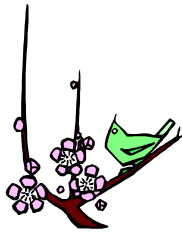


2月
如月



歓歩

第101号
2013年2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>

2月例会

早春の近江今津座禅草ウォーク

2月は県外です。滋賀県の春の訪れを告げる花として知られる座禅草群生地に行きます。ザゼンソウは、形は一見水芭蕉に似ていますが色は全く異なります。お御堂の中で小坊主さんが座禅をしている姿に似ていることから名づけられました。

その他、琵琶湖畔に1000本以上の松林が約4キロ続き、日本の「白砂青松百選」にも選定されている今津浜松並木や、「われ～は湖（う～み）の子 さす～らいの 旅にしあれば し～みじみと・・・」の歌詞で知られる「琵琶湖周航の歌記念館」などを巡るウォークです。（完歩賞対象ではありません）



ザゼンソウ

日時 2月24日(日) 10時～14時30分頃
集合場所 JR湖西線 近江中庄駅
集合時刻 午前10時
解散場所 JR湖西線 近江今津駅
距離 10km
アクセス 芦原温泉7:25⇒福井8:04⇒鯖江8:19⇒武生8:24
⇒敦賀8:56乗換
三方8:28⇒美浜8:37⇒敦賀8:59
敦賀9:23⇒中庄9:55 各自ご確認下さい

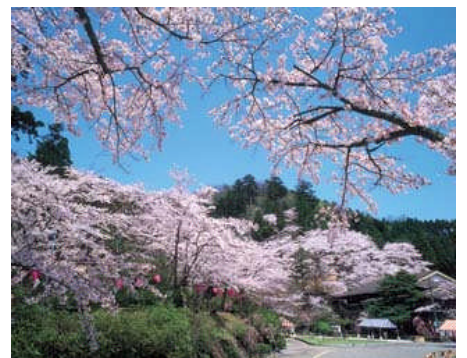
3月例会

早春の三里山周回と花筐公園散策ウォーク

鯖江の駅から東に見える山は、周囲が3里（約12キロ）あるから、三里山（さんりやま）と名づけられました。この三里山をぐるっと一周します。また、花筐公園は桜や紅葉が有名です。同琴弾山展望台からの眺めも見所の一つです。

開催日時 3月24日(日) 9時30分
集合場所 鯖江市文化センター(JR鯖江駅下車徒歩10分)
解散場所 Aコース鯖江文化センター Bコース花筐公園
距離 Aコース15km Bコース8km
コース概要 鯖江市文化センター⇒中野町⇒川島町⇒新堂町⇒鞍谷川遊歩道⇒野岡町⇒花筐公園・岡太神社(Bコースはフィニッシュ)⇒戸谷町⇒長尾町⇒浅水川堤防⇒鯖江市文化センターに戻る

詳細は3月号でお知らせします。



桜が満開の公園

ウォーキングの効用

- ① ウォーキングは、誰でも、どこでも、いつでも実践できる
- ② ウォーキングは、健康な生活習慣を築く上で不可欠な身体運動である
- ③ ウォーキングは、運動不足解消に必要な運動量が歩数でわかる
- ④ ウォーキングは、速度や荷量を変えたり、坂や階段を使ったりして運動強度を調整できる
- ⑤ ウォーキングは、ふれあいを深め、幸福感を高め、心の健康保持に役立つ

「新春ウオーク ー八社めぐりー」 初歩きに124人が参加

1月20日に本年度の初歩きウオークが行われた。今年の初詣は福井市内の由緒ある神社を八社もまわるという欲張ったコースであった。協会員以外にも多くの参加者があり、124名のウォーカーが倒壊作業の始まった福井駅西口広場に集合して、松田会長から檄を受けて元気に出発した。8時半スタート。天候が心配されたが歩き出すころには雨もやみ、最初の参拝社簸川神社へ向かった。今回のコースは主催者が吟味して選んだコースで、日頃は車で通り過



藤島神社



ぎる町並みであるが実際に歩いて見ると近年にずいぶん変化していることに驚かされた。また、初めての場所が多かったようだ。特に福井城下の北端の加賀口門に位置する簸川神社や足羽山にある毛矢黒龍神社、天台宗の古刹不動寺などをはじめて参拝した人も多かったのではないかと。多くの神社を回ったのでお賽銭が足らなくなったという人もいたが多くの神様からたくさんご利益をいただいた。今年はきっと多くの幸せが約束されたことでしょう。

※ 全体写真が小さすぎ、見にくくて申し訳ありません。写真の欲しい方は ホームページのお問い合わせまでご連絡ください。

知事さんと座布団集会在催されました

県からの急な要請で1月15日午後2時から1時間、ふくい県民活動センターで西川知事を囲んで座布団集会在行われました。協会からは参加人数、時間の制限もあり、役員12名が参加。ざっくばらんに話し合いました。

まず、協会側が協会紹介と例会や行事など、最近の活動を説明。全員発言の形で、高齢者の健康維持や医療費の削減にも繋がるウォーキングに行政でも力を入れてほしい、自然環境や歴史など学ぶことができるウォーキングの効用、幼稚園、小、中学校などから歩くことを奨励する「歩育（ほいく）」の必要性など提言しました。

また、北陸線と小浜線の接続の悪さ、越美北線の本数が少ないため、嶺南や奥越でのイベントや企画でアクセスが不便なことも指摘しておきました。

この集会の詳細は、下記の県庁のホームページの知事室座布団集会を開いてみてください。



<http://www.pref.fukui.jp/doc/kenmin/zabuton/130115zabuton.html>

こんな所、あんな所に足跡が...

～20有余年のく歩み>を振り返る～

第8回(完)

2009年(平成21年)

4月19日、4月29日と1か月に2回、大野方面を歩く。19日は勝原の「ハナモモ桃源郷」、29日は「大野シバザクラウオーク」。いずれも“観歩”の真髓を味わった。

6月15日、7月22日は敦賀方面の祭り見物ウオーク。正田の「大岩大権現」では地元から大歓迎を受け、敦賀の「総参祭」では氏子の列に加わり交流が深まった。

若狭・三方五湖ツーデーマーチが10月17～18日に開催された。5月にアジアで初のIVV世界大会が河口湖で開催されたため、参加者の便を図った。

2010年(平成22年)

1月10日から11月14日にかけて協会設立20周年記念「若越縦断300キロウオーク」が展開された。大荒れの高浜・青郷をスタートし、17市町で通行証を頂きながら一筆書きで歩いた。福井市中央公園フィニッシュまでいろんなドラマがあった。

9月10日～12日 京都、滋賀、福井3県協会共催の

龍馬ゆかりの地を巡る「龍馬グランプリウオーク」を実施。県協会は滋賀・余呉湖前から栃の木峠を越えて福井城まで。大河ドラマ「龍馬伝」もあり、歩きながらなんだか坂本龍馬づいた。

8回にわたったこの「こんな所、あんな所」シリーズも、協会結成20周年記念の年でひとまず終わります。長らく駄文を読んでいただいてありがとうございました。(松田)



大岩大権現

旧街道ウオーク3

ふくいライフアカデミー連携

北陸道3回目/6回

- 日時 3月3日(日) 9時～14時30分
- 集合場所 福井市森田公民館
- スタート 9時20分
- 解散場所 JR大土呂駅
- 距離 16Km
- コース 森田公民館→稲田宿跡→九頭龍橋→舟橋由来碑→ゲンキー(WC)→松木荒町一里塚跡→加賀口御門跡→春山公園→木田神社(昼食WC)→長慶寺→木田荒町一里塚跡→玉江跡→ベル(WC)→八幡神社・三軒茶屋跡→荒井一里塚跡→六地藏→大土呂駅
- アクセス・敦賀7:42⇒武生8:13⇒鯖江8:18⇒福井8:39⇒森田8:44
- ・あわら温泉8:08⇒森田8:21
- 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
- ※ 登録済みの人は旧街道会員証をご持参下さい

会費納入のお願い

平成25年度の会費納入のお知らせと振り込み用紙を同封しました。3月15日(金)までに振り込んで下さい。

企画部より

3月2日(土) お水送りウオーク

- 集合時間 9時30分
- 集合場所 JR東小浜駅
- 解散14時 敦賀方面14:35 15:32
- 解散場所 JR東小浜駅
- コース 東小浜駅→若狭姫神社→若狭彦神社→神宮寺→鶴の瀬→森林の水PR館→箸匠せいわ→JR東小浜駅
- 注意点 IVVなど押印はありません。

追伸

昨年、県民スポーツ祭「東郷を歩こう」において西蓮寺の説明をして戴いた白崎さんが1月14日他界されました。ここに感謝申し上げますとともにご冥福をお祈り致します。

会員紹介

西藤 浩一さん

今月は越前市にお住まいの西藤さんです。にしふじさんと読むのではなくさいとうさんです。ウォーキングだけでなく登山にも張り切っています。そんな西藤さんに書いていただきました。



めざせ「ベストウオーカー」・めざせ「夫婦で百名山」

会員の皆様 こんにちは

私たち夫婦がウォーキングや登山に出掛けるようになったのは12～13年前。子育てが終わり、二人で出掛けるようにもなっていましたが、初めから「二人揃って」ということでもありませんでした。

ウォーキングのほうは、伊能ウオークの本部隊員として1999年から2年間もの間一万二千キロの道を踏破された越前市出身の畑中一一（大阪在住：日本ウォーキング協会主任講師）さんという大先輩に誘われて、伊能ウオークのディリー参加者として彦根から近江八幡24キロを歩いたのが初めての経験でした。

その後、いつの間にか妻も一緒に歩くようになり、二人で福井県協会やたけふ歩こう会にも入会して、地元福井や関西方面に連れだって歩きに出掛けているのがこの頃の生活です。ここ三年続いているのは、正月3日にたけふ歩こう会の初詣ウオークで地元13の寺社へお参りし、6日に京都伏見の五福めぐ12キロほどを歩いて朱印をもらい、13日には京都協会の一月例会「全国都道府県対抗女子駅伝応援ウオーク」で21キロを歩いてきました。これが最近の年の初めのウォーキングスタイルになっています。登山と違い暴風雨以外は歩くことができるので、年間を通して各地を歩けるのが楽しみです。まだまだベストウオーカーというわけにはいきませんが、夫婦二人で歩く楽しみを見つけながら、いずれは四国一周1200キロのお遍路道を歩き通してみる夢を持っています。

登山については、最初から日本百名山をめざしたわけではなく、二人で北アルプスをはじめ九州や四国の山にも登りに出かけたりしているうちに、いつしか全国の百名山を順番に登るようになってきました。まだ二人とも仕事を持つ身なので限られた休みを利用して、夜行日帰り500キロ、600キロの道を往復したりしながら、これまでに68の山を登ってきました。昨年は中央アルプスの空木岳そして東北にある蔵王山、那須岳、西吾妻山の4山を登りました。どの山も百名山に選ばれているだけあって、険しい中にもさまざまな魅力のある山ばかりです。今年は東北の大朝日岳や飯豊山など東北地方や屋久島（宮之浦岳）にも挑戦する計画です。普段は近くの鬼が岳や日野山で体力づくりを行いながら残る32の百名山をめざしたいと思っています。

春から秋にかけては、百名山をめざして山登りを重点的に、秋から春にかけてはウォーキングを中心にして、一年間の中でほぼ毎週末どこかで歩いているか、登っているかの生活を当分の間、夫婦二人で楽しんで行きたいと思っています。

編集後記

やっぱりね。わかってるよう。ここのところずーっと空腹という感じがなかったもの。運動して汗をかくということもなかったっけ。外出すらなかった。ただひたすらに台所と寝室と、そうそうトイレも行ったっけ。それでは、体重計も怒るのは当たり前。この「歓歩」発行をきっかけにすこし歩き出そうと。できるかなあ。

今後の予定

- 2月16日(土) 奈良ウオーク
- 2月24日(日) 近江今津座禅草ウオーク
- 3月2日(土) お水送りウオーク
- 3月3日(日) 旧街道ウオーク
- 3月15日(金) 会費納入期日
- 3月24日(日) 三里山ウオーク

近県の例会のお知らせ

小松ウォーキング協会

お問い合わせ先 0761-44-3962

- ☆ 2月11日(月祝) 9時～13時
立春W「古都金沢に春を求めて」12キロ
金沢駅地下広場(浅電前)集合
- ☆ 3月10日(日) 9時15分～14時
「丸岡城跡と歴史の路巡り」
A13キロ B8キロ
集合場所 東十郷中央公園

滋賀県ウォーキング協会

お問い合わせ先 077-587-6159

- ☆ 2月10日(日) 10時～14時30分
「日野川ダムを訪ねて」14キロ
近江鉄道日野駅集合
- ☆ 2月11日(月祝) 9時～15時
「冬の酒蔵巡り」10キロ三雲駅集合
- ☆ 2月19日(火) 9時半～14時 12キロ
「大津なぎさウオーク」大津駅北口集合

大会パンフレットあります

1月25日現在、事務所に次のウオ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。事務局が閉まっている時でも取れるようになっています。

3月2日(土) 3日(日)

京都ツーデーウオーク

3月9日(土) 10日(火)

瀬戸内倉敷ツーデーマーチ

3月16日(金) 17日(日)

早春薄墨桜浪漫ウオーク

3月17日(日)

武蔵野十里

3月23日(土) 24日(日)

阿波えらいやっちゃツーデーウオーク

4月6日(土) 7日(火)

讃岐うどんつるつるツーデーウオーク

4月27日(金) 28日(日)

飯田やまびこマーチ