

スポーツ連盟とやま

# 富山ウォーキングクラブニュース

第105号 (2017年11月1日)

11月例会

## 砺波 散居村ウォーキング

**実施期日** 2017年11月26日(日)

**集合時刻・場所** 射水市小杉薬勝寺池公園駐車場 8:00

となみ散居村ミュージアム

参加の皆さんは、それぞれ交通機関の時刻を調べ集合時刻に遅れないように

**歩く距離** 約5Km、2時間。標高差 110m

**コースと概要** 「農家レストラン大門」 ⇒ チュールリップ四季彩館 ⇒ かい



によ苑 ⇒ となみ散居村ミュージアム ⇒ 「農家レストラン大門」

**持ち物 飲み物** 飲み物・装備、ウォーキングに適した服装と履き物、傘などの雨具。ランチは砺波市大門の「農家レストラン大門」で取ります。



<参考> 「農家レストラン大門」のメニューの1例  
伝統料理 1500~2500円(税抜き)、大門素麺 650円、大門素麺定食1000円、やさいかレー800円などがあります(各自好みに応じて注文します)

メニューの一例 白雪姫(2000円)

**参加費 交通費** 会員は200円、(会員外の方は500円)の参加費(いずれも保険料+資料代として)その他相乗りの交通費をいただきます。

**申し込み・問い合わせ先**

林 憲彦 さん (TEL..fax 076 6-82-6035)

**申し込み締切** 11月23日(木)

**天候による催行可否** 注意報・警報が出ていない限り実施します

## 11月例会2

# 富山湾岸ウォーキング10 (西入善～泊)

**実施期日** 2017年11月24日 (金)

**集合時刻・場所** あい鉄「西入善」駅 9:10

参考 高岡 8:02⇒小杉 8:09⇒富山 8:25⇒滑川 8:41⇒黒部 8:54⇒西入善 9:02  
(時刻は各自確認してください)

参加の皆さんは、それぞれ交通機関の時刻を調べ集合時刻に遅れないように  
今回マイカーで参加の設定はありません。

帰りは泊駅から「あい鉄」に乗ります。

**歩く距離** 約12Km、4時間。

**コースと概要** あい鉄「西入善」から海岸線に出て、ひたすら「泊」をめざします。途中に「じょうべのま遺跡」「杉沢の沢杉」がありますが、今回立ち寄りません。⇒「あい鉄」泊駅へ

**持ち物 飲み物** 飲み物・装備、ウォーキングに適した服装と履き物、傘などの雨具。  
昼食は各自持参してください。

**参加費 交通費** 会員は200円、(会員外の方は500円)の参加費(いずれも保険料+資料代として)

**申し込み・問い合わせ先** 林 憲彦 さん (Tel..fax 0766-82-6035)

**申し込み締切** 11月21日 (火)

**天候による催行可否** 注意報・警報が出ていない限り実施します

## 富山湾岸ウォーキング8 報告

10月6日 (金) 実施

電鉄石田駅から石田浜へ出て一路生地駅へ。海水浴客で賑わったであろう石田浜は今はひっそり、ポツンポツンと釣り人がいるだけでした。

今日は黒部の長谷川博(スキー協)さんが参加し石田や立野地区の生活様式や習慣を説明してもらい、いつもより内容の濃いウォーキングになりました。

経立野から川を渡ると生地です。ここからは何回も「名水ウォーキング」で歩いているのでさっさと歩を進めます。長谷川さんから「片持ち回旋橋」が定期点検中と既に聞いていたので生地漁港をくぐる地下トンネルを歩くべく橋の点検現場にいったら橋の下で作業しているのがよくわかるポ



点検・修理している片持ち回旋橋を下から覗く

イントでじっくり見学することが出来ました。

水面下のトンネルはひんやりと涼しくずっといたい気持ちでした。トンネルを出て県外の観光客に声掛けし暫し楽しい会話を。

灯台・台場を過ぎてYKKの大きな工場の海岸側を歩きました。長谷川さんの説明でこれはYKKの「越湖工場」と言うことや、もっと大きな工場になると構内に交通信号機もあるとかで、世界の

YKKだけあってさすがだな～と感心しました。

吉田川の編み目の橋をおそるおそる渡り、しばらくして生地駅への一直線の道へ生地駅前で美味しい湧水で喉を潤し昼食を摂りました。

## 富山湾岸ウォーキング⑨ 報告

昨夜からの空模様で大変な雨を予想して重装備での参加の方を裏切り、日射しは少ないもののウォーキングには適した天候でした。

今日もまた生地駅から海岸線まで約900m、海岸線から西入善駅まで1.1Kmと海岸線5.7Kmを歩くのに全体の26%を余計に歩いたこと



黒部川河口で長谷川さんから説明を聞く

になりました。これに黒部川の橋までの出入りを加えると海岸線の倍くらい歩いたことになります。富山湾岸ウォーキングで一番口スの多いところで

10月20日(金)実施

しょう。

黒部川右岸で護岸ブロックをつくっている方に1箇の重さを聞いたところ角が2本のもので30数トン、角が3つのもので60トンもあると聞いてびっくり。

五十里当たりで農作業をしている方に作物の種類や作業の方法などを聞いて自分のやり方と比較し参考のなることも…。

前回に引き続き地元でもある長谷川博(スキー協)さんに道案内やお話しをしていただき、いつもより楽しいウォーキングになりました。

西入善に11時30分頃到着。やや体調の悪い私(林)を皆さんに引っぱってもらい何とか到着しました。今回も前回同様駅到着寸前に電車が出てしまい、1時間待ちに。次の電車までランチタイム。

12時35分の電車に乗り、富山駅で解散サヨナラしました。

たくさんの方々に聞いて欲しかった

## スポーツ研修会

写真はいずれもWEBサイトから

「中高年の人たちがこれからの人生を生き生きと過ごすためのヒントとなるお話」だということで15日の研修会に参加しました。山次先生は、子供の頃から「石川スキー協」の皆さんとスキーをしていたと知り、ますます親しみをもって講義を聞きました。

理論的に分かりやすく「運動によってケガをする理由」を教えてくださいました。各関節には役



割分担があり、その役割分担に応じた使い方をしていたかどうかで決まるとのことです。膝や腰は



「つなぎの関節」なので、大きな力や可動性を担わせないことが大切なのです。納得しました。今まで、分からないまま、色々動かしていたように

思います。

股関節は大いに痛いくらい鍛えてもいいのです。また、疲れた筋肉をストレッチするグッズ「フォームローラー」を紹介してもらいました。会場でも使用したのですが、とても癒されました。なかなか優れたものでした。

早速購入。ホームセンターで 2138 円でした。テレビを見ながらでもできます。楽しみながら、体をほぐしていきたいです。本当にいいお話でした。たくさんの方々に聞いてほしかったです。

詳しいやり方は、インターネット環境にある方は「<http://stretchpole.com/howtouse/detail2.php>」で動画で見ることが出来ます。 甲 かほる

## これからの計画

10月29日の「飛騨 流葉カントリーウォーキング」の後、参加者で11月以降の計画相談しました

実施月日	コース	担当
12月17日(日)	眼目山立山寺と周辺	深海
1月7日(日)	石動 城山と埴生八幡宮(初詣)ウォーキング	林
2月	カンジキウォーキング	
3月18日(日)	上高地	
4月15日(日)	環水公園周辺と第一ホテル・ランチバイキング・総会	瀧川
5月26日(土)	生地名水巡り(北陸交流ウォーキング)	林
6月17日(土)	七重(しっちゃん)滝 生地名水巡りと重ならないように	深海
7月15日(日)	新湊内川巡り	甲

