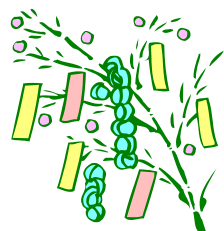


7月
文月



歓歩

第118号

2014年7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 0776-28-6980

fax 0770-45-0676

メール fukui-walking@cube.ocn.ne.jp

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

はなはすの郷ウオーク

(年間完歩賞 I V V 対象 百景 65)

例会では数年訪れなかったはなはす公園。花は、待っていてくれているでしょうか。はすは、7月の誕生花であり、夏の季語にもなっています。花言葉は、「雄弁」だそうです。はすの花から醸し出す(かもしだす)オーラを感じながら歩くのもいいと思います。

日時 7月12日(土) 8時45分～

集合場所 JR南条駅

解散場所 JR南条駅

距離 13キロ ストックがあると便利です。

コース 南条駅⇒はなはす栽培田⇒杣山城址⇒中腹登山⇒はなはす公園(昼食)⇒南条駅

アクセス 福井8:03⇒南条8:31

敦賀8:11⇒南条8:35

その他 ウォーキング教室を同時開催します(下段参照)



ウォーキング教室参加者募集

今回のウォーキング教室は例会(はなはすの郷ウオーク)と同時開催します。例会(はなはすの郷ウオーク)にショートコースを設けて教室はこのショートコースを実技コースとして使用します。

会員皆様のお知り合いの方でウォーキングを始めようと考えておられる方がおられましたら、ぜひこの教室に参加するよう勧めて下さい。又新しく協会会員になられた方はぜひ教室に参加下さい。

開催日時 7月12日(土) 午前8時45分～午後3時30分

集合場所 JR南条駅 解散場所も同じです。

参加資格 10km程度のウォーキングが可能な方なら年齢、性別を問わずどなたでも参加出来ます。

参加費 協会会員並びに協会団体会員の参加は無料です。

一般参加者並びに他県協会会員の方は1人500円

コース 南条駅⇒はなはす公園⇒南条駅

その他 ウォーキングの出来る服装とシューズで参加下さい。

昼食は各自用意下さい。はなはす公園で昼食とします。

※ 会員の方は例会と教室どちらに参加されても結構です。



第23回 越前・日本海ハイ! ウォークツアー

この大会も早23回目を迎えることになりました。せっかくウォークも定着化してきました。多数の参加をお待ちしています。マイコップをご用意ください。

日時 9月12日(金) 11時～ せっかくウォーク(先着30名) 福井市街地散策コース

13日(土) 8時～ 日本海コース

14日(日) 8時 越前コース

集合場所 13日 三国運動公園 14日 松岡河川公園 (せっかくウォークはJR福井駅西口)

距離 7・16・30キロ(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

詳しい事は先月お送りしたパンフレットを見てください。パンフレットは事務所にもあります。

あわらおもてなしウォーク 6月21日 16キロ

梅雨の合間の晴れ間の下でのウォークとなりました。北風で、梅雨とは思えない爽やかな日でした。残念ながら、ゴール直前で通り雨に遭いましたが、ぬれても



乾きが早く、あまり気になりませんでした。おもてなしで出された、プリン、越のルビー入りハヤシライス、人形焼きはどれもおいしかったです。ゴール会場で披露された風舞伎(ふぶき)による和太鼓演奏は会場が椅子席ではなく床に直接座る形での演奏でしたが、太鼓の響きがピンピンと直接お尻に伝わり、迫力ある演奏でした。又、獅子舞も60有余年の伝統ある獅子舞でした。ウォークも全員の歩調が速くて、予定より早くフィニッシュすることができました。(写真は北潟湖畔)

天増川を辿るウォーク 6月29日 10キロ

92名参加

前日の雨も上がり、溪谷を尋ねんとする92名が道の駅若狭熊川宿に集合、日本の清流である一級河川の北川や天増川の説明とウォーク



上の注意店を聞いた後、道の駅(標高95m)を出発。小学低学年の子や、保育園児もいて和やかなウォークになりました。他に会う人はあまご釣りの人が2、3人車にも出会いません。(熊川宿付近以外)。本隊コースの折り返し地点、元六ツ石村(標高221m)に到達した。昔の村のなごりはほとんどなく、ただ、美しい川の流れのみであった。健脚組は更に上流の三重ヶ嶽・武奈ヶ嶽登山口(標高340m)まで足をのばした。「このみちは、どこまで続くの?」「秋来るときれいでしょうね」の声が聞こえた。

旧街道ウォーク16・17

福井ライフアカデミー連携 街道ウォーク

お問い合わせ 080-6351-0408

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

美濃街道 5 回目(全 6 回シリーズ)

(IVV 対象 福井百景 28)

日時 7月6日(日) 9時00分
 集合場所 JR福井東口9時(時間厳守)
 チャーターバスで九頭竜湖駅へ
 解散場所 チャーターバスで福井駅へ18:20 予定
 コース 九頭竜湖駅⇒九頭竜ダム⇒穴馬総社⇒白馬洞
 距離 19キロ
 アクセス 三方6:42→美浜6:52→敦賀7:13
 敦賀7:42→武生8:13→福井8:33
 芦原温泉7:54→福井8:12

事前申し込む 申し込み締め切りは終わりました
 詳しくは 旧街道広報紙「新しい風」を見てください。

美濃街道 6 回目(全 6 回シリーズ)

(IVV 対象 福井百景 28)

日時 8月3日(日) 7時30分~16時30分
 集合場所 JR福井東口9時(時間厳守)
 チャーターバスでドライブイン白馬洞へ
 解散場所 チャーターバスで福井駅へ18:30 予定
 コース 白馬洞⇒箱が瀬橋⇒オートキャンプズ九頭竜⇒蝶の湖⇒東市布地蔵
 距離 17キロ
 アクセス 三方6:11→美浜6:19→敦賀6:44
 敦賀7:06→武生7:38→福井7:58
 芦原温泉7:23→福井7:41

要予約 詳しくは 旧街道広報紙「新しい風」を見てください。

また楽し! ヤブコギウォーク

美濃街道ウォーク④

6月1日

旧街道ウォーク・美濃街道 No4。桃源郷の勝原から、青葉の笛の朝日まで19km。60名参加。例によって下調べが徹底しているので、安心して歩ける。九頭竜川本流に沿って遡上。かつての恐怖の158号線もいまは、ひろい舗装道路に変貌している。このままでは旧街道踏破の面白みがないので、ところどころ旧道に入る。何十年も人の往来がなかったため、土砂崩れ、雑草・雑木繁茂のヤブコギになる。でも、日陰になるし、往昔を偲ぶよすがだ。

来月はいよいよ穴馬中心部、緑滴る清流と九頭竜湖の傍を縦走する。真の佳境だ。ウグイスは老成し、カジカたちの金鈴の中で、たぶんホトトギスの古式ゆかしい声々が聞こえるであろう。

あなたの「歩行記録」を認定いたします ・ ・ I V V っ て な あ に ? ・ ・ ・



昨年、今年度と、新しく福井県ウォーキング協会（FWA）に入会された方が数多くいます。うれしい限りです。また、例会などには、会員でない一般の方も少なからずいます。

歩いていると「IVV っ て 何 ? 」 「 押印しているのは何 ? 」 と聞かれることもしばしばあります。また、全国のツデーなどの大会のパンフレットに「〇〇〇認定大会」と書かれているのに気がついた方もおられるかもしれません。

協会主催の大会や、例会などに参加すると希望者に、その歩行記録が JWA（日本ウォーキング協会）や FWA（福井県ウォーキング協会）に認定されます。それが、ウォーク後の押印です。何種類かありますので、主なものいくつか説明します。

ダイアリー

毎年会員に送られてくるウォーキングダイアリーに押印します。これは、5月に行われる県の総会のときに年間完歩賞の証拠になるものです。必ず押してもらってください。

このダイアリーには、例会だけでなく個人で歩いた距離などを記録しておくのにも便利です。また、これを NWA に送るとそれも認定されます。地球一周 4 万キロを目指すのも毎日のウォークの励みになります。

IVV 対象

例会やウォーキング大会への参加が重なると、「通算何キロ歩いたか」「これで何回目のウォーキングイベント参加か」といった歩行記録の積み重ねも楽しみになり、励みになります。日本ウォーキング協会では、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。

IVV とは、International Volkssport Verband の略です。例会などで完歩した方に、押印します。押印でなく切り貼り用の紙片をお渡すこともあります。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。



参加記録証

距離記録証

500選

JWA が選んだ歩きたくなるみちが全国で 500 カ所あります。押印の冊子（パスポート）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。けれども福井の会員の中ではまだ、一人しかいません。冊子は 1 冊 500 円です。



福井百景

福井県が認定した「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。100 カ所の内 36 を完歩の認定（同じ場所の重複はだめ）で完歩賞を差し上げます。

旧街道ウォーク

お問い合わせ 080-6351-0408

一昨年から続いているこのウォークは、オプションの例会で、別の会費が必要です、パスポートもあります。

他にオールジャパン・日本マーチングリーグ・東海北陸リーグなどのパスポートがあります。三方ツデーや越前日本海のような大会参加者に押印されます。くわしいことをお知りになりたい方は幹事または事務局にお尋ねください。

企画部より

「ふくいふるさと百景」三十六景に達した方が数人おいでです。おめでとうございます。

申請書を用意致しましたので、七十二景目指し、重複しないようにお歩きください。完歩粗品はタオルか百景本いずれかです。

三十六景といえば、北斎の「富嶽三十六景」が有名ですが、福井市美術館「アトラボふくい」で7月19日～9月7日まで「北斎展」が開催されます。

歩きたくなるみち五百選の完歩の方がおいでしたら、是非お知らせください。

完歩証を用意いたします。総会で7名のかたの表彰を行いました。

今後の予定

7月6日(日) 旧街道ウォーク 美濃街道 5

7月12日(土) はなはすの郷ウォーク

(ウォーキング教室)

8月3日(日) 旧街道ウォーク 美濃街道 6

8月31日(日) 常任幹事会 (あおっさ 9時)

9月7日(日) 若狭三方マリンパークウォーク

9月12日(金) ハイ! ウォークツーせっかくウォーク

9月13日(土) ハイ! ウォークツー日本海コース

9月14日(日) ハイ! ウォークツー越前コース

9月20日(土) 芭蕉探訪ウォーク

9月23日(祝) 池の上森林スポーツ林道を歩く

大会パンフレットあります

7月5日(土) 6日(日)

立山まるごとウォーク

7月31日(木) 8月1日(金)

八甲田山と(津軽・下北) 2大半島ウォーク

8月23日(土) 24日(日)

イーハトーブの里ツーデーマーチ

9月6日(土) 7日(日)

奥の細道鳥海ツーデーマーチ

9月6日(土) 7日(日)

日光ツーデーウォーク

10月3日(金) 4日(土) 5日(日)

瀬戸しまなみスリーデーマーチ

10月4日(土) 5日(日)

高崎観音だるまマーチ

11月8日(土) 9日(日)

杜の都・せんだいツーデーマーチ



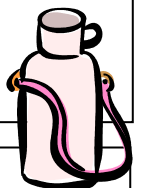
ウォーク川柳

- ・恐竜が 選んだ秘境 美深谷
- ・深山に フクイリュウの 夢たどる
- ・懇親会 いつもウォークの 中にある
- ・あの人の 元気な姿に 声掛ける
- ・つらくても 上り坂だよ 今日のみち
- ・おもてなし うけて楽しく ウォーク疲れ

熱中症にご注意

今年もやっぱり暑くなることでしょう。暑さと運動による大量の発汗で、足が攣ったり、頭がいたくなったりすることがあります。熱中症で、重症になると命にかかわることもあります。予防として、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。

夏のウォークは帽子を必ずかぶり、水分補給に気を配って“安全第一”で楽しみましょう。



武生歩こう会からのお知らせ

文室観音参拝ウォーク

日時 7月6日(日) 8時半

集合場所 JR武生駅前

ゴール 味真野苑(貸切バスで武生へ)

会費 500円(バス代)+100円(保険料)

★これからの武生歩こう会の参加は、100円の保険料が必要になりました。

編集後記

速く歩きたいという時もあった。長い距離を歩きたいという時もあった。健康になるために歩きたいという時もあった。でも、今は少し違う。大きな自然の中を、人が営む歴史や文化の中を知識じゃなく、心で感じて歩く快さを身につけたいと思っている。これは、数年、慣れない編集に携わってきて、いろんな歩き方を知ったからではないかと思っている。

☆☆☆ お 知 ら せ ☆☆☆

ホームページに掲載の写真でご希望の写真がありましたら、ホームページ右上の「お問い合わせ」からこのページのこの写真が欲しいとメール下さい。宅ファイル便で写真のデータを送付させていただきます。