

- マラソンウォークが盛況の内に終わりました。ご参加の皆様サポートの皆様、ありがとうございました。初秋とは言え陽射しの強い一日でしたね。一番暑い午後の時間に、陽を遮るものがない田園の中のコースを歩きました。少し厳しい場面もありました。サポートしながらハラハラしていましたが、皆さんの頑張りに感激しました。あのペースでよく完歩されたものだと思います。
- ウォークの形も最近はいろいろ細分化されて、登山のようなウォーク、温泉三昧のようなウォーク、短距離を歩いて美味しいものを食べるのんびりウォーク、植物観察会のようなウォーク、歴史を訪ねるウォーク等など。どれも「感歩」「観歩」「歓歩」のウォークで素晴らしいものですが、やはりマラソンウォークのようなウォーク（長距離を一定ペースで歩き通す）がウォークの基本です。基本をこなせるウォーカーが、自在にバリエーションを組み立てられ、楽しむことが出来るのだと思います。
- その意味で、第四回マラソンウォークを終えた今振り返ってみますと、当会の皆様は充分にその資格ありとお見受け致しました。当会もダテに8年続いていませんね♪ 健脚ぶりに磨きがかかってきたように思います。大変嬉しく思います。
- とはいっても、なにしろ平均年齢〇〇歳の当会ですからネ、油断と自信は禁物です。自覚がなくとも1年1年体力は衰えていると思っていた方が健全です。若いつもりで無理な計画を立てるのはやめましょう。
- そこで、このマラソンウォークに参加する意味が出てまいります。毎年同じ時期に同じコースを歩いて、1年経った自分の体力をチェックする。歩いてみて自分の体が訴えることを正直に自分で受け止めて、来年への布石を打つ。その繰り返しです。
- そんな風にこのマラソンウォークを全員が利用して下さればいいなあと心から思っています。

【事務局から】

- 今年度会費未納の方、お支払い下さい。3000円（家族会員は5000円）です。郵便局の「払込取扱票」をご利用下さい。口座番号は00260-4-131954 加入者名は「八ヶ岳歩こう会」です。

【今月の行事一覧】

- 9 14 木 湘南ふじさわ八ヶ岳合同ウォーク ふれあいセンター9:00 多賀
- 15 金 湘南ふじさわ八ヶ岳合同ウォーク 植樹祭跡地 9:30 三枝
- 16 土 ※稲すずめ舞う黄金の田んぼ・湧水の里 I N小淵沢 小淵沢駅前 9:00
- 21 木 ※川俣溪谷ガイドウォーク（中日文化センター） ふれあいセンター11:00 多賀
- 27 水 深草観音～要害山トレッキング 下見 甲府駅北口 8:45 進藤（律）
- 29 金 石空川溪谷（精進ヶ滝） むかわの湯 9:00 内海
- 10月
- 1 日 ※がんまるウォーク 参加費無料・お神楽見学付き 小淵沢駅前 9:30 多賀
- 5 木 湘南ふじさわ八ヶ岳合同ウォーク ふれあいセンター9:00 多賀
- 6 金 湘南ふじさわ八ヶ岳合同ウォーク 植樹祭跡地 9:30 三枝
- 18 水 峠シリーズ。鶯宿峠 御勅使南公園 8:30 内海

21～22 ※富士河口湖もみじマーチ 要連絡 多賀

25 水 深草観音～要害山トレッキング 甲府駅北口 8:45 進藤 (律)

29 日 ※晩秋の信玄棒道 参加費 1000 円 スパティオ小淵沢 9:00 市川

30 月 歴史探訪シリーズ・日川溪谷&竜門峡 JR 甲斐大和駅 9:40

●9/21 (木) は川俣溪谷ガイドウォークです。

参加希望の方は多賀まで連絡下さい 0551-32-5888

●10/1 10/29 の詳細は未定ですが、申し込み不要&集合場所にきて下されば OK です。

●河口湖もみじマーチはお礼もかねて多賀が 10/21 に参加致します。

他に参加予定の方は多賀まで連絡下さい。

【月例会のお知らせ】

■ 10月2日 (月) 10:00～14:00 ペアハット

■ 11月6日 (月) 10:00～14:00 ペアハット

※月例会はどなたも参加歓迎の話し合いの場です。お弁当持参でご参加下さい。

ただし、午前中だけ、午後だけの参加も OK です。

【ウォーク報告】

散歩道 良かった 投稿者:ムツツリーニ 投稿日:2006/09/06(Wed) 07:43 No.4344

「ケンとクララの散歩道」を歩かせて頂きました。コースはとっても良かったです。あんなところを毎日歩いているなんて なんと幸せなケンとクララさん。

そして コースの先頭に立って 花や植物などを必ず説明してくれる (出来の悪い小生はすぐ忘れるけど) ほんとに最高です。少々暑かったけど たまに吹く風はもうすっかり秋ですね。散歩道にしては一寸長いかな ? なんて思ったけど 私は全然平気。参加された皆さん (今日の総勢 28 人) はほとんどが健脚の方だから大丈夫だったと思います。

しかしですね。実は 私 とっても苦しいウォークだったのです。何故 ? ずーっと 涙をかんでばかりしていたんです。かんだばかりなのに 2、3分もすると もう涙が出るというなんともシマラナイ状態だったのです。鼻炎の最たるものです。終いにはティッシュが無くなって ハンカチで涙をかんでいたのです。ハンカチ王子ならぬ「ハンカチ爺さん」でした。

それはそれとして今日の散歩道はほんとに良かったですよ。

ケンとクララさん本当にありがとう御座いました。

【編集後記】

冒頭でマラソンウォークのことに触れましたが、来年からマラソンウォークの日を固定します。9月30日です。年によって曜日が違うことにはなりますが、9月末日と覚えて下さい。さっそく手帳にご記入下さい、あ、来年の手帳はまだか・・・(*^.^*)

本号はウォーク以外のお知らせも幾つか入れました。いずれも当会にゆかりの深い方々の主催 (出演者) ばかりです。芸術の秋です、人生多方面に楽しみましょう。

印刷所の都合で発行が遅れました。しょうなん藤沢の方々との合同ウォークの下見に間に合わなくてすみません。是非本番にいらしてください。お待ちしております。