

# ほゆう

**会報 130号**

 平成 17 年(2005) 4 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

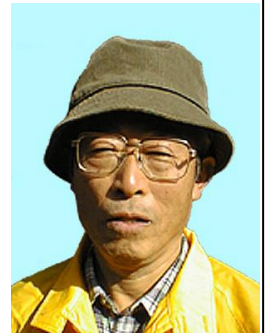
平成 17 年 3 月例会



## 相馬霊場巡り⑤を担当して

例会リーダー 吉田 公康

「吉田さんしっかり!!」「吉田さん大丈夫?」「吉田さん、大旗持ちからコースリーダーに出世したね」など色々な叱咤激励を頂いての船出となりました。何しろアンカーを務めながら迷子になるという、前代未聞の経歴の持ち主だけに、色々心配されるのも当然。しかし私は森・石原という大参謀を従えて(オット失礼、無理にサブリーダーをお願いして)の船出、どうしてコースを間違える事などあり得ようか。私はもう大船の船長気分でした。



ところが第 1 回目の下見で早速つまづきました。昨年 10 月 20 日、この日に超大型台風 23 号が襲来し、舞鶴では観光バスが水没し屋根の上で助けを求めているあの日が下見の日でした。大台風ですから当然延期。そして 1 週間後に実施と決めるもまた雨。

以前先輩から「たとえ下見といえども雨でも歩くのです」という厳しい?ご指導を受けました。しかし先輩がなんと云おうとここはコースリーダーの特権を発揮して「せめて下見は天気の良い日に」とまたも延期。そしてようやく 11 月 10 日に下見を行いました。出だしからこの調子では本番は暴風雨か、吹雪かと心配になるものです。



77 番札所 葺不合神社を出て

こうして走り出した船に次の嵐が待っていました。3 月例会の実施日変更です。当初 17 年度計画では 3 月 13 日でしたが、トイレ休憩させて頂く予定の近隣センターから「13 日は千葉県知事選挙の会場になるので使用はお断り」の連絡が入りさあ大変。慌てて関係者に日にちの変更をお願いし、3 月 20 日に決定。しかしこの変更は「吉」と出るか「凶」と出るか、非常に気になるどころです。ある仲間曰く「お彼岸はいつも雨、よくて曇り、昨年の例会もお彼岸に雨、よほど精進しないと晴れないね」と冷やかされる始末。雨が降らないようにただただ祈るばかりでした。

かくして 3 月 20 日例会当日、晴れのち曇り。精進の甲斐あって?天気もまずまず。そして予想以上の 146 名もの方々に参加して頂き感謝!感謝!感謝!です。またこのコース

の目玉の一つ「葺不合神社」について吉井大先輩に説明してもらい、コースに華を添えて頂きました。こうして吉田丸は「しけ」に遭いながらも沈没せず何とか最終目的地の 58 番札所観音堂に無事入港。「目出度し」「目出度し」。

参加して下さった多くの皆様方や色々支えて下さった役員の皆様方に感謝あるのみです。有難うございました。(例会担当: 森 禎之・石原洋二)

## ◇◇ 新役員紹介 ◇◇

## 『北総歩の明楽和に微力ながらお手伝いを!』

柏市在住 川越 久子

いきなり北総に飛び込んだのが5年前の2月、それから常に細心のお心配りをして下さる役員の方々と、お優しい歩友の励ましを受けて私も歩く楽しさにのめり込み元気を取り戻しました。お陰様で毎年完歩賞も頂く事ができ、これも一重に皆様のお陰と感謝感謝の日々です。当初はこの私が何故に役員に、そして何が私に出来るかと悩みましたが、関会長の掲げられる「明楽和」を目指して CWA 中最も・・・いえいえ JWA 中最も〔是は少しおこがましい・・・〕明るく最も楽しく最も和やかな北総歩こう会のために私の持てる力・・・体重と同じく僅少ですが出来る限りのお手伝いをさせて頂く事が感謝の気持ちを表す一片だと信じてお受けしました。年齢は重ねていても未熟者です。一番末席に連なる私を宜しくご支援ください。(H17.03 上・記)



ほゆうウオー句コーナー 泉 狂歩

寒晴れに 凜とむきあう 筑波峰  
春来らら 行く方来し方 霞浦  
風光る 大正浪漫 訪ね徑  
通りゃんせ 湯島亀戸 梅ごよみ  
散歩道 仔犬コロコロ 春を嗅ぐ

日本全国徒歩一人旅より

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

## 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 **9:00** 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。

☆4月16日(土) 野田周辺の花巡り  
約8km (担当・後藤 章)  
集合：東武野田線 野田市駅  
解散：東武野田線 清水公園駅

☆5月21日(土) 浜離宮と築地・月島へ  
約9km (担当・早川 進)  
集合：JR・新橋駅烏森口  
解散：メトロ・新富町駅

☆6月18日(土) 大谷口城址から本土寺  
約7km (担当・清水 完浩)  
集合：JR・北小金駅  
解散：JR・北小金駅



3/26 我孫子の鎌倉道を訪ねて 参加の皆さん

2. 信号で、あわてず あせらず 待つ余裕

# 例会の案内板

☆ 4月特別例会 多摩御陵参拝と多摩森林科学園の桜の花見 12km IVV 対象行事  
 日時/4月20日(水) 10:00 年間完歩対象外行事 (担当リーダー 菊池 靖)  
 集合/JR 中央線高尾駅北口(京王線でも北口に行ける) 団体歩行・混雑の場合別指示?  
 参加費/北総会員 100円・他歩会と他協会 300円・一般参加 500円・別に入園料 400円  
 解散/園内にて 14:00頃・高尾駅まで案内します。

○ みどころ/まず荘厳な武蔵野陵墓地へ。大正天皇・昭和天皇の御陵を参拝。次いで、森林総合研究所多摩森林科学園の広大な桜保存林を散策する。全国各地の桜約 1700本が植えられており、見応えがあるでしょう。

☆ 第2回我孫子・大正浪漫ウォーク

主催/(社)日本ウォーキング協会・千葉県ウォーキング協会・東京新聞

主管/北総歩こう会 年間完歩対象行事

日時/5月7日(土) ① 23km コース 9:20 スタート 受付開始 8:30 自由歩行  
 ② 13km コース 10:10 スタート 受付開始 9:30 自由歩行  
 ③ 5km コース 10:20 スタート 受付開始 10:00 団体歩行

参加費/事前申し込み 800円・当日は 1,000円(会員も同じ・高校生以下は無料)

最終ゴール/15:00 まで (以降は受付を撤去します)

○ みどころ/大正デモクラシーの時代の新しい文芸活動として、柳宗悦、武者小路実篤、志賀直哉・バーナード・リーチらが雑誌「白樺」を中心に我孫子の手賀沼湖畔を根拠地として展開した白樺派のロマンを訪ねる。

☆ 5月例会 東京で山登り 16km (例会リーダー 石原 洋二)

日時/5月22日(日) 9:00 団体歩行

集合/JR 中央線千駄ヶ谷駅下車 東京都体育館前

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 京浜東北線鶯谷駅付近 鶯谷公園

○ みどころ/江戸時代、富士講の人々によって府内の神社境内に築かれた富士塚のうち、千駄ヶ谷富士・東大久保富士・高田富士・音羽富士・白山富士・下谷富士(一部登山可)と3ヶ所の富士見坂を巡るとともに、富士講の中興の祖・食行身祿の墓のある海蔵寺を訪れます。また、23区内最高峰の箱根山(海拔 44,6m)にも登ります。

☆ 第4回伊能大会 6/9~12 詳細は CWA ニュース参照のこと

☆ 6月例会 合併記念新柏市(沼南)を歩く 17km (例会リーダー 小原 とよ子)

日時/6月19日(日) 9:00 団体歩行

集合/東武野田線増尾駅西口徒歩 5分・三角公園(稲荷谷公園)

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/15:30頃・天王台西口公園→JR 天王台駅まで徒歩 2分

○ みどころ/さる 3月 28日に旧沼南町は新柏市となりました。人口 38万都市となった新柏市に広がる水田地帯に稲穂の香りを探しに参ります。

※問い合わせ先 04-7145-1620 中山 弘 19時~21時のみ

私の体験的

# 楽しく歩くテクニック講座 ④

松戸市在住会員 吉井 孝

## 国道の使い方について

車の騒音や排気ガスが嫌で、国道は敬遠される方が多いと思います。お住まいの近くに運動公園などがある方は、そこで出来る事ですが歩幅のチェックや足運びのチェックに国道を利用する事が出来ます。

私の場合は近くに国道6号線があります。下り車線側の歩道を歩くと100メートル毎に黄色い標識がガードレールの下付近にあります。1キロ毎にもっと大きな標識もあります。(最近では上り車線側にも設置されてきました)それを利用して歩幅を測るのです。100メートル毎に何歩で歩いているかを調べます。次に、その100メートルを何秒で歩いているかをチェックします。

家を出て間もなくの頃と、調子が出て来た時と2回測ります。出来たら、一日の行事が終わって(疲れてペースダウンしている時)もう一度チェックしたいものです。



## U字溝の利用について

最近では色々なサイズのU字溝が有りますから、どこでもと言う訳にはいきませんが、逆に自分の歩幅に出会えば、トコトン利用しましょう。

これは国道に限った話ではありません。住宅地でも何処でも最近のU字溝には蓋付きのところが増えてます。あちこち歩き回って自分の目標とする歩幅に近いU字溝を探し出して利用します。自分の歩幅を体で覚える訓練になります。

## 音楽を利用しましょう

一人ひとりの歩幅が違えば、当然歩くピッチも違います。最適なピッチを長い時間にわたって持続する為には音楽の利用がお勧めです。でも、歩くからといって行進曲なら何でも良いとは限りません。歌謡曲の中に結構リズムの取り易い曲が有ります。長距離ウォークの時は特に役立ちます。

ただ、団体歩行の時に曲を流すのは止めましょう。デイバッグに付けた鈴のように、付けているご本人には耳の後に音源があるから心地良く聞かれるでしょうが、その後方で歩くウォーカーには、これが悲劇である事を良く記憶しておいて下さい。(つづく)

【編集後記】地元で開催される行事でありながら、北総歩の行事と重なって参加出来なかった「江戸川25マイル」に久しぶりに参加した。渡る橋もゴールも以前とは違っており、浦島太郎の気分であった。ゴールではこれまた久しぶりに以前、「ほゆうウォークコーナー」を担当してくれた泉狂歩氏に出会って原稿を頂けた。第15回フラワーマーチでは2人の女性会員が受賞したり、会長の奥様が新聞に載ったりと女性の活躍が目立った。今月から総会で承認された新役員のプロフィールを徐々に紹介する。時は春の真っ盛り、会員の皆様には多数の行事紹介パンフレットから参加日程を組むのにご苦労しているのでは? ご自愛を。一歩遊人—

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

白井市在住会員 筒井寿一

# お四国さまに憧れて (2)

## 讃岐うどんツルツルウォーク

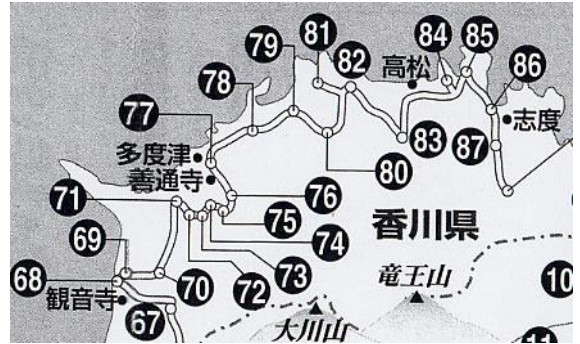
数年前、寅さんシリーズの時期、讃岐うどんツルツルウォークで琴平に行った。何時もの得意のバーゲンセール九千円です。東京の秦さんと二人。金比羅参道の古めかしい旅館へ足を止めます。勿論畳部屋のみです。初日は2階の個室。なぜか翌日は部屋換え、玄関は格子戸、襖を開けると18畳ほどの大部屋、床の間・違い棚の前にこじんまりと炬燵が鎮座、広いこと。奥の襖を開けると6畳間が有り、隠れた出口が有り、狭い階段を下りると外へ抜けられます。きっと坂本竜馬のように刺客に襲われたり、博打で手入れがあったり、旦那が女房に突然踏み込まれた時の脱出口のようです。そこには寝床が二つ並んで敷いてあります。男同士マッピラご免と大部屋の方へ寝床を移し睡眠。

翌日は高灯籠から日本最古の現役芝居小屋「金丸座」へ。丁度、東京から歌舞伎公演があり、中の見学は出来ませんでした。でも幟や額や役者の名札は見事でした。盛装したご婦人・ご令嬢がわんさかわんさか華やかな事です。留守居の男衆はたまりませんね。

金比羅さんの階段の長いこと長いこと。途中、飴やおばさんと暫しの談笑のあと奥の院へ。山の絶壁にからす天狗と天狗の彫り物あり。上を見ないで気付かない人がほとんどです。さらに奥の山道を辿った上は八重桜が見事に咲き競い、お花見の真っ盛りです。昼食をとりながら周りを見ると讃岐平野が一望出来て最高でした。充分満足した一日でした。

ところでもう一日は満濃池その他を巡ります。猫の額のような池から満濃池まで大小さまざまな溜池の多いこと多いこと。さすが、小学校で習った瀬戸内気候の説明に納得しました。ところで、讃岐うどんツルツルウォーク参加の際は昼食の弁当類は頼まず、満濃池を下りたところの5~6軒の讃岐うどん屋さんでの本場うどんをお勧めいたします。旨くて安くて最高ですよ。

実は、このコースで八十八箇所のうち73番出釈迦寺・72番曼茶羅寺・75番善通寺の三つの寺を巡ります。弘法大師にとっては重要なお寺です。出釈迦寺で昼食をとったのですが、次から次に遍路さんがお参りに来ます。若い人からお年寄りまで、歩き遍路からバス・タクシー・マイカーまで様々です。しばらくお参り・御朱印等勉強させてもらいました。他のお寺も同様です。では簡単にご紹介を。出釈迦寺…大師様7歳のとき仏道に入る証を得ようと我拝山の山頂に立って「仏道に入り、衆生を救わんとするわが願い、成就するものならば靈験を、さもなくば、賭したこの身を諸仏に捧げん」と言って、切り立った崖に身を投げたという。しかし落下する大師の体の下の方に、紫雲がたなびき蓮華の花に座した釈迦如来が出現し「一生成仏」の宣を受け、大師の願いは叶えられた。曼茶羅寺…亡き母を弔うため唐の青龍寺を模して伽藍を建て、本尊の大日如来を刻んだ。北面の武士西行法師ゆかりの寺です。残念な事に、かの有名な樹齢1200年の笠松(不老松)が松喰い虫の被害か真っ赤に枯れていました。今ごろどうなっている事でしょう。善通寺…佐伯氏の屋敷に建立された寺で「弘法大師生誕の地」です。御影堂の地下の89メートルの暗闇の「戒壇めぐり」、ほやけ地蔵の左頬のあざのいわれ、大石内蔵助寄贈の手水鉢など歩けスタッフの案内がまた素敵でした。(H16.11記・つづく)



# 平成 18 年度 月例会コース提案のお願い

運営委員長 藤井順一



会員の皆様、早くも平成 18 年度の事業計画策定に取り掛かる時期になりました。平成 17 年度は「東京で山登り」・「神田川と寺町」などユニークなコース提案があり採用されました。今年は建設中のつくばエクスプレスが予定より早く 8 月 24 日に動き出すそうです。

つくばエクスプレスのある駅から出発して常磐線のある駅にゴールする（逆コースも）などのコースが考えられ、北総歩こう会の行動範囲がずいぶん広がりました。

会員の皆様の希望や意見を取り入れたく思いますので、およそのコース・良い時期などをメモして役員に渡して頂くか、事務局に郵送して下さい。採用されますとコース担当リーダーが調査して実行いたします。提案者にご迷惑をおかけいたしません。

当会は 7/16 の役員会で計画を決め、8 月に開かれる県協会傘下団体との日程調整に入ります。どうか面白いコースのご紹介をお待ち申し上げます。

## 北総歩会員情報

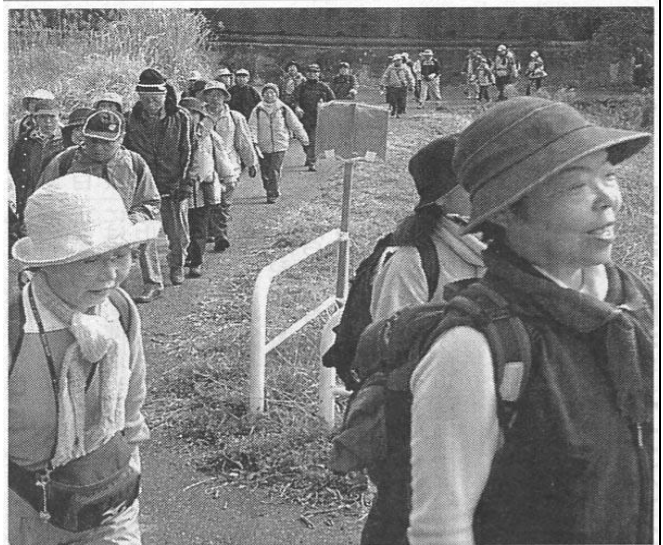
\* 関久美子さん・・・3 月 6 日朝日新聞朝刊ちば首都圏版に第 15 回南房総フラワーマーチの記事が掲載されました。その記事の抜粋です。柏市の関久美子さん（77）は第 1 回から欠かさず参加。今年もウォーキング仲間と 20 キロを歩いた。「雨、風、雪といろんな年があった。10 周年でお花を頂いたりしたら、やめられなくなっちゃって」と話す・・・そんな内容でした。

地球一周 4 万キロを目標に

## おめでとう

\* 金メダル受賞・・・今回のフラワーマーチ会場で中山祐子さんと土橋満子さんと北総歩会員が二人も受賞しました。正式には日本ウォーカー金メダル賞といって日本マーチングリーグの公式大会を 30 回完歩された方に授与される名誉ある賞です。

13 版 2005年(平成17年)3月6日



20\*には1852人が参加。千倉中学出発直後は長い列が続いた＝5日、千倉町南朝夷で

を歩いた。柏市の関久美子さん（77）は第1回から欠かさず参加。今年もウォーキング仲間と20\*を歩いた。「雨、風、雪といろんな年があった。10周年でお花をいただいたりしたら、やめられなくなっちゃって」と話す。北国からの参加者が多いのも、この大会の特徴。青森県八戸市の工藤満里子さん（66）は「1月に鹿児島県の指宿市で菜の花を見て感激。また見たくなった」。青森の菜の花は5月ごろだという。「歩けるだけで幸せ」