

■快適なウォーキングのために (文:進藤律子さん)

その2 ウォーキングの必需品

○上着 厚手と薄手2種とウインドブレーカー(雨具で兼用)を用意、まめに体温調節する

○下着 速乾性 吸汗性 通気性の良い物

○スラックス 速乾性 吸汗性 辺気性が良く動きやすいもの ジーンズは濡れると重くなりWには不可

○帽子 つばの広いもの、通気性が良く UV加工のもの 防水加工なら少しの雨なら気にならない

○靴下 厚手、混紡が良い スペアを用意して汗をかいたら履き替えるとマメの予防になる

○デイバック、

ウエストバック 両手を自由にすると姿勢がよくなり疲れにくい (ザックカバーがあると便利)

○雨具 ゴアテックスのレインウェアー ポンチョなど(傘は見通しが悪くなるのでなるべく使わない)

○水筒 水分補給は大事必ず用意 (500ml 2本くらい)

○手袋 吸汗性の良いもの 冷えやむくみ怪我等を防ぐ

○靴 ウォーキングシューズがベストです 少し歩く習慣がついてきたらシューズを選びましょう Wシューズは靴底が滑りにくい 疲れにくい など安全が保たれています 選ぶポイントは通気性が良く幅がやや広め 踵を合わせてからつま先が1センチ位ゆとりのあるもの 紐で調節できるもの ゴアテックス等にする急な雨でも安心です 低山や峠を歩くときはショートカットのトレッキングシューズが便利です

○その他 タオル 歩数計 カメラ 携帯電話 常備薬 地図 携帯栄養補助食品(おやつ等) スパッツ 必要に応じて弁当 など

重ね着をするときは着脱の簡単なもの 防寒着には雨具を兼用しても良いでしょう

<次回に続く>

■事務局からのお知らせ

11月12(土)13(日)の「第1回 八ヶ岳・棒道ウォーク」について。

・八ヶ岳歩こう会の会員は無料です。チラシが届いても申し込む必要はありません。

・会場(三分一湧水館)に出店のご希望があれば事務局(多賀)までお知らせください。

■次回発行予定 11月1日

【10月~12月の行事一覧】

※10月2日(日) 御勅使川ゆかりの史跡を歩く 主催:南アルプス市教育委員会

・時 間:8時30分出発/15時解散予定

・集合場所:ふるさと文化伝承館(樹園)駐車場

・参加費用:200円(保険料込・当日お持ちください)

・申込方法:南アルプス市教育委員会文化財課

・持 ち 物:昼食・水筒・タオルなど

・ルート：約7kmのウォーキング

ふるさと文化伝承館→(バス)→国指定史跡石積出→水宮神社→矢崎家住宅→徳島堰→国指定史跡将棋頭(昼食)→御勅使川かすみ堤→堀切→能蔵池→ふるさと文化伝承館・樹園(かけ流し温泉)

※雨天中止の場合は、伝承館の見学となります。

■10月3日(月) 月例会 ・集 合 ペアハット 10:00

■10月5日(水) 八ヶ岳・棒道ウオーク 下見ウオーク(10km)

・集 合 三分一湧水館 9:35

・キースヘリング美術館をコースにいれますが、詳細は検討中です。

■10月15日(土) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道・下見 第5回

早いもので、身延の街に入り、ちょうど中間地点になります。

左手にゆったりとした流れの富士川を見ながら、久遠寺を初めとします神社仏閣等史跡豊かな古道、みのぶみち巡りウォーキングになります。又、(ゆば)と(みのぶまんじゅう)は、身延ならばの名物で、味見しながらも良いですね!!

・コース 下部温泉駅(トイレ)～波高島駅～クラフトパーク(トイレ休憩)～南松院～龍雲寺～南天の里(お昼弁当・トイレ休憩)～久遠寺～身延駅(トイレ)

・集 合 JR身延線 下部温泉駅 7:50

・解 散 JR身延線 身延駅 14:00頃

・距 離 19km

・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円

・持ち物 弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキング手帳など

・担 当 リーダー:小塚 サブ:田中(憲) / 古屋 / 田中(哲)

■10月17日(月) 八ヶ岳・棒道ウオーク 6km コース・下見

・集 合 三分一湧水館 9:35

・ファミリー向けのコースにしたいと思いますが詳細は検討中です。

■10月19日(水) 塩の山と秩父往還(500選の道)・下見

・12月14日(水)の本番と同じ要領で実施します。

■10月21日(金) 八ヶ岳・棒道ウオーク 20km コース・下見 集 合:三分一湧水館 9:35

■10月24日(月) 八ヶ岳周遊W(最終回) すずらの里～小淵沢

・集 合 JRすずらの里駅 8:20

・解 散 JR小淵沢駅 16:00頃

・距 離 21Km

・参加費 会員300円(義援金100円を含む) 一般500円

・持ち物 飲み物、弁当、おやつ、雨具、ウォーキング手帳

昼食は<鹿の湯>で摂るのでレストランランチもOKです

(予約が必要のため、村尾までご連絡下さい)

・担 当 福井、田中(哲)、進藤、村尾

■10月26日(水) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道前夜祭ウオーク

・コース 韮崎駅～船山橋(富士川街道起点)～日本列島のへそ～信玄橋～ドラゴンパーク～山梨県立美術館～甲府駅

・集 合 JR韮崎駅 9:30

・解 散 JR甲府駅 15:00頃

・距 離 約17Km

- ・参加費 会員 300 円(義援金 100 円を含む) 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
- ・担 当 田中 (憲)

■10月31日(月) 信濃自然歩道ウォーク

- ・コース 八千穂自然園→剣ヶ峰登山口→剣ヶ峰→(車で移動)八千穂自然園→昼食→自然園内散策  
☆ゆっくり登ります☆
- ・集 合 大泉駅下市営駐車場(乗り合わせて行きます) 8:10
- ・解 散 大泉駅下市営駐車場 16:30 頃
- ・距 離 約 8km
- ・参加費 会員 300 円(義援金 100 円を含む) 一般 500 円  
自然園入園料・300 円 (15 名以上は 200 円)
- ・車 代 500 円
- ・持ち物 飲み物、弁当、おやつ、雨具、ウォーキング手帳  
☆トレッキングシューズでご参加下さい☆  
昼食は食事処「八ヶ嶺」でも食べられます(新そば・冷、温、山女魚丼など)。
- ・担 当 村尾 岩田(ク)
- ・その他 雨天の場合は中止します。

■11月2日(水) 中山道屈指の難所、碓氷峠に挑む(バス利用・予約制)

- ・コース 横川駅～峠の湯～山中茶屋跡(昼食)～熊野神社～旧軽井沢～霊場池
- ・集 合 スパティオ 6:45 / 小淵沢駅 7:00  
※解散は多少遅くなる予定です。(20:00 前後)
- ・距 離 20km
- ・参加費 会員 300 円(義援金 100 円含)、一般 500 円、交通費 3000 円(人数により増減あり)
- ・持ち物 飲み物、弁当、雨具、ウォーキング手帳など
- ・担 当 福井 進藤
- ・申込み バス利用のため、事務局：多賀まで申し込みをお願いします。

※11月6日(日) 第六回北の杜ふるさとウォーキング I Nあけの ~だいこん畑より愛を込めて~

- ・主 催 北杜市体育指導員協議会
- ・会 場 北杜市立明野中学校
- ・受 付 9:00~9:30  
10:00 開会式~ウォーク~14:00 閉会式
- ・コース 約 9km
- ・参加費 ¥500
- ・持ち物 弁当 飲料 雨具 保険証
- ・問合せ先 教育委員会生涯学習課 ・国文祭応援事業です。

■11月7日(月) 月例会 ・集 合 ペアハット 10:00

■11月9日(水) 荒倉山自然観察ウォーク(雨天中止)

- ・コース 午頭島公園(トイレ) → 竜朱院(トイレ) → 平川峠 → 荒倉山林道 → 荒倉山山頂(1132m) → 平井峠 → 宗泉院(トイレ) → 午頭島公園
- ・集 合 午頭島公園・駐車場 9:00

- ・解散 午頭島公園 15:00頃
- ・距離 約17Km
- ・参加費 会員300円(義援金100円を含む) 一般500円
- ・持ち物 お弁当・おやつ・飲み物・雨具・ウォーキング手帳など
- ・担当 田中(哲)
- ・その他 山ヒルは、もう出ないです。安心してウォーキングが出来ます。出る期間は(5月中旬~9月上旬)

※雨天中止の場合は、前日(8日)にホームページにて連絡します。

- 11月11日(金) 棒道大会矢張り 三分一湧水館 9:00集合~12:00
- 11月12日(土) 棒道大会矢張り(予備日) 三分一湧水館 9:00集合~12:00
- 11月12日(土) 第1回 八ヶ岳・棒道ウオーク せっかくウオーク  
歴史・乗馬・温泉・美術等、八ヶ岳南麓の文化を味わうミニウオークです。  
ミニウオークの後、ガイドや講師による体験教室などに参加して楽しめます。
- 11月13日(日) 第1回 八ヶ岳・棒道ウオーク
  - ・コース 落葉松の黄葉を満喫していただきたいと思います。全て周遊コースですので三分一湧水館がゴールです。  
武田信玄の軍用道路と伝わる道を基点に3コース(20km 10km 6km)  
20km/ 甲州から信州へ。信玄の足跡を辿る歴史ファン垂涎の道  
10km/ 「棒道」と現代の「ホーストレッキングロード」を歩くタイムスリップの道  
6km/ 「棒道」と「えほん村」を訪ねるファミリーコース
  - ・募集 1,000名
  - ・参加費 ¥1,000 (ウオーク&カルチャー ¥500 入場料別)
  - ・時間 スタート 9:00 最終ゴール 16:00
  - ・持ち物 飲み物、弁当、おやつ、雨具、ウォーキング手帳
  - ・担当 多賀 進藤
  - ・申込 参加申込書を送付致します。大会事務局 0551-32-5888(多賀)までご請求下さい
- 11月16日(水) 湯村山から健康の森(下見)  
12月14日(水)の本番と同じ要領で実施します。
- 11月19日(土)~11月20日(日) 「伊豆歩クラブ」交流ウオーク  
以前千葉のウォーキング協会にいて、当会の大会や例会に参加して下さっていた「社本」さんが伊豆に引っ越して、さっそく「伊豆歩クラブ」に入り、当会との交流ウオークを企画してくれました。多くの皆様のご参加を期待しております。  
1日目 11月19日(土) 清里開拓の道ウオーキング
  - ・コース 清泉寮~萌木の村~丘の公園
  - ・集合 清泉寮 12:30  
伊豆歩クラブの皆さんはバスで11:30頃清泉寮に到着します。到着後弁当を食べてから12:30にスタートします。  
萌木の村で1時間の自由時間を設ける他、観光も兼ねていますのでゆっくりウオークとしてあちこち見学します。当日の天気や体調等により、開拓の道は全部歩かず、どこかでバスに迎えに来てもらうことになるかもしれません。キロ数は最長で10kmです。丘の公園に16:00頃ゴールし、天女の湯に入ります。
  - ・懇親会 丘の公園アクアリゾート内「レストランアクア」17:30~19:30

・宿 泊 風路とペアハットに分宿

2日目 11月20日(日) 棒道ウォーキング

・コース 三分一湧水館～女取湧水～棒道～スパティオ小淵沢 10km

・集 合 三分一湧水館 8:30

・ゴール スパティオ小淵沢 11:00 解散

※伊豆歩クラブの皆さんはスパティオでショッピング、ランチ、入浴を楽しんだ後、サントリー工場見学をして帰路につきます。

・その他 八ヶ岳歩こう会の方は通常の例会参加費(¥300)です。どちらも予約不要です。

19日の懇親会に出られる方は恐れ入りますが多賀までご連絡下さい。

懇親会費は未定ですが約¥3000・風呂付となる予定です。

■11月21日(月) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道ウォーク 第1回

一年(10回)通じて、駿州に向ってのてくてく歩こうウォーキングになります。

第一回目は、今も残る昔懐かしい昭和時代の甲府の街並みに、史跡豊かな中道往還巡りのウォーキングになります。

・コース 甲府駅南口信玄公銅像前→甲府城(舞鶴城)→遊亀公園【トイレ休憩】住吉神社→天津司の舞→小瀬スポーツ公園【トイレ休憩】→中道橋→曾根丘陵公園【お弁当・トイレ休憩】→道の駅とよとみ【トイレ休憩】→豊積橋→小井川駅【トイレ】

・集 合 甲府駅南口信玄公銅像前 8:40

・解 散 小井川駅(身延線) 15:30頃

・距 離 21km

・参加費 会員300円(義援金100円を含む) 一般500円

・持ち物 お弁当・おやつ・飲み物・雨具・ウォーキング手帳など

・担 当 リーダー:内海 サブ:田中(憲)/古屋/田中(哲)

・その他 甲州～駿州てくてく歩こう富士川街道、専用のウォーキングダイアリーを用意しました。多いに参加頂いて、沢山スタンプを押しましょう!(第1回～第10回)

■11月26日(土) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道・下見 第6回

■11月28日(月) 塩の山と秩父往還 500選の道

・スタート 塩山駅 10:00

・ゴール 同駅 15:30

・距 離 約12km

・参加費 会員300円(100円は義援金) 一般500円

・持ち物 弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキング手帳など

・担 当 リーダー:田中(憲) サブ:小塚/古屋/田中(哲)

■12月5日(月) 月例会 ペアハット 10:00

■12月10日(土) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道 下見 第7回

■12月12日(月) 甲州～駿州 てくてく歩こう富士川街道 第2回

第2回目は、富士川と笛吹川に挟まれた歴史のあるシルクの里巡りに、市川団十郎発祥の文化の街巡りの古道、市川路ウォーキングになります。

・コース 小井川駅【トイレ】→八幡穂見神社→追分の道標→延福寺【トイレ休憩】→豊積橋→道の駅とよとみ【トイレ休憩】→シルクの里公園【お弁当・トイレ休憩】→みたまの湯【トイレ休憩】→歌舞伎公園→市川本陣屋敷跡→市川本町駅【トイレ】

・集 合 身延線・小井川駅前公園広場 8:40

・解 散 身延線・市川本町駅 15:30頃

- ・距離 約21km
- ・参加費 会員300円（100円は義援金） 一般500円
- ・持ち物 弁当 飲み物 雨具 保険証 ウォーキング手帳など
- ・担当 リーダー：田中（憲） サブ：小塚／古屋／田中（哲）

■12月14日(水) 湯村山から健康の森

- ・集合 甲府駅 8:50 改札前集合 車の方は9:30 緑ヶ丘体育館前
- ・解散 甲府駅 15:30 頃ゴール
- ・参加費 会員・他協会¥300 一般¥500
- ・持ち物 弁当 雨具 飲み物 スタンプ帳
- ・担当 進藤／古屋

■12月20日(火) 納会ウォーク

- ・コース JR酒折駅～善光寺～茶道峠～武田神社～納会会場のお店～甲府駅
- ・担当 田中(哲)・立幅

---

【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】

- ・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ダイアリーを御持参下さい。（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 F A X 0551-32-6877