

ウォーキングクラブ

水戸歩く会 1 月号

発行者：渡邊 昭知 ☎ 029-285-1592 睦月
 編集者：朝川 憲 ☎ 090-2913-0068 January



◎令和6年新年を迎えて

新年明けましておめでとうございます

令和6年の新春を迎え、会員の皆様とご家族共に今年も健康で明るく過ごせる一年となりますよう祈念しお慶び申し上げます。

昨年は新型コロナ禍の影響が懸念されるなか、例年通り、新春の「初詣七社寺巡り」より活動開始、月当たり2回の例会開催を基本に、年間を通してウォーキング活動を行ってきました。

特に3月には「第11回水戸観梅ウォーキング大会」を3年ぶりに開催、参加者は13kmコースで53名、8kmコースで61名、計114名の参加がありました。また例会開催地は水戸を中心に、ひたちなか、鹿嶋、瓜連、結城、取手、高浜、河合、大子と県内多方面に渡って開催できたことは、会員皆様の健康志向と共にウォーキング活動に対する熱意と努力、また会員皆様が足並みを揃えてのご協力の賜物と感謝申し上げます。本年も1月の初詣ウォークを皮切りに活動を開始、3月「第12回水戸観梅ウォーキング大会」水戸地区他の月2回の例会開催等を計画しています。各大会の開催には会員皆様のご協力も必要です。

【やるからには楽しく、皆で！】を合言葉に楽しめる活動となるよう進めていきましょう。

一方、茨城県では、以前から健康寿命日本一を目指しての運動を展開中です。ウォーキングは誰でも、その人にあったペースで楽しむことができ、健康維持や体力づくりに効果のある身近なスポーツであることは言うまでもありません。水戸歩く会は、従来から、県内の“いばらきヘルスロード 364 コース（県内 44 市町村）も活用してウォーキングコース設定を行っています。身近で、安全なコースを活用することも含め皆で、明るく、楽しい活動となることを祈念し年頭の御挨拶といたします。

（令和6年1月1日 水戸歩く会 会長 渡邊昭知）

初詣に行く

初詣はそもそも、自分たちの住んでいる地域の氏神さまにお参りするものだったが、江戸や大坂などの都市が発達すると、その年の年神さまがやってくる方角である「恵方」の方向にある寺社にお参りをする流行が生まれたそうです。恵方は「十干」（じっかん）というもので毎年変わるので、「今年は東北東だからどここの神社へお参りしよう」などと、毎年違う寺社にお参りしていたとか。これを「恵方参り」という現代のように、有名な神社に数万人もの人が初詣をする風景は、鉄道や車などの交通手段が発達してからなのだそうです。初詣は松の内（1月7日まで）というのが一般的。地方によっては小正月までとするところも。

お雑煮

「澄まし仕立て/味噌仕立て」「丸餅/角餅」「お雑煮を煮る/焼いて入れる」など基本構成もさまざまです。具材の違いも合わせると、地方ごと、家庭ごとにさまざまなバリエーションがあります。

具にイクラを入れる（新潟県）、小豆汁（山陰地方の一部）、くるみダレにお餅をつけて食べる（岩手県）白みそ仕立ての汁に甘いあん餅を入れる（香川県）など個性派のお雑煮も、あなたの家庭はどう食べますか？

（じゃらんニュースより）

◎例会レポート 12/9 (土) 東水戸駅界隈を歩こう 6km 天候：晴れ 気温：16℃

参加者：38名（会員：14名、一般：24名）リーダー：朝川・倉持 スタッフ：外岡・池田・鈴木・福田
 12月とは思えない暖かく良い天気にも恵まれ、納めの例会に多くの方の参加を頂きありがとうございました。
 今回の見どころは冬の田園風景と那珂川眺望。メインは吉沼観音堂の千手観音ご開帳です。

東水戸駅を出発しポイント①の極楽橋を渡り②新川排水施設で那珂川堤防に出る。雄大な③那珂川と勝倉方面の景色を眺め心地よい風を受けてウォーキングを楽しみました。

集落を抜けて④コンビニで休憩&水分補給。聴覚障害者2名参加していたので筆談でお礼をしました（手作りのボードでした）

お目当ての⑤吉沼観音堂はもうすぐです。観音堂ではお堂の管理をしている駒橋さんと女性の方がお出迎えお堂の中は狭いので交代で千手観音と阿弥陀如来に合掌。めったにお目にかかれないお姿を拝観でき有り難くみなさん感謝。HR 押印・参加者紹介・1月例会案内、



千手観音
 ←
 管理人の方々
 お世話になりました。

鹿島神社と運動公園は時間の都合上割愛させて頂きました。

田園風景を楽しみながら⑦境橋・渋井町緑地に向かいました

この場所は刑場跡地で地元の方々が市役所と交渉し公園になったそうです。この辺は土壇場と呼ばれたそうです



(文：朝川記、写真：西口提供)

説明資料（吉沼観音堂・極楽橋）

吉沼観音堂 まぼろしの霊場・常陸三十三観音霊場（第3番札所） 正法山福寿院観音寺 天台宗
 本尊：千手観音 阿弥陀如来立像（市指定文化財）中世は光明山観音院とし、「水戸十寺の一」に数えられる名刹
 光圀の時代に廃寺となり、その後に川崎から観音寺が移された。明和元年（1764）には善光寺の出開帳が行われ
 るなど参拝者で大いに賑わった。幕末に火災で焼失した後は仮堂のまま現在に至っている。
 高山彦九郎が寛政2年にここを訪れ「吉沼観音堂大なり」と北行日記に記している。当時は堂々たる大廈（たい
 か）であったことが知られている。

極楽橋

昔から湊街道の新川にかけられた極楽橋は、しばしば大水のために流されて旅人を苦しめた。戦国時代の大水・
 享六禄の頃（16世紀前半）一人の廻国の僧が流されたこの橋の修復を発願してその寄付金募集のために
 六地藏寺の高僧恵範が作った勸進疏には大野郷極楽橋の名が見え、橋の長さ五間幅六尺であったことも記されて
 いる。斜めの橋は昔は無いので多分違う場所であると推察される

◎ウォーキングレポート 12/17 (日) 第58回鎌倉歴史探訪ウォーク 12 km 天候：晴れ

鎌倉七切通しのNO.3 巨福呂坂切通し（こぶくろさかきりとおし）で7つのコースを完歩し全完歩証を頂きました。9時過ぎに大船駅モノレール広場で受付し、大船観音に見送られスタート。大東橋、松竹前、大船郵便局前、砂押橋、七久保橋、と緩い上り坂を軽快に歩き今泉寺・白山神社を左に見て右折し、散在ガ池森林公園に入る。紅葉はすでに過ぎて歩道は落ち葉が、アップダウンの歩道は階段が多くピッチがあがらない。公園ぬけるあたりの矢貼りで直進するのに右折マークがありミスコースをしたウォーカーと遭遇この辺でスタートから約1時間。住宅街に入りしばらく歩くと明月院へ向かう急な下り坂に入る。間違っただらどこまでも転がってしまうような坂なので近隣住民は生活大変（車が無いと生活できないのでは）。明月院山門を抜け大通りに出る。見慣れたグループが歩いていると思ったら西口グループの面々。短い挨拶で建長寺に向かう。巨福呂坂切通しのトンネルを抜けて鶴岡八幡宮、日曜日なので観光客で大賑わい歩きなれた若宮大路から材木座海岸を目指し、由比ガ浜・鎌倉海浜公園にゴール（約2時間の工程でした）材木座海岸は風が強く海はしけていた。完歩証・IVV・参加賞を頂き帰路についた。

神奈川県ウォーキング協会の皆さん立哨などで大変お世話になりました。ありがとうございます。（文・写真：朝川）



◎正しい歩き方 ～なぜ二足歩行に？

そもそも歩くと、2本の脚で体を支えて、重心を前に移動させて前進する動作ですね。チンパンジーとかカンガルー、ペンギンも歩いてはいるけど、脚と胴体を地面に対して垂直に立てた直立二足歩行は人類だけ。ヒトが立って、前脚だった手が自由になったからこそ、指が自由に動かせるようになって、脳が発達、活性化した。動物だったヒトが文化を持つ人になって、社会生活を営み、高度な文明、文化を生み出した。

ヒトはどうして直立二足歩行ができるようになったのかな？ ホモ・サピエンスはアフリカで誕生し、そこから生息域を広げたといわれている。生まれつき脳が歩けるプログラムを持っていたとか、前に倒れるのを防ぐために片足を出して、また別の足を出してと繰り返すうちに、歩けるようになったとか、いろんな説があって、明確な答えは出ていない。

昔の人はどのくらい歩いたのかな。松尾芭蕉は「奥の細道」の旅で東京・深川から岐阜・大垣まで600里（約2,400^{キロ}）を約150日で歩いた。平均すると1日約16^{キロ}だけど、各所に滞在したから、50^{キロ}以上歩いた日もあったらしい。移動は基本徒歩で、成人男性は1時間に4^{キロ}、10時間くらい歩くのは普通でした。厚労省の調査では1日の平均歩数は20歳以上の女性が5,832歩、男性が6,793歩。この10年で少し減っている。NTTドコモのデータでは一番歩いているのは東京都民、2位が神奈川県民、3位が大坂府民（朝日新聞土曜欄be11/18より転載）

◎ 2024年1月～3月例会案内

日付	1/6 (土)		1/20 (土)	
タイトル	初詣 七社寺巡り		ひたちなか市古墳巡り	
距離	10 km		6 km	
集合場所	水戸駅北口		ひたちなか海浜鉄道 中根駅	
集合時間	8:30 スタート9:00		9:05 スタート9:30	
コース案内	水戸駅～鹿島神社～水戸八幡宮～二十三夜尊 回天神社～常磐神社・三木神社～水戸東照宮 (水戸八幡宮での昇殿参拝はありません)		中根駅～福道寺～三反田14号墳～ 宮前古墳～ハートケアセンタ～寺前古墳～ ピアポート～反射炉跡～那珂湊駅	
解散場所	水戸東照宮 14:00頃		那珂湊駅 12:00頃	
見どころ	世界平和・家内安全・健康祈願等		市内で最も古いと想定の寺前古墳等	
参加費	会員・中学生以下無料、一般・他協会300円		会員・中学生以下無料、一般・他協会300円	
その他	昼食持参、飲み物・保険証持参 マスクは各自の判断		昼食不要、飲み物・保険証持参 マスクは各自の判断	
担当班	渡邊・福田・小森・高根		渡邊・福田・小森・高根	

日付	2/10 (土)		3/30 (土)
タイトル	南郷道 (瓜連～常陸大宮)		日立モノづくりの礎を訪ねて
距離	10 km		6 km
集合場所	水郡線 瓜連駅 水戸駅発 7:28 便利		常磐線 大みか駅 水戸駅発 8:18
集合時間	8:00 スタート8:30		8:50 スタート9:20
コース案内	瓜連駅～常福寺～瓜連浄水場～誕生寺～ 春日神社～前小屋城跡～種生院～宇留野城跡 ～常陸大宮駅 健脚コース		詳細は会報2月号にて掲載します
解散場所	常陸大宮駅 14:00		大みか駅
見どころ	歴史の道を歩こう		
参加費	会員・中学生以下無料、一般・他協会300円		会員・中学生以下無料、一般・他協会300円
その他	昼食、飲み物・保険証持参 マスクは各自の判断 雨天中止		飲み物・保険証持参 マスクは各自の判断 雨天中止
担当班	朝川・倉持・外岡・池田・柳林・鈴木		朝川・倉持・外岡・池田・柳林・鈴木

3/9 (土) 第12回水戸観梅ウォーク 参加者募集中

申込み方法：氏名・性別・年齢・住所・緊急連絡先（電話番号）JWA 保険加入可否 締切日3月1日必着
電話・FAX 029-285-1592 渡邊昭知（水戸歩く会会長）

【編集後記】

年末まで残すところ13日、仕事も6日残っているので会報の原稿を急ピッチで仕上げました。来期の計画もあるのですが毎日が追われている状況です。例会計画も鉄道沿線をメインに考えているので何か初めてのコースを懸命に模索中、でも車で集合する例会もいいかな？ このところウォークについて勉強してないなあ～最後のビックニュース、大谷選手すごいですね。来年おおいに期待しましょう。水戸歩にも期待