敦賀 7:56(乗換) 敦賀 8:15→小浜 9:18



人魚の像

9月オフショシラヤマ コウノトリの里 を歩く (IW 対象 福井百景 57)

本年9月「SATOYAMA イニシアティブ国際パートナーシップ第4回定例会合(IPSI)」が福井県で開催されるにあたり、広く福井県民の方々にウォーキングを通して本会議の趣旨を普及する絶好の機会と捉え、本ウォーキング大会を開催することになりました。

日時 9月7日(土) 9時30分～14時頃
集合解散場所 越前市都辺町 しらやまいこい館(駐車場有)
開催場所 越前市白山地区周辺一帯 距離 10km
アクセス 北陸線 芦原温泉(7:23)⇒福井(8:04)→武生(8:24) (各自ご確認を)
小浜線 三方(7:18)⇒敦賀着(8:03)乗換 敦賀発(8:12)→武生(8:52)

第11回

芭蕉探訪ウォーク IW 対象

日時 9月21日(土) 8時～12時30分
受付場所 気比神宮
コース 気比神宮をスタートゴールとする。
距離 5キロ 10キロ
参加費 500円
※ 毎年行っている敦賀市主催のウォークです。今年度はIVV対象ですのでパスポートをお忘れなく。



ウォーキングマナー5ヶ条

1. やあ!お早よう 明るい挨拶 さわやかに
2. 信号で、あわてずあせらず 待つ余裕
3. ひろがるな、参加者だけの道じゃない
4. 自分のゴミ、自分の責任持ち帰り
5. 歩かせて、いただく土地に感謝して

10月の行事

ウォーキングの季節到来です。来月(10月)は毎週ウォークの行事が予定されています。詳しい事は、10月号に掲載します。体の調子に合わせて、楽しく爽やかに秋風を感じましょう。

旧街道ウォーク9

三峰城跡と大銀杏歴史ロマンウォーク IW 対象

日時 10月13日(日)
集合場所 北中山公民館
解散場所 北中山公民館
距離 17キロ 14キロ

福井ライフアカデミー連携 街道ウォーク IVV 対象

参加費 ・FWA 会員 200円 他協会会員 300円
一般 500円 ・初めての参加者は登録費 1,000円

勝山平泉寺ウォーク

IW 対象 年間完歩 500選 福井百景
日時 10月20日(日) 9時受付
集合場所 えち鉄 勝山駅
解散場所 えち鉄 勝山駅
距離 16キロ 短縮コース有り

勝山・牛首道 3回目(全3回シリーズ)

IW 対象 福井百景 17 旧街道

日時 10月6日(日) 8時～15時
集合場所 えち鉄勝山駅
解散場所 谷休憩所
コース 勝山駅→浄願寺→白山道道標→栃神谷→杉山口駐車場→北谷公民館→旧北谷小→不動滝→石畳道→谷峠→谷休憩所
距離 20キロ
アクセス・敦賀6:05⇒武生6:35⇒鯖江6:40⇒福井
・芦原温泉6:35⇒福井6:52
・えち鉄 福井7:04⇒勝山8:00

音海海岸に行く IW 対象

年間完歩 福井百景
日時 10月27日(日)



リレー・フォー・ライフが開かれました

あなたは、「がん」を患ったことがありますか？
あなたの家族に、大切な人に、「がん」を患った人はいませんか？
あなたは「がん」を患っている人たちのために何かをしたいと思いませんか？「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2013ふくい」は、そんなあなたのためのイベントです。



募金活動を目的とした「第3回リレー・フォー・ライフ・2013ふくい」が、8月24日（土）から25日（日）、福井健康の森で開催されました。

本州付近の前線に湿った空気が流れ込み、大気が非常に不安定な気象状態でした。ウォーキングの間も、多少止むこともありましたが、雨降りで一時的ものすごい強い雨に見舞われました。それでも協会の中旗は休むことなく400mトラックを歩き続けていました。当協会からの参加者数17名。雨の中お疲れ様でした。閉会式では3年連続出場の団体として表彰状を頂きました。

企画部より

奈良ウォークツII

『柿食べば…ウォーク』

奈良ウォーク締切りましたが、申し込み人数が足りません。今、少し募集をいたします。例会時等にお申込みください。



開催日 11月17日（日） 貸切バス利用

今年は、オプションウォークが多くあります。

9月7日（土）しらやま「コウノトリの里」（越前市）

10月26日（土）ヘルスアップウォーク（福井市）

などです。

9月の敦賀芭蕉ウォークや10月の武生康ウォークは、IVVなどもあります。是非、参加して下さい。

・・・IVVってなあに？・・・

ここ数か月前からの「歓歩」の例会等のお知らせ欄に「IVV対象」「500選」「福井百景」「年間完歩賞」という文字が出ています。何ですかということ時々耳にします。特に、「IVV」って何かなと思われる方もいらっしゃると思います。2011年6月号「歓歩」に『あなたの「歩行記録」を認定いたします』という欄で説明しましたが、500選や福井百景など少し加わったものもありますので、もう一度簡単に説明いたします。

IVV対象

例会などで完歩した方に、押印します。回数記録と距離記録があります。日本ウォーキング協会（JWA）では国際市民スポーツ連盟（IVV）の規約に基づき、歩行記録の認定をしています。冊子が詰まったらJWAに送ると新しい冊子が送られてきます。送り先や料金などは冊子の最後に出ていますので参考にしてください。

500選

JWAが選んだ歩きたくなるみちが全国で500あります。押印の冊子（パスポート）は、JWAのものと同福井県協会の2種類あります。JWAのものは緑色の冊子で全国500の歩きたくなるみちの押印ができるようになっています。でも、これを踏破するのは並大抵のことではありません。そこで、福井県11か所のみパスポートをつくり、県の協会が歩いたことを認定しています。



福井百景

先月お知らせしました福井ふるさと百景のことです。200円の登録費でパスポートをお渡しします。

年間完歩賞

総会の時お渡ししました年間計画表に◎表記してありますが、例会の中で17のウォークを選定しています。その参加率によって、完歩賞や努力賞の表彰します。

その他、昨年からは始まった旧街道ウォークもありますが、これは、旧街道ウォークのみの特別例会があります。旧街道の例会はIVV対象でもあります。

ウォーク川柳

- ・真夏日に まだでるか 玉の 汗
- ・夏草に 思いは同じ ウォーク熱
- ・ラッシュ月 減量チャンスと 思うけど

今後の予定

- 9月1日(日) 美浜・新庄八朔祭り
- 9月7日(土) 里山サミットウォーク
コウノトリの里を歩こう
- 9月14・15(土・日) 越前・日本
ハイウォークツアー
- 9月22日(日) 福井マラソン
ウォークで挑戦
- 9月29日(日) 歴史街道
若狭小浜を訪ねるみち
- 10月6日(日) 旧街道ウォーク9
勝山牛首3
- 10月13日(日) 三峰城跡と大銀杏歴史ロマン
- 10月20日(日) 勝山平泉寺ウォーク
- 10月27日(日) 音海海岸に行く
- 11月3日(日) 今庄宿と湯尾峠をたどる
- 11月9日(土)～11月10日(日)
旧街道ウォーク京道1 2
- 11月17日(日) 奈良ウォークII
- 11月24日(日) チャレンジウォーク

大会パンフレットあります

事務所に次のウォーク案内のパンフレットがあります。必要な方は、事務所に取りに来てください。事務所が閉まっている時でも取れるようになっています。

9月7日(土) 8日(日)

鳥海ツーデーマーチ

9月21日(土)

芭蕉探訪ウォーク(IVVはありません)

9月21日(土) 22日(日)

天橋立ツーデーウォーク

9月28日(土) 29日(日)

ひらどツーデーウォーク

10月4日(金) 5日(土) 6日(日)

瀬戸内しまなみ海道スリーデー

10月5日(土) 6日(日)

みなと町神戸ツーデーマーチ

10月19日(土) 20日(日)

佐渡トキツーデーウォーク

10月19日(土) 20日(日)

富士河口湖もみじマーチ

11月16日(土) 17日(日)

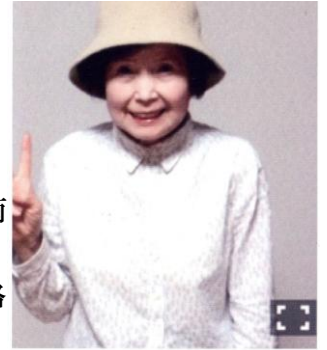
城下町おだわらツーデーマーチ

11月2日(土) 3日(日祝) 4日(月休)

日本スリーデーマーチ

会員紹介

井上 光子さん



ピカピカ ゴロゴロ。たたきつける雨
ウォークに出かける準備に余念ない。

「こんな日に出かけるの？」中止の連絡
がない限りは、家族の言葉も受け流す。

あきれ顔での見送りを後に出かける。雨も風も自然。たいてい、朝しばらく降ってても止む。いつもそうだ。一日中降ることなんてめったに無い。ウォーキングアップ終える頃たいてい上がる。いつもそう思っている。そう願っている。

学童の頃、体育の先生が山登りが好きだったのか 私達もいつも夏山、冬山など山登りが授業でした。転校生の私にとっては冬の山登りが地獄の沙汰でした。(私は父の仕事の関係で転校をよくしました)クラスメートはすすい登ってゆく。私は、一人ぼっちで遅れながらも一生懸命ついてゆく。ベそかきながら。友達は、振り返り振り返り先に行く。見かねて下りてきて手とり足とり助けてくれた。雪山の歩き方を教えてくれた。「ゴム長の角っこでV字型に足を運ぶと歩きやすいよ』ようやく仲間たちに近づけて安心。

こんな事で皆に迷惑をかけて申し訳なく思い、ふだんは近くの低い山や川べりなど歩き、毎日練習した。困るのは自分だから頑張ろうと誓った。おかげで登ることや歩く事が、今、成人しても好き。ありがたく思ってます。諸先輩方のお導きに依って、楽しく歩かせて頂き、心身共に感謝いたします。

井上さんは会員になられて20年余りになります。家がお店をしていたこともあって、初めの頃は例会の参加もままになりませんでした。しかし、数年前、福井豪雨がきっかけで例会などの参加も多くなり、出かけられるようになりました。

「元の会長、小竹さんが神明から河和田までのウォーキングの折り、時々私の家に寄って下さりいろんな話をしたことを懐かしく思い出します。」と、溢れんばかりの感謝の気持ちを話されました。

協会のホームページにも訪れてみてください。情報満載です。例会などの写真もたくさんあります。

福井県ウォーキング協会

検索

編集後記

- ・暑くて歩くのも億劫になっていた期間を取り戻すように、今月来月と行事の多い月が続きます。ウォーキングシーズンとはいえ、忙しい月になりそうです。心と体力に合ったウォーキングライフを楽しみたいと思います。
- ・リレーフォーライフに参加しました。グラウンドを歩きながら、癌という病気について考える時間となりました。ルミナリエのセレモニーのあと、会場ではいろんな催しがあり、楽しい時間にもなりました。

