---第 23 期---

No.2

2021/07/31

八ヶ岳歩こう会　会報

■事務局から

◎個人的な事柄ですみませんが、最近私は「ハダシ生活」をしています。室内では靴下を履かない、スリッパを使用しない。外を歩く時は五本指靴か特殊なサンダルを履く、といったことを心がけています。「ハダシの効能」というのは皆様なら十分ご存じだろうと思いますので、今更説明をしませんが、要は「やってみるか、やってみないか」の決断です。

大学院で人間科学研究科を修了し、現在は中京大学体育研究所特任研究員であり、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナーでもある金子さんという方に偶然出会い、私は「やってみる」ことにしました。まだ一月ほどですが、たまたま暑い夏だったこともあって、とても快適な毎日を過ごしています。金子さんは裸足で走り、裸足で山を登ります。ただいま山梨百名山に裸足で挑戦中です。金峯山は家族で裸足で踏破したそうです。

彼と一緒に初めて１時間森の中を裸足で歩いた時、終わったらとても足がポカポカと暖かかったのが不思議でした。参加者さんの中に数十年冷え性で悩んでる男性がいらっしゃったのですが、彼も足がとても暖かくなってこんな事は初めてだと喜んでいました。たった１時間ですぐに物理的な効果が出るなんて！？　その時金子さんが話してくれた事が全て腑に落ちたので、私も続けて見ようかなと思ったのです。

金子さんは、人に裸足で歩く事を提唱し、機会を見つけては人に森を案内するイベントを開き、地道に活動を広げようとしています。将来の目標は「裸足の学校」を設立することだそうです。

８月中に金子さんの主催するイベントがあるというので、この会報に※で載せました。ヤジウマでかまいませんので来て見て下さい。(by 多賀)

◎フードバンク山梨に、２年分の例会参加費の約１割 30000 円と昨年の棒道大会での寄付金 17770 円に 230 円足して 48000 円を寄付いたしました。

■下見報告　棒道ウォーク

7 月 26 日に 11 月 11 日の棒道ウォークの一部下見を行いました。メーリングリストの呼びかけで集まった近場の会員が 11 名。久しぶりに歩こう会の例会の雰囲気を思い出しました。

スパティオ小淵沢から馬の道を通って火の見やぐら跡まで。

それから棒道を西へ⇒再び馬の道を下って、スパティオに戻る 8 キロのコース。日なたは夏の暑さでしたが、木陰の土の道に入るととたんに天然クーラーの涼しさ！

秋はきっと紅・黄葉がきれいだと思います。

【2021 年 8 月の行事詳細】

■8 月 22 日(日)　※第二回八ヶ岳リゾートアウトレット裸足ミニマラソン
概要：ミニマラソンという表題ですが、ウオーキングの部、一般の部、小学生の部、ジョギングの部、等が用意されています。普通の靴で参加も OK ですが、この機会にぜひ裸足又は五本指の靴でご参加下さい（試し履きの用意がありますが数に限りがあります）。可能なら裸足で歩いて下さい。足裏には沢山のツボがあります。足裏を刺激して健康増進を目指しましょう。
コース：小淵沢アウトレットの中の周遊 2ｋｍのコースを使用します。歩く方は 1 周、マラソンの方は 5 周します。
歩こう会の方々は、裸足、或いは五本指靴でのんびり歩いて下さると有り難いです。
その横を裸足でマラソンしている方々が追い越していきますが、その様子を眺めるだけでも楽しいと思います。ウオークの部は競争ではありませんのでゆっくり歩いて下さい。一度体験するとやみつきになります。五本指靴又は裸足で大地に立った時の「足が自然に前に出てしまう感覚」と「一歩毎に足裏から伝わってくる刺激の楽しさ」を皆様にも体感していただきたいと思いまして会報に載せました。
なお、参加してみたいという方は、早めに足のサイズを多賀までお知らせ下さい。なるべく五本指靴を皆さんに用意したいと思います。
集合時間：7：40 スタート
集合場所：アウトレット内 P4 駐車場。（車は P5 駐車に止めて下さい）
参加費：￥1.500
連絡先：090-8857-2864　多賀
主催：日本ベアフットランニング協会

【2021 年 9 月の行事詳細】

■9 月 1 日(水)　月例会　韮崎市民交流センター(ニコリ) 2 階第 9 会議室　10：00

■9 月 3 日(金)　吐竜の滝ウォーク　※雨天の場合は滑りやすいので中止します。
昨年、今年とコロナで思うように例会が出来ず、皆さん運動不足になっていませんか？

高原の爽やかな風を感じながら清里高原をを歩きに来ませんか？美味しいソフトクリームも味わって気分一新、高原の風は気持ちいいと思いますよ、森林浴を楽しみながら一緒に歩きましょう。吐竜の滝で昼食です。マイナスイオンを浴びながら持参されたお弁当を味わってください。最後は清里駅まで歩けば到着です。皆様のご参加をお待ちしております。

・コース：清里駅（トイレ） → 十字架の道 → 清泉寮自然学校 → 清泉寮ファームショップ
→ 展望テラス → やまねミュージアム → 八ヶ岳自然ふれあいセンター
トイレ） → 吐龍の滝 → 清里駅（トイレ）
・距　離：約 11km
・集　合：清里駅 10 時 40 分（小海線清里着 10:34）
・解　散：清里駅 15 時 30 分頃（小海線清里発 15：44）
・参加費：会員 300 円　一般 500 円
・持ち物：お弁当 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー 保険証他
トレッキングシューズを履いて来て下さい。
・担当者：小林光修（090-4676-2067）　市川富美子

■9 月 6 日（月）　甲斐のむかし道・小尾街道巡りウォーク（４）明野総合支所～根古屋神社

大嶽山神霊の碑と百番観音

根古屋の大ケヤキ

第４回は、コースの前半においては、視界が大きく広がった明野町の上手より浅尾新田及び浅尾にかけて、茅ヶ岳西麓の丘陵地帯のウォーキングになります。
正面に見える八ヶ岳は、裾野まで広げた優雅な姿をみせてくれます。左手には、甲斐駒ヶ岳をはじめ南アルプスの名高い山々は、個性のある素晴らしい姿をみせてくれます。
特に、真冬の晴れた日には雪を深くかぶった山々の姿は、富山湾の沖合より眺める北アルプスの劔岳・立山連峰に劣らない美しい姿を見せてくれます。後半にかけては、山間に囲まれた須玉町、小池平に仁田平を抜けてゴールの根古屋集落に入ります。小池平と仁田平の集落は、山間部にありながら地名は平の字になっています。不思議です。
足元に目をやると江戸時代に造ったと言われている、二つの代表的な堰と呼ばれる用水路が見ることができます。隣の江草八巻から引いた朝穂堰、もう一つは塩川から引いている両村堰になります。明野より穂坂に至る広い地域の人達に恩恵を与えています。先人たちが、水不足に常に悩まされて大変な苦労して堰が造られた歴史に思いを馳せながらのウォーキングになります。
途中、県道２３号(穂坂路)の一部を通ります。道幅が狭く歩道が少なく、車の往来が多いコースになります。お互いに注意して楽しいウォーキングに努めていきます。尚、この時季は、まだまだ暑い日が続くと思います。暑さ対策の一つとして、通常よりこまめの水分俸給と休憩時間を多く取っていきます。

・コース：明野総合支所(トイレ)→大獄山神霊の碑と百番観音→浄居寺(トイレ)→大福寺(昼食・トイレ)→浅尾池の下の供養塔群・道標(左江草・右やま道)→三嶋神社(お筒粥の神事)→浅尾発電所→根古屋神社・大ケヤキ(トイレ)
・距　離：12KM 位。
・集　合：10：00　明野総合支所、北杜市明野町上手 5219-1　TEL0551-42-1112
車で乗り合わせて参加される方、韮崎駅前 9：30→明野総合支所
解散後、根古屋神社→韮崎駅　送迎になります。
予約制、12 名、9 月 3 日まで、(往復、一人/1000 円)担当、田中迄に連絡ください。
車で参加される方は、明野総合支所に駐車します。極力、隅の方に駐車します。解散後、根古屋神社にて 3 台～4 台の車に乗り合わせて、明野総合支所に送ります。
担当：小林光修
・解　散：根古屋神社　15：00 頃
・参加費：会員 300 円　一般 500 円
・持ち物：弁当・飲み物・雨具・ウォーキングダイアリー(会員のみ)・保険証・その他
・担当者：田中哲夫(090-4927-5044)　小林光修(090-4676-2067)
・その他：根古屋の大ケヤキについて、二本の大ケヤキの巨樹が、ゴール地点の根古屋神社境内にあります。それは見事です。芽吹きの遅速によってその年の田畑の豊凶を占うそうです。国指定の天然記念物になっています。

■9 月 13 日(月)　秩夫横道三十四観音霊場めぐり・第３回
第 3 回目は距離も約９km と短く、全く起伏のない平坦な道です。下見時に雲光寺さんの氏子総代の方とお会いし、ちょっと謎だった木魚を見せていただき、叩かせてももらいました。また素晴らしい天井画も見せていただきました。本番でも見せていただけるようお願いしてあります。知足院では住職さんとお話しし、今回の霊場巡りで初めて霊場をご存じの住職さ

んにお会いしました。本番でもお話をしていただけるようお願いしてあります。という事でとても有意義なウォークになると確信しています、ぜひ多くの方のご参加をお待ちしています。

・コース：東山梨駅（トイレ） → 寶積寺（1 番） → 雲光寺（33 番） → 慈念庵（29 番） →知足院（30 番、昼食、トイレ） → 円通寺（22 番） → （清白寺） → 東山梨駅（トイレ）
・距　離：約９Km
・集　合：東山梨駅　9 時 50 分
　　上り　小淵沢発 8：21　甲府乗換　東山梨着 9：41
　　下り　大月発 9：09　東山梨着 9：42
・解　散：東山梨駅　14：30 頃
・参加費：会員 300 円　非会員 500 円
・持ち物：昼食、飲み物、雨具、ウオーキングダイアリ（会員のみ）、保険証、マスクなど
・担当者：小塚敏夫（090-2175-0426）　　進藤律子（090-8948-2017）
・その他：清白寺は三十四霊場には入っていませんが、時間に余裕があれば訪れたいと思っています。

■~~9 月 22 日（水）　鏝絵巡りシリーズ第 10 回~~　延期しました。

【2021 年 10 月の行事詳細】

■10 月 6 日（水）　月例会

■10 月 12 日（火）　秩夫横道三十四観音霊場めぐり・第 4 回
第 4 回は、9 世紀に創建された大井俣窪八幡神社から、県道３１号線をダラダラと上り（太良峠を越えて甲府に通じる道）観音寺（第 31 番）は見つからなかったが、霊場３寺を巡ります。特に龍泉寺は、「万年マツ」という枝ぶりの張ったクロマツが見事です。
ここからは山梨市駅方面へ向かいます。途中の万力公園には 3 月末に生まれたカピバラの赤ちゃん 4 匹がいるので、見学して行きましょう。

・コース：東山梨駅（トイレ） → 窪八幡神社（トイレ） → 太子寺（14 番　トイレ） → 通宝寺（12 番） → 龍泉寺（20 番　トイレ） → 石原なち子記念体育館（昼食・トイレ） → 万力公園動物広場（トイレ） → 山梨市駅
・距　離：約 12km
・集　合：東山梨駅　9 時 50 分
　　上り　小淵沢発　8：21　甲府乗換　東山梨着　9：41
　　下り　大月発　9：09　東山梨着　9：42
・参加費：会員　300 円　一般　500 円
・持ち物：昼食　飲み物　雨具　ウォーキングダイアリー　保険証　マスク
・担当者：小塚敏夫　090-2175-0426　進藤律子　090-8948-2017
・その他：石原なち子記念体育館とは、昭和５５年ころ、地元の「石原なち子」さんから 2 億円の寄付が市にあり、これを基に市立体育館を建てた事から個人名がついた。

■10 月 18 日(月)　夜叉神峠及び高谷山トレッキング

■10 月 20 日(水)　鏝絵巡りシリーズ第 9 回

■10 月 25 日(月)　甲斐のむかし道・小尾街道巡りウォーク（５）

■10 月 28 日(木)　夜叉神峠及び高谷山トレッキング：予備日

【月例会】
・月例会は毎月一度の話し合いの場です。どなたも歓迎ですのでご参加下さい。
【例会参加者へ】
・特に表記のない例会は、雨天決行です。
・特別の場合を除いて事前申し込み不要です。
・例会は、どなたも参加できます。
・(下見)とある例会も本番同様進行します。ご遠慮なく参加お願いいたします。
・会員は会員証とウォーキング手帳を御持参下さい。(貰っていない方は事務局へ)
・タイトルの前に※があるのは当会主催ではありません。
　他会主催の場合の詳細はそれぞれの主催者にお問合わせ下さい
・例会についての質問は、担当者名が掲載されていればそこへ。それ以外は事務局へ。
　八ヶ岳歩こう会事務局 / 多賀純夫 電話 0551-32-5888　FAX 0551-32-6877