

海風と歩こう

11月・12月
2018年 第58号

当協会の行事は全て会員以外の方も予約なしで参加できます。受付時間までに直接お越しください。

★★★ ヨコスカ ウォーキング協会のホームページアドレスです。★★★

http://outdoor.geocities.jp/yokosuka0904_wa/

ヨコスカ ウォーキング協会の2018年度の全行事は、
横須賀市の「後援」を受けています。



ヨ WA 協会旗

◆ 例会紹介

★★ 11月22日(木) 「横須賀 軍港を巡る(本港と予科練発祥の地)」

自由歩行

☎ 046-842-6117 川島

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
11月22日(木) 12 km	ヴェルニー公園 (京急・汐入駅歩5分、JR 横須賀駅歩7分) 受付 8:50~9:20 出発式 9:30	京急・追浜駅 14時迄	ヨコスカ会員・KWA 200円 他協会 300円、一般 500円

(コース) 集合地→安針台公園→海上自衛隊第二術科学校→海上自衛隊自衛艦隊司令部→第三海堡遺構→ゴール



【潜水艦の出港風景】

このコースはすっかり定番になりました。横須賀軍港は日本で最初に軍港に指定され150有余年の歴史を持ち、今なお、日本で一番重要な位置を占めています。その間、常に歴史の先端で日本を見続け変化していると思います。歩くたびに変わり続ける軍港、興味は尽きません。写真は海の忍者と言われる潜水艦が横須賀本港から出港するとても珍しい風景です。写っているのはディーゼルで運行する潜水艦では世界に誇る最先端の船です。歩けば様々な発見が待ち受けています。このコースには歴史を物語る遺構や変化する現在の港の姿が見られ十分楽しめます。ぜひ皆様の参加をお待ちしています。

★★ 12月2日(日) 「六国峠を越えて古都鎌倉へ」健脚向き 自由歩行 ☎ 046-842-6117 川島

日付・距離	集 合 場 所	解 散 場 所	参 加 費
12月2日(日) 12 km	谷津染井公園 (京急・金沢文庫駅 7分) 受付 8:50~9:20 出発式 9:30	JR・鎌倉駅 14時迄	ヨコスカ会員・KWA 200円 他協会 300円、一般 500円

(コース) 集合地→金沢動物園ゲート(WC)→市境広場→鎌倉天園→鎌倉宮(WC)→鶴岡八幡宮→ゴール

緑濃い能見堂緑地ハイキングコースを金沢動物園ゲート、「しだの谷」を経て、横浜市と鎌倉市の市境(市境広場)、更に「鎌倉天園」に至ります。ここ「天園」からは、安房・上総・下総・武蔵・相模・伊豆の六国が見え六国見(ろっこくけん)とも言われ、中世都市鎌倉の外郭防衛道として整備されたと言われています。ここから六国を見渡してみるのも一興。ここから鎌倉宮・鶴岡八幡宮へ至るとここここに古都鎌倉の魅力が皆さんをとらえて離しません。最後は鶴岡八幡宮から由比ヶ浜まで一直線に1.8km伸びている若宮大路(参道)を第三の鳥居から第二の鳥居まで500m歩きます。ここは「段葛」といい、石で補強して盛り土をした一段と高くなった道です。そしてゴール JR 鎌倉駅へ。最後まで興味は尽きません。



【緑濃い能見堂緑地のみち】

◎ゆっくり悠遊ウオーク(ミニウオーク)

★★ 11月3日(土・祝)「観音崎フェスタ」

☎ 046-842-6117 村上

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
11月3日(土・祝) 6km	京急・馬堀海岸駅改札前 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	横須賀美術館前 12:30頃	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般 500 円

(コース) 集合地→防大正門前→森のロッジ(WC)→観音崎灯台→横須賀美術館前ゴール

観音崎公園は東京湾側に突出した岬で常緑広葉樹林(シイ・タブ等)で覆われた緑の丘陵に位置しています。森と海を眺めウオーキングを楽しみましょう。当日は観音崎フェスタが行われ各種模擬店が出店されます。舞台では多くのアトラクションが催され我々の通過時にはアイドルユニットの歌やダンスが観られるでしょう。ゴールの横須賀美術館は文化の日なので無料観覧日です。観音崎の歴史・文化をお楽しみください。



【観音崎灯台】

★★ 12月11日(火)「オレンジロードから津久井浜」

☎ 046-852-5949 箕島

日付・距離	集合場所	解散場所	参加費
12月11日(火) 5km	京急長沢駅前広場 受付 9:30~9:50 出発式 10:00	津久井浜駅 12:30頃	ヨ WA100 円、KWA200 円 他協 300 円、一般 500 円

(コース) 集合地→津久井小学校→東光寺→みかん畑→観光農園(WC)→畑の台地→津久井浜駅



【台地の野菜畑】

山の谷あいのみかんの木々が広がる津久井浜の観光農園。みかんの季節は終わってしまっていますが、広々とした台地から眺める景色は抜群で、遠くに金田湾から相模湾まで見ることができます。天気が良ければ富士山も見ることができる癒されるウオーキングロードです。いづごろ建てられたのか農道の路傍にたたずむ庚申塔は歴史を感じさせ、この広大な野菜畑の守り神のようにも見えます。農機具倉庫の前を通り過ぎると、やがて、大きな建物が目に入ってきます。その建物を回るように坂を下りゴールの津久井浜駅へ。

「平成30年7月豪雨義援金」ありがとうございました。

この度の豪雨で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げ、一日も早い復旧、復興がなされますことをお祈りします。被害を受けられた方々をウオーカー仲間として支援するために、(一社)日本ウオーキング協会(JWA)とNPO法人神奈川県ウオーキング協会(KWA)からの呼びかけに応じ募金活動を行いました。「例会」「ゆっくり悠遊ウオーク」で募金箱を設置し、参加者の皆様に広く募金を呼びかけさせて頂きご協力を頂きました。当会役員の募金も併せて集まった義援金全額(12,336円)をKWAを通じ、JWAに送金しました。

ご協力ありがとうございました。(9月15日)

◆例会に参加して

☆☆8月18日(土)「浦賀みなと祭へGO!」

出発の時はまだ暑かったのですが海岸に出ると海風が涼しく気持ちの良い日でした。数年前に参加した「三浦半島ぐる〜と一周ウオーク」を懐かしく思いだし乍らよく整備された歩きよい道を楽しく歩かせて頂きました。初めての「みなと祭」の人の波、屋台の多さに驚き暮れていく海の美しさに見蕩れていました。楽しみにしていた花火が7時半からだと分かりあきらめて帰りましたがまた機会があれば是非参加したいと思いました。ありがとうございました。(C.O)



【暮れていく浦賀港】

☆☆9月22日(土)「三浦半島横断(横須賀本港～葉山)」



【ゴールの葉山公園】

ヴェルニー公園から葉山公園までのウォーキングです。

出発して暫く行くと長い坂道の途中に馬頭観音が祀っており、むかし、この坂道は馬にとっても大変だったのだろうか。しょうぶ園で一休み、紫の小さな実をたくさんつけたムラサキシキブ、鮮やかな赤や白のヒガンバナなどに元気をもらい、再び出発です。道路沿いの家の庭には、たわわに実った柿が色付き、近くの田んぼでは黄金色の稲穂が垂れ、道端にはコスモスが風に揺れていました。暑くなく寒くなく、秋を満喫しながら葉山公園に無事ゴールしました。(H.I)

◆ゆっくり悠遊ウオークに参加して

☆☆8月28日(火)「涼を求めて金沢緑地」

当日は、蒸し暑い日であった。また、駅から移動した公園は、日影がなく、雲間から太陽が覗くと盛夏の気温を感じた。歩き始めて暫くは街中であったので、その思いは尚更に感じた。しかし、休憩後金沢緑地に入るとその様な思いは払拭された。人工林とのことであるが、なかなか適度な日陰を提供してくれ、また、心なしか風も涼しく感じられた。垣間見えた緑地沿いの住宅団地の人たちは、このような道を朝晩散策に使えるのかと思いうらやましいと思った。ゴール近くの漁港の入口を跨ぐ人道橋からの眺めは素晴らしかった。(m)



【金沢緑地】

☆☆9月11日(火)「走水の森と海」



【走水の森】

出発式があるという公園は浦賀駅から少し離れた場所にあった。名は体を表すとはよく言ったもので「浦上台トンネルの上公園」はその名の通りトンネルの上であり、少々疲れた。防衛大のグラウンドでは学生が練習だろうか大きな声を出しながら汗を流していた。走水の森は巨木が目に入り、こんなところもあったんだと感心した。上を見ながら湿った階段を手すりを掴みながらゆっくり下った。ヴェルニーの水はおいしいと言われて飲んでみたがおいしかった。走水は車ではよく通るが、森を歩き、位置関係が分かってよかった。(Y.M)

◆◎◆次回 案内◆◎◆

例 会	ゆっくり悠遊ウオーク
1月13日(日) 走水から望む冠雪の富士 2月17日(日) 横須賀 臨海公園巡り	1月15日(火) 三戸海岸から富士を望む 2月19日(火) 三浦の河津桜と菜のはな

◆ 新会員紹介 ◆ 皆さんよろしくお願ひします。
8月入会…… 鶴田むつみさん

《《《 2018年 ウォーキング教室のお知らせ 》》》 (雨天中止)

開 講 日	10月20日(土)	11月24日(土)	12月15日(土)
-------	-----------	-----------	-----------

- 集合時間・場所…… 9:30～10:00 京急・横須賀中央駅 改札前 Yデッキ
- 終了時間・場所…… 14:00 頃 京急・横須賀中央駅付近
- 受講料…………… 500円
- 持ち物…………… 弁当・飲料・大きめの敷物
歩きやすい服装・帽子・履き慣れた靴でご参加ください。

プログラムの内容 (雨天中止)	
10:10 ～ 12:00	実技
12:00 ～ 12:30	昼食
12:30 ～ 14:00 頃	約4kmのミニウオーク

受講者募集

ウォーキングは、手軽で簡単な運動ですが効果を上げるには長く継続することが大切です。
良い姿勢・歩く速さ・歩幅等を心掛け美しく効果的な歩き方を身につけましょう。ご参加お待ちしております。



【歩き方チェック】



【クールダウンストレッチ】



【歩幅の測定】

《 年会費の更新のお願い 》

下記の方は、間もなく年会費の更新時期を迎えます。該当の会員様は、継続の手続きをお願い致します。
年会費は正会員2,000円家族会員1,000円です。同封の用紙でお振込み頂くか、例会又はウォーキング教室
で受付いたします。 ※ 会員の有効期限は会員証に記入されています。

- ☆ 早急に納入の方 ……1-1147
- ☆ 11月更新の方 ……1-0081 1-0083 1-1160
- ☆ 12月更新の方 ……1-0127 1-1161 1-1162

Asahi アサヒビール
洗練された
クリアな味、辛口。
SUPER
"DRY"
ビール 飲酒は20歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。ほどよく、楽しく、いいお酒。 アサヒビール株式会社

(アサヒビール株式会社様から後援を戴いております)

★★★★ 会員募集中 ★★★★★

一緒に歩きましょう。参加お待ちしております。

スタッフ募集 “ご連絡ください。”

(例会のお手伝いをしていただける方)

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

発 行	ヨコスカ ウォーキング 協会
事務局	☎・Fax 046-842-6117 川島
広報担当	☎ 046-804-9876 小沢