

八ヶ岳歩こう会 会報

■事務局から

◎「歩き方の教科書」という本を読んでいたらとても面白い「理論」が載っていたので紹介します。

左右の足は、それぞれ「左足は体を前に進めるように働き」「右足は体を止めるように働く」という機能があるそうです。これは武道の世界では有名な話だそうですね。右利きとか左利きなどに関わらず、人間の左右の股関節の機能がそもそもそのようにできているからだそうです。よく空港で、キャビンアテンダントがキャリーバッグを転がしながら歩いています。貴方だったらバッグはどちらの手で引いて歩きますか？ これは「右手で引く」のが正解だそうです。右利きか左利きか関係なくです。右手で引くと、左肩が前にでるので、左足に重心が乗って、地面についている時間が長くなり、自然と「体が前に進む」のです。同じ理屈でショルダーバッグも右肩にかけて歩くのがいいそうです。「左重心の法則」と言います。陸上競技のトラックや野球ベースランニングが左回りになっているのは、左の股関節に重心が乗りやすいからで、人力車の車夫も左半身で構えて引きます。面白いですね。

ただし、長時間歩くときは、ショルダーバッグではなく、両足に均等に荷重できるリュックが最適。そして昔の軍隊のように「イチ、ニ、イチ、ニ」と二拍子でなく、「イチ、ニ、サン」と三拍子で歩くのが良いとされています。三拍子だと軸となる足がそのつど入れ替わるので、両足に均等に荷重できます。お試しあれ。

◎小野寿美枝さんから切手を寄付していただきました。ありがとうございました。

【2022年4月の行事詳細】

■4月4日(月) 花鳥の里、桃の花及び菜の花ウォーク(笛吹市御坂町竹居)

花鳥(はなとり)の里は、御坂山系に抱かれた長閑な果樹地帯が一面に広がっています。桃の花と時を同じにして咲く菜の花との競演を楽しませてくれます。畑を作っている方の心意気に感謝をしながらのウォーキングになります。

コースにおいては、甲斐の九筋の一つである古道・若彦路の一部を歩きます。街道筋には、昔懐かし蔵屋敷の街並みを見ることができます。途中にて、花鳥の里を分断するかのようになりニア新幹線が目に入ってきます。近くには、甲州博徒の一人として知られている、竹居の吃安の生家だと言われている前を通ります。長老の方が、畑の中から手休めて「ども安さん」親しみをもった呼び方で話してくれました。花に誘われて、のんびりとしたウォーキングになります。



- ・コース：八代支所(トイレ) → 楞嚴寺(トイレ) → 花鳥山展望台(昼食・トイレ) → 心月禅寺(トイレ) → 埋草神社・桃の花・菜の花畑 → 八代支所(トイレ)
- ・集 合：笛吹市八代支所前駐車場 10:00
 笛吹市八代町南9 1 7、〒406-8555 TEL 055-265-2111
 (他の方に、迷惑のかからない様に駐車して下さい。)
 集合場所までに、車の運転に不安の方は石和温泉駅より分乗していきます。石和温泉駅 9:30 → 八代支所 9:50
 予約制、担当までに申込みです。一人/200円
- ・解 散：15:00頃
- ・距 離：約9km
- ・参加費；会員 300円 一般 500円
- ・持ち物：お弁当・飲み物・雨具・マスク・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 伊藤 清
- ・その他：レミオロメン 旧御坂町出身・3人組ロックバンドである。代表曲・粉雪 現在は個々にて活動している。デビュー前の活動拠点の一つである喫茶店の近くを通りませす。

■4月6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

■4月7日(木) ~~甲州鬼面瓦の里を歩く~~ 延期しました。

■4月7日(木) 徳島堰と、わに塚の桜ウォーク

甘利山の麓に広がる武田の里は、まだまだ寒さが続く時季ですが日も少しずつ長くなってきて、春が確実に近づいてきています。遠くに見せる残雪の八ヶ岳を背にした、畑の中にそびえて立つ「わに塚の桜」素晴らしい絵になります。近くの徳島堰は、武田の里を横切るように、この時季に満々と水をためて流れています。その堰より爽やかな風が、心地よい汗をか

いた体に吹き抜けていきます。春の訪れにあわせる様に、楽しいウォーキングになります。

- ・コース：韮崎駅(トイレ) → 願成寺(トイレ) → わに塚の桜 → 武田八幡宮(昼食・トイレ) → 大村美術館・白山温泉(トイレ) → 幸福の小径(トイレ) → 韮崎駅(トイレ)
- ・距離：約10km
- ・集合：韮崎駅 10:30
上り 小淵沢駅 10:02 → 穴山駅 10:20 → 韮崎駅 10:27
下り 塩山駅 9:29 → 甲府駅 9:49・甲府駅 10:05 → 韮崎駅 10:18
- ・解散：韮崎駅 15:00頃
- ・参加費：会員 300円 一般 500円
- ・持ち物：お弁当・飲み物・雨具・マスク・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 恵星富子



■~~4月11日(月) 江戸巡礼古道ウォーク～秩父三十四ヶ所礼所めぐり～第1回
1番：四萬部寺～8番：西善寺~~

山梨県の3月18日から24日のCOVID-19新規感染者は人口1万人当たり14.4人と開催可否判断の目安としていた1.5人を大きく上回っています。そこで残念ですが4月11日の開催は延期とします。次の開催予定日は6月6日(月)とします。

■4月11日(月) 信玄伝説の地を巡る

山梨県では「やまなし歴史の道ツーリズム」と称して、甲州街道、富士道、秩父往還、棒道、みのぶ道についてモデルコースを作り紹介していく予定のようです。4月から公開されると思いますが、先行して棒道の中の「信玄伝説の地コース」を歩きます。諏訪に侵攻した信玄の足跡、伝説をたどってみます。

- ・コース：JR 甲斐小泉駅(トイレ) → 小荒間古戦場跡 → 富蔵山公園 → 六所神社 → 三分一湧水(トイレ) → 八達街神の碑 → 機山公の碑 → 大井ヶ森番所跡 → 大滝神社(昼食、トイレ) → 五叉路の碑 → 橋供養の碑 → 小淵沢駅
- ・距離：約11km
- ・集合：JR 甲斐小泉駅 10:20
甲府 9:29 → 小淵沢 9:53 小淵沢 10:07 → 甲斐小泉 10:15
- ・解散：JR 小淵沢駅 15:00頃
- ・参加費：会員 300円 一般 500円
- ・持ち物：お弁当・飲み物・雨具・マスク・ウォーキングダイアリー(会員のみ)・保険証・その他
- ・担当者：大嶋 俊壽
- ・その他：新型コロナウイルスの状況によっては中止及び延期になる事もあります。中止及び延期の時はホームページにて連絡致します。ホームページを見られない方は、お手数ですが、担当者までに問い合わせして下さい。

■4月15日(金) 武川・桜巡りウォーク

武川町には日本一が3つあるそうです。山高の神代桜、精進ヶ滝、萬休院の「舞鶴松」です。

山高の神代桜は、日蓮宗実相寺境内にあり「日本三大桜」のひとつです。樹齢約2000年といわれ、実相寺境内ではスイセンやチューリップが咲き、毎年多くの方が桜見物に訪れます。山高の神代桜から少し離れた場所にある眞原の桜並木も素敵ですよ、道の両側に桜が植えてあり満開時にはそれは見事です。今回はその桜並木を真下から見るのではなく車のあまり来ない道を歩くことにしました。少し離れた場所から桜並木を眺めるコースを考えましたのでお楽しみに。

その他にも枝垂桜がたくさん植えられた所や観光客の皆さんが知らない桜並木もコースに取り入れました。春の花たちがウォークに訪れた皆さんを歓迎してくれることでしょう。武川にお住いの皆さん、庭も良く手入れされていて感心します。桜、桃、スモモ、花桃などが

植えてあり、ウォーク途中でも目を愉しませてくれることでしょう。日本人が大好きな桜を愛でながらのウォーク、皆さんのご参加をお待ちしております。



- ・コース：甲斐駒センターせせらぎ(トイレ) → 山高の神代桜 → 眞原の桜並木 → 見晴らしのいい場所(昼食) → 甲斐駒センターせせらぎ(トイレ)
- ・距離：約13キロ
- ・集合：甲斐駒センターせせらぎ駐車場 9:30
〒408-0302 山梨県北杜市武川町牧原1243 Tel 0551-20-3019
- ・解散：甲斐駒センターせせらぎ駐車場 15:00頃
- ・参加費：会員 300円 一般 500円
- ・持ち物：弁当、ウォーキングダイアリー、雨具、保険証、マスクなど
- ・担当者：小林光修／市川富美子
- ・その他：コースの途中にはトイレがありませんのでご承知おきください。

■4月17日(日) ※春のウォーク・ぶらぶら桜めぐり

コース：小淵沢駅～市民バスにて蕪の桜並木～神田の大糸桜～三峰の丘～東スポーツ公園～大滝神社～小淵沢駅

距離：8キロ

集合：午前9時 小淵沢駅観光案内所前

ゴール：12時30分頃

参加費：1000円(バス代 保険料他)

定員：15名(定員になり次第〆切)

協力：八ヶ岳歩こう会

申し込み問い合わせ：北杜市観光協会 0551-30-7866 FAX0551-45-7756

【2022年5月の行事詳細】

■5月9日(月) わが町シリーズ小淵沢・大曲リウォーク

知る人ぞ知る鉄道ファンの聖地、小淵沢の大カーブ（大曲り）を通るウォークです。運が良ければ、雄大な南アルプスをバックに土手の上を走る小海線の列車が見られます。

赤松林の道も小淵沢らしい、雰囲気のある道です。上り坂ですがゆっくりのんびり歩きましょう。昼食後は湧水を2つ巡って小淵沢駅へ下ります。



- ・コース：小淵沢駅(トイレ) → 小海線大カーブ → 赤松林の道 → 道の駅こぶちさわ(昼食・トイレ) → 湧水 → 小淵沢駅(トイレ)
- ・距離：約9キロ
- ・集合：JR 小淵沢駅 9:05
甲府 8:16 → 小淵沢 9:02 (小海線 9:08 着も待ちます)
- ・解散：小淵沢駅 14:00 頃
- ・参加費：会員 300円 一般 500円
- ・持ち物：お弁当・飲み物(道の駅で昼食可)・ウォーキングダイアリー(会員のみ)・雨具、保険証・マスク・その他
- ・担当者：風路/市川富美子
- ・その他：小淵沢発 10:07 の小海線の列車を大曲で見るため、小淵沢駅を 9:20 には出発しません。

■5月11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

■5月16日(月) 野辺山高原ヤマナシの木ウォーク

■5月20日(金) ぶらり中山道バスウォーク

コロナ禍で少しも前に進めない「ぶらり中山道バスウォークの旅」のお誘いです。今回も今後の状況によっては延期になる可能性がありますことをご承知おき下さい。また、下見不足の為、未定の部分がありますが、決まり次第HPにUPしていきます。今のところ下記の内容しか決まっておりますが、申し込みは受け付けております。

- ・概要：今回の見どころは「中山道随一の名勝」と謳われた「寝覚の床と臨川寺」です。広重、

歌麿。芭蕉などの他に、参勤交代の大名や降嫁の姫君たちも必ず立ち寄りました。臨川寺の宝物館には「浦島太郎の釣り竿」があり、必見です。

- ・ 距離：13.5キロ
- ・ 昼食：昼食時間が13：30頃になりそうですが、大勢入れる食堂がありました。現在はコロナの為大勢を受け入れておりませんが「5月は大丈夫じゃないか」と言ってくれたので、しばらくお待ちください。（不可の場合は弁当持参となります）
- ・ 歩くコース：JR木曾福島駅～須原宿手前の荻原の一里塚（の予定ですが、バスの待機所とUターン場所がありません。バス会社と相談中ですので、これもしばらくお待ちください）
- ・ バスコース往路：穴山駅（7：50）⇒長坂ローソン前（8：10）⇒小淵沢駅（8：30）⇒木曾福島駅前（10：45頃）
- ・ バスコース（復路）：荻原の一里塚⇒木曾福島駅前⇒穴山着（19：30頃）
- ・ 申し込み時に乗車希望地（穴山、長坂ローソン、小淵沢駅）を明記してください
- ・ 電車又は自家用車で参加の方：JR木曾福島駅前10：30集合
帰路はJR木曾福島駅前までバス乗車一人¥1,000で可能です（人数制限あり）
- ・ 参加費：会員300円 一般500円
- ・ バス代金：会員5,000円 一般5,500円
- ・ 持ち物：軽食 飲み物 ウォーキングダイアリー 雨具 保険証 臨川寺拝観料¥200
- ・ 担当者：多賀純夫 進藤律子

■5月23日(月) 都留市の水力発電今昔物語 担当者：小澤 久

■5月30日(月) すずらの里ウォーク(笛吹市芦川町)

【2022年6月の行事詳細】

■6月6日(月) 江戸巡礼古道ウォーク～秩父三十四ヶ所札所めぐり～第1回

1番：四萬部寺～8番：西善寺

■6月8日(水) 定期総会

■6月10日(金) 美し森・山野草ウォーク

■6月27日(月) 三窪高原レンゲツツジウォーク(甲州市塩山竹森)