

ほゆう

会報 114 号

 平成 15 年(2003) 12 月例会時発行
 〒277-0841

柏市あけぼの 2-9-20 B902

北総歩こう会事務局

TEL・FAX 04-7145-1620



平成 15 年 11 月例会「第 3 巡目 3 日目の」

相馬霊場巡りを担当して

例会リーダー 清水完浩

例会担当者はコース作りにあたり皆様に安全に、またトイレ、昼食場所を如何に確保出来るか非常に難しいところです。

今回は先輩達が残してくれた、相馬霊場巡りの三番目でした。その為巡る所をカットする事は絶対に出来ません。また近いところを順番に廻っていると、トイレ・昼食場所がありませんでした。本当に困りました。関東鉄道の駅のトイレを借りる事も考えましたが、上手く行きません。その為もありまして会員の皆様にはいろいろ迷惑を掛けました事、申し訳ありませんでした。

何とか無事に廻れましたのも会員の皆様、役員の協力があったればと感謝いたします。有難うございました。なお、副会長の宮崎さんにも協力を頂きましたことを報告致します。今年二回目のリーダーは大変でした？（例会担当…石原洋二・吉田公康）



→ 珍しい三仏堂内拝観後集合



1. やあ！お早よう 明るい挨拶 さわやかに

北総歩会員情報

11月22日(土)PM3:00より豊四季近隣センターにおいて第6回役員会が開催され、平成16年度事業計画(案)の骨子が最終検討されました。また、平成16年度年間完歩の対象行事についても検討され、下

記の案が総会に提案されます。

《CWA関連行事》 4行事

① 1月11日新春初詣

② 3月21日CWA総会W

③ 6月3～6日伊能大会の1日

④ 10月11日七廻道シリーズ水辺コース

《北総歩会主催行事》11行事

① 1月18日 本埜の白鳥房総風土記の丘

② 2月08日 総会W

③ 3月20日 建設工事中の常磐新線

④ 4月04日 桜三昧W

⑤ 5月23日 学園都市見て歩き

⑥ 6月13日 市川の公園巡り

⑦ 7月25日 ビール工場見学W

⑧ 8月07日 ミニナイトW (手賀沼の夜景)

⑨ 9月12日 隅田川橋めぐり

⑩ 11月21日 都心の銀杏並木

⑪ 12月12日 相馬霊場 (4)

- * 会報113号で掲載した、番外12/31初日の出は会の行事では取り上げない事にしました。
- * 行事のタイトルを一部変更しました。中身に変更はありません。
- * CWA行事の伊能大会は4日間参加でも1日参加でもOKとします。
- * 15年度は七廻道シリーズどれに参加してもOKとしたが、今回は水辺コースのみです。
- * **年間完歩対象者** (CWA4行事+北総11行事) = 15行事×70% = **10行事参加者**
- * CWA行事参加者は**月例会参加票裏面に行事名**を記入して、翌月の北総月例会の時に提出するか、翌月末までに事務局に郵送して下さい。年間完歩数に加算します。

地球一周四万キロ

おめでとう

* **金賞受賞**……11/1～3 東松山市を中心に開催された第26回日本スリーデーマーチ会場において、会員の中山弘さんが受賞された。

事務局からのお知らせ

★ 継続手続きについて

平成16年度の継続手続きを行っております。

まだ、されていない会員さんは年内に手続きをしてくださるようお願い致します。

継続の手続きが遅くなりますと『日本ウォーキング協会』への手続きが遅くなり

『あるけ新聞』がお手元に届かなくなります。

尚、申込書の無い方は事務局まで申し出て下さい。

会員証に

平成16年1月

と記載されている方が対象です。



北総歩会創立 10 周年記念特別行事

つくばりんりんロードを担当して

リーダー 藤井順一

故郷関宿から眺める筑波山は利根川の彼方に双耳峰の頂をピンと立て、左右になだらかな稜線を広げたその山容は素晴らしく、幼少の頃から朝な夕なに仰ぎ見た山であり、小中高校の校歌にも登場しその為かこの山に対する畏敬の念は未だ止まず私の大好きな山のひとつでもある。



その山麓に筑波鉄道があったのは承知していたが廃線跡が自転車道で復活したのを知ったのは「あるけ新聞」や「ほゆう」に

よるもので、この道をいつかは歩いて見たいと思ったのは言うまでもなく、北総役員にお世話になってからもさらに増幅されていきました。初めて歩いたのは昨年4月、桜の散った頃に役員同期の市川さんと歩きこのコースの素晴らしさを実感しました。その頃からこのコースを皆と歩いて見たいと思うようになりました。そして心はこのコースの特性を生かして団体ウォークで楽しく歩いて見たいと変化していきました。次年度のコース編成の役員会にて提案し、北総歩こう会創立10周年記念特別行事として実施することになりました。

年が明けて行事を具体化することになりその過程で長距離の団体ウォークということで賛否両論や20kmもやっては？等とご意見を頂戴しましたが、当初計画のとおり40kmのみの団体ウォークとして実施することになりました。1人で数回の下見を重ね、時には車に自転車を乗せて行きコースを走ったり、トイレが少ないために隣接するスーパーや学校等に借用の申込みをしたり、エスケープする時のためにコースとほぼ平行して運行しているバス路線の各停留所の時刻などを調べたり、消防署には不測の事態にそなえて救急車の要請などの下見を重ねていきました。当日配付するコース地図については2万5千分の1の地図では7枚に渡るため例会時のような地図は用意出来ず、代案として道路を管理している茨城県土木部発行のりんりんロードのパンフレットを使用すること



雨の中・旧筑波駅付近を行く参加者

にしましたがなかなかこれが手に入らず、牛久走友会の山元さんや本会の中山事務局長の御協力によりまとめて入手する事が出来ました。

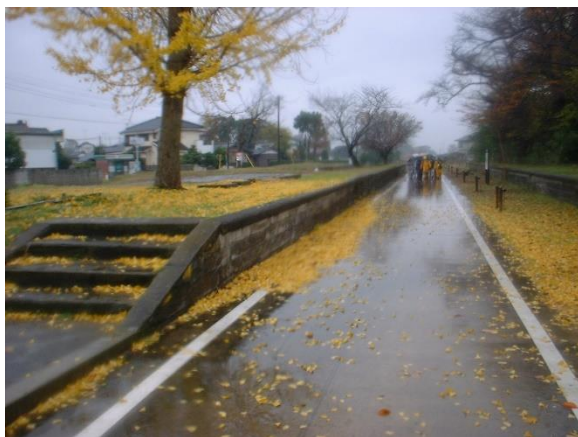
大会前日、仕事を終えて土浦に入ったのは23時を過ぎ、スタート地点の駅前の最終チェックと雨天時の変更場所も確認しビジネスHにチェックインしたのは24時を回っていました。窓の外はポツリポツリと雨の気配があり深夜の天気予報でも関東全域傘マークです。ハードな歩きになるのは容易に予想できました。当日は予報どおり朝から雨具着用の完全武装になりました。結局スタートからゴールまで終日雨は降り続けました。参加者の皆さんは団体Wの為体調の管理が難しかったと思いますが、16時15分無事に全員ゴールできました。参加者には完歩記念のタオルも配られましたが、ひとつ心残りとなったのはコースの全線で紅葉の真真中でしたがこれが見られなかったのがとても残念でした。

今回の運営の中で感じたことがありました。わざわざスタート前の受付だけのために来ていただいた方、サポートカーで各休憩所において終始温かい激励をくれた方、そして皆さんと共に歩いてくれた方など多くの北総役員の一一致団結の協力体制のもとで無事終了することができました。参加者の皆さんにおかれましても悪天候の中を、日頃とは違う団体Wで協力を頂き、いろいろな御意見も道中頂きました。私自身今回の団体Wをとおしていろいろなことも学びました。今後の役員活動のなかで生かしていきたいとも考えております。

最後に参加者の皆様、役員の皆様、そして愛する「筑波山」に感謝申し上げお礼の言葉にいたします。本当に有難うございました。(12月4日・記)



雨中行進中の参加者一団



旧小田駅跡を歩く参加者

【これから歩く人の為にコースの特徴点及び注意点を列記しました】

- ① 1918年4月17日開業 土浦から岩瀬間 18駅約40km 1987年3月31日廃線
- ② 平坦で真直ぐに幅4mのカラー舗装道路が続く 1km毎に表示あり
- ③ 一般道との交差点も多く、一時停止や車止めにも注意
- ④ 視界が広く遠く、景色が良い、筑波山系が良く見える
- ⑤ さくら並木はあるがまだ小さい、将来が楽しみ
- ⑥ 筑波～真壁間は県道に吸収されてしまう区間があるため車に注意
- ⑦ トイレ、コンビニ等が少なく飲料水や食料の補給には注意
- ⑧ バス路線とほぼ平行しているためエスケープの際には便利、但し便は悪い
- ⑨ 日陰が少ない
- ⑩ サイクリングロードのため自転車に注意

例 会 の 案 内 板

☆ CWA新春初詣でウォーク 11km

日 時／1月11日(日) 10時00分 集 合／JR成田線酒々井駅

解 散／午後2時頃 JR成田駅 参加費／県内歩会々員300円 他県協会一般500円

☆ 平成16年1月例会 本埜村の白鳥と風土記の丘 16km (例会リーダー 筒井寿一)

日 時／1月18日(日) 8時46分 団体歩行

上野7:44 松戸8:04 柏8:13 我孫子8:22 成田8:19

集 合／JR成田線小林駅 (上記の電車に乗られると便利です)

参加費／県内歩会々員無料・他県協会々員300円・一般参加500円

解 散／JR成田線下総松崎駅 15:00頃 (希望者一次解散:成田の命泉大和の湯もあり)

○ みどころ／地域の愛情で意外な場所に毎年飛来する多数の白鳥の見学。冬の利根川・印旛沼干拓地の風景と北総の信仰、民話と伝説。竜角寺から北総風土記の丘を訪ねて。楽しみは希望者による秘湯大和の湯で温泉気分。露天風呂から夕焼け富士が見られるかも?

☆ 平成16年2月例会 総会ウォーク 11km (例会リーダー 成川定雄)

日 時／2月8日(日) 8時30分 団体歩行

集 合／東武野田線野田市駅 柏駅で大宮方面に乗って20分かかりますのでご注意ください!

参加費／県内歩会々員無料・他県協会々員300円・一般参加500円

解 散／午後4時頃 東武野田線運河駅

○ みどころ／午前9時よりキッコーマンの講堂で総会。11時より順次「もの知りしょうゆ館」の見学後、講堂にて昼食、午後12時40分より運河駅まで歩きます。

※例会行事問合せ先 04-7145-1620 中山 弘 19時~21時のみ

ふぁみりーウォーク

※ この行事に参加する場合、事前の申し込み(連絡)等の必要はありません。

「ふぁみりーウォーク」の集合時間は、毎回午前9時00分です。参加費(100円)

集合時間が出発時間ともなりますので、遅れない様にご注意ください。

☆ H.15.12.20(土) 我孫子の史跡を訪ねて

約7km (担当・菊池 靖)

集合：出発：JR常磐線天王台駅

解散：JR常磐線我孫子駅

☆ H.16.01.17(土) 年初め松戸の七福神

約8km (担当・中山祐子)

集合：出発：JR常磐線北小金駅

解散：JR新松戸駅

【お詫び】前回のふぁみりーウォークに際し、集合場所の連絡不手際で、皆様に大変ご迷惑をおかけし、誠に申し訳ありませんでした。(ふぁみりーウォーク担当者一同)



11/15 野田市役所前のウォーキング教室

※問い合わせ先 04-7188-4292 (小林 直之) 19時~21時のみ

◇◇ 新役員紹介 ◇◇

“歩け” 雑感

石原洋二

人は歩く事に何を求めているのだろうか？

ただ何となく、気分転換のために歩く人もいるし、柔らかな日の光を浴びて、風に吹かれて歩くのが好きな人もいるだろう。肥満の解消や高血圧、糖尿病の予防などの生活習慣病対策として歩いている人もいるだろう。更に、目標を決め、記録を作っていくことに楽しみを見出している人もいるだろう。その動機は何であろうと、歩く事が好きで楽しい事こそがウォーキングの魅力だと思う。

私自身、“歩き”を始めて二年半、きっかけはJWAの「楽しいウォーキング教室」との出会いからだ。ここで、楽しく歩くためのコツ、準備運動（ストレッチ）の仕方、歩く時の正しい姿勢、水分補給の必要性、歩いている途中、信号待ちなどの時間を利用してのシグナルストレッチ、そして明日に疲れを持ち越さない為のクールダウン等々を習った。教室終了後、タイミング良く、JWAのリーダー会に参加させていただき、いくつかの大会のお手伝いをさせていただきながら、下見の仕方、団体歩行・誘導の仕方を学んでいった。更にその勢いで、翌年の南房総フラワーマーチで、公認指導員講習会に参加、指導員証の交付を受けた。

北総歩こう会には、歩き始めて二年目の一月、入会させていただいた。

定年後、休みの度に市内を歩き廻り、ふるさと松戸の史跡や石仏を見つけては、その地点を地図上に記入し、それらを線でつなげるという作業が面白く、史跡を探す楽しみと同時に歩く



6/21 ふあみりーWのウォーキング教室で講義中の石原講師

任の重い事ではあるが、私にとって歩く張り合いともなり、歩きたいと思っている人達に、またどうしたらもっと楽に歩けるかと思っている人達に、ウォーキングの楽しさの材料やコースを提供し、一緒に歩きながら、いろいろな事を目で見、心で感ずる事が出来るよう、お手伝いさせていただければ幸いと思っている。（松戸市在住）

楽しみが重なっており、何時の間にか“ウォーキング教室”で学んだ事を“史跡めぐり”に応用出来ないかとも考えていた。史跡マップづくりは、現在も仲間と自主グループの研究会として続いており、これまでに作り上げたコースは15を越えており、多くの人達に歩いてもらいたいと考えている。

そして更に一年後、会から理事兼運営委員のお話をいただいた。誠に

北総歩こう会のモットー **明るく・楽しく・和やかに** 略号… **明楽和**

【編集後記】北総歩こう会創立10周年記念行事の「つくばりんりんロード」も終り、記念品・記念誌の未受領者に対する配布希望受付も12/20で終了します。一連の記念事業にご尽力されました方々ご苦労様でした。留まる事無く時は流れ、新しい年を迎える。——歩遊人——

編集担当 和田 武年 〒270-0121 流山市西初石 6-187-43

Tel・Fax 04-7154-0170 Eメール takejii@isis.ocn.ne.jp 常時