

■事務局からお知らせ

大雨だったり極暑だったりと不安定な気候が続きますが、皆様体調管理しながら歩いていらっ
しゃいますか？

2011 年度の会報に進藤さんが「快適なウォーキングのために」と題したシリーズを何回か会報
に書いて下さいましたが読める方は再度熟読ください。読めない方に夏の注意事項だけ要点を
紹介しておきます。

■水分補給

- ・歩き出す前に一口飲む
- ・のどが渇く前に（2～30 分に一度）補給する

■飲み物

汗として失われるのはただの水分でなくナトリウム・カリウムなど電解質を含んだ体液です。
だから汗をかいた後は体液に近い成分のものを飲む方が良い

- ・薄い塩水+蜂蜜+レモン水
- ・水またはお茶+梅干+砂糖（蜂蜜）
- ・水またはお茶に顆粒のアミノ酸やゼリー状の栄養補助食品をとる
- ・紫蘇ジュース、柚子ジュース等（糖分は少なめに）
- ・BCAAの入った飲料が効果的（バリン ロイシン イソロイシン等アミノ酸）

■食べ物

以下は熱中症対策という意味ではなく、こむらがえり等の予防や対処のために携行しておく
と望ましいものです。

- ・マグネシウムの多い食品
干しワカメ かぼちや アーモンド ひじき しらす なまこ など
- ・クエン酸
梅干 酢 れもん オレンジ キウイ いちご めろん グレープフルーツ もち パイナップル
- ・ホウ素
寒天 ピーナッツ わかめ りんご もも ぶどう 又 バナナはカリウムが多い食べ物なので有
効です

※クエン酸やホウ素はマグネシウムの吸収を良くします

以上、参考にしてください。

【8月の行事詳細】

■8月6日(火) 大菩薩尾根トレッキング（申込み制）

大菩薩嶺（日本百名山）から続く稜線からは、富士山や南アルプスが一望でき、山肌には数多く
の高山植物が群生する、魅力たっぷりのコースです。

- ・コース 上日川峠（w c）～福ちゃん荘～唐松尾根～大菩薩嶺～神部岩で昼食 大菩薩峠（w
c）～上日川峠
- ・集 合 J R塩山駅南口駐車場（改札出て右） 9：10
上り 松本 6：32 小淵沢 7：45 甲府 8：33 塩山 9：00
下り 高尾 7：27 上野原 7：52 大月 8：16 塩山 8：53

塩山から上日川峠の往復は参加者の車に分乗します。(片道約 40 分)

上日川峠まで直接来られる方は、担当まで連絡下さい。

- ・解 散 上日川峠 15 : 00 頃
- ・距 離 8 km
- ・参加費 会員 300 円 一般 500 円 乗車代 1000 円 義援金は任意
- ・持ち物 弁当 飲み物 ダイアリー 雨具 保険証 等
- ・担 当 小塚 尾庭
- ・その他 トレッキングシューズ、ストック、手袋を用意下さい。

■8月1日(土) ※北杜 24 景フットパス「ひまわりと太陽の里」

■8月26日(月) 信玄 川中島への道 第7回(湯川～大門峠) バス利用申し込み制

いよいよ川中島への道は前半のハイライトを迎えます。

信濃国諏訪郡の湯川には湯川砦(柵形城・原の城)が設けられ、川中島方面・佐久方面へ出陣する武田軍の集結拠点でした。すぐ西の朝倉山にも城があり、川中島方面との連絡のため狼煙台が置かれています。湯川・柏原と北へ進軍するとやがて中央分水嶺の大門峠に至り、ここを越えれば小県郡になだれ込むことが出来るのです。湯川砦のそばにある功德寺は信玄も宿としたお寺で、長野の善光寺の本尊を甲府へ移した時、ここに一時安置したという由緒あるお寺です。功德寺ではご住職から解説して頂き信玄から拝領した稔侍仏を見せて頂けるかもしれません。湯川からスタートした我ら武田軍は音無川に沿って北上し、やがて八子ヶ峰方向から大門峠を目指し緩やかに登って行きます。標高差は約 600m程ありますが、川沿いの道と木陰の林道は標高 1000mを優に越えており、涼やかなウォーキングが楽しめるでしょう。八子ヶ峰公園からは眼下に白樺湖を望み、また西から東へ連なる中央分水嶺の山並みの眺めは圧巻です。

コースの 95%以上は未舗装の足にやさしい道で、あの田中文字さんも完歩・絶賛です！

- ・コース 湯川・功德寺(住職の解説、トイレ)～柵窪岩陰遺跡～音無の湯(トイレ)～林道歩き(昼食)～八子ヶ峰公園(トイレ)～銭岩～白樺湖(トイレ)～大門峠～白樺湖駐車場(トイレ)
- ・距 離 約 14.5 km
- ・集 合 スパティオ駐車場 8 : 00 小淵沢駅 8 : 30
(中央線下り 甲府発 7 : 50 小淵沢着 8 : 29)
- ・解 散 小淵沢駅 17時頃 スパティオ 17時半頃 (予定)
- ・参加費 会員 500円 一般 1000円 バス代 2500円
- ・持ち物 昼食、飲み物、雨具、保険証、ウォーキング手帳
- ・担 当 リーダー 最上 サブ 大嶋、田中(哲)
- ・その他 夏場のため飲み物は多めにお持ち下さい。

林道は私有地で柏原財産区のお許しを得て歩かせて頂きます。

草・木・石を採取してはいけません。火の用心をして下さい。

往復ともバス利用で予約制です。

参加される方は最上までご連絡下さい。

【9月の行事詳細】

■9月2日(月) 月例会 三分一湧水館 10 : 00

■9月6日(金) フォトウォーク・小海線に乗って稲絵アートを撮ろう！ ※雨天決行

～記念に残る写真の撮り方、ワンポイントアドバイス～

「綺麗な花や風景を狙ってカメラに収めますが、どうも出来上がった写真が自分のイメージに

合わなかったり、なかなか思い通りの写真が撮れません。こんな方々にちょっとしたアドバイスで見違えるような写真が撮れるようになります。家族・お友達揃って自然の中で楽しく写真の撮り方、楽しみ方を体験しましょう。

- ・集合 集合場所：小淵沢駅・9時05分集合
小淵沢 9:01 着(甲府 8:16 発 韭崎 8:29 発)
小淵沢 8:57 着(岡谷 8:04 発 富士見 8:48 発)
- ・コース 小淵沢駅側広場で受付・揺れる、流れる風景を車内から撮るワンポイントアドバイス
小海線9時57分発乗車・各自甲斐小泉駅迄の切符購入(片道200円)(進行方向右側座席確保)～大曲カーブ車内から稲絵アート撮影～甲斐小泉駅下車(10時06分)甲斐小泉駅で撮影結果状況の確認～八右衛門湧水へ移動(30分)～湧水・流水の撮影(1時間)～三分一湧水へ移動(50分)～昼食(50分)～三分一湧水・流水の撮影(1時間)・東屋で講義「写真全般の撮り方アドバイス」～甲斐小泉駅へ移動(15時48分乗車)～車内から再度稲絵アート撮影挑戦～小淵沢駅(15時56分)下車～撮影結果報告～解散
- ・持参品 カメラ(コンパクトデジ、携帯OK) 三脚 弁当※ 雨具 飲み物 ウォーキングダイアリ
- ・参加費 会員¥300 一般¥500(義援金任意、交通費別途)
- ・担当 リーダー前田 サブ市川
- ・その他 三分一湧水館隣の「そば処三分一」でも昼食が可能です。

■9月9日(月) 第8回 信玄・川中島への道(大門峠～入大門)

大門峠を押さえ諏訪郡を固めた武田軍は、軍勢を整えここから逆落としに小県郡を攻略することになります。お館さま率いる本隊は強清水などが湧く大門道を進みますが、我ら歩こう会は別働隊として本沢道を下り、入大門で本隊と合流せよとの命を受けています。本沢道は少しあとの時代、徳川秀忠の軍勢も上田経由で関ヶ原を目指したときに使った道という伝承もあります。郡境を行き急坂を本沢へ下り、登り返して宝篋印塔のある仏岩近くから再度本沢に降下します。本沢には千ヶ滝・くまぎの滝・あかやの滝・くちなしの滝など多くの滑滝が連続し、時間が許せば水遊びも楽しめそうです。また秋には紅葉が彩りを加え奥入瀬溪谷もかくやと思われれます。清流の瀬音を聞きながら木陰の林道歩きを楽しみましょう。

もちろん、コースの90%以上は未舗装の足にやさしい道です。

- ・コース 白樺湖駐車場(トイレ)～大門峠～高和良比～本沢～美し松別荘地～仏岩分岐～本沢道～入大門(緑の花そば館)(トイレ)
- ・距離 約14km 一部を除き殆ど下りの道です。
- ・集合 スパティオ駐車場 8:00 小淵沢駅 8:30
(中央線 甲府発 7:50 小淵沢着 8:29)
- ・解散 緑の花そば館発(バス) 15:15 (予定)
小淵沢着 17:00 頃 スパティオ着 17:15 頃 (予定)
- ・参加費 会員500円 一般1000円 バス代3000円
- ・持ち物 昼食、飲み物、雨具、保険証、ウォーキング手帳
- ・担当 リーダ 最上(080-3253-8113) サブ 大嶋、田中憲
往復ともバス利用で予約制です。参加申し込みは最上まで。
- ・その他 夏場につき飲み物は多めにお持ち下さい。
急な下りがあります。トレッキングシューズなどしっかりした靴がお勧めです。ストック/杖などをお持ち下さい。(協力依頼:余分のストックがある方はお持ち頂き、

他の方へ貸して下さい)

- 9月18日(水) 飯盛山ハイキング (清里駅～飯盛山～清里駅)
 - ・コース 清里駅～飯盛山～三沢山(昼食)～獅子岩(トイレ休憩)～宮司の滝～清里駅
 - ・集合 清里駅 10時30分 (小淵沢発 9:57 清里 10:23 着)
 - ・距離 約10km
 - ・解散 清里駅 15時30分頃 (清里 15:34 発 小淵沢 15:56 着)
 - ・参加費 会員 ¥300 一般 ¥500 義援金は任意
 - ・持ち物 弁当 飲み物 雨具 ウォーキングダイアリー等
 - ・担当 リーダー 穂阪 サブ 未定
- 9月21日(土) ※北杜 24 景フットパス「武川米と武川衆のふるさとをたずねて」
- 9月25日(水) 小海線の大カーブ、稲絵アート見学ウォーク

【10月の行事詳細】

- 10月7日(月) 月例会 三分一湧水館 10:00
- 10月11日(金) 中の棒道(長坂駅～信濃境駅)
- 10月14日(月) 第9回 信玄・川中島への道(入大門～武石温泉)(バスウォーク申し込み制)
- 10月15日(火) 金川の森ウォーク 山梨市駅
- 10月19日(土) ※北杜 24 景フットパス「武川米と武川衆のふるさとをたずねて」
- 10月20日(日) ※富士河口湖もみじマーチ
- 10月25日(金) 信玄・川中島への道 番外編(バスウォーク申し込み制)
- 10月31日(木) 西沢溪谷トレッキング 山梨市駅

【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 F A X 0551-32-6877