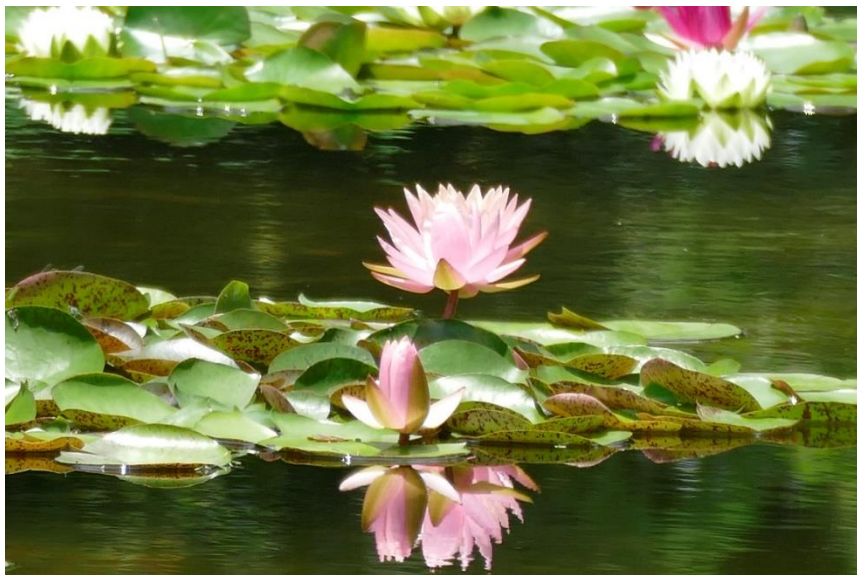


テクテクニュース

第116号

発行 2023年11月号

2023年11月から翌年1月までの行事・例会は国友鉄砲の里と長浜の街散策
彦根・佐和山城 竜王・城郭と道の駅 テクテククラブ新年会 を予定しています。
参加される方は、実施日の3日前までに、テクテククラブのホームページ「伝助」または、FAX(077-534-0422 星)迄、お申し込み下さい。



草津みずの森

深谷憲治

新日本スポーツ連盟滋賀県連盟 びわこテクテククラブ機関紙

発行責任者 長友 善勝 広報部・機関紙編集委員会編

〒520-0047 滋賀県大津市浜大津4丁目1-1

明日都浜大津1F 大津市市民活動センター内15

TEL & FAX 077-521-3946

URL njsf-shiga.sports.coocan.jp (新日本スポーツ連盟滋賀県連盟)

Mail : s5h6zb@bma.biglobe.ne.jp (星 利三)

このニュースは、会員や一般参加者に配布していますが、滋賀県スポーツ連盟ホームページや機関誌「スポーツトーク滋賀」、全国スポーツ連盟雑誌「スポーツのひろば」にも写真が（一部記事を含む）を掲載されることがあります。ご了解ください。尚不都合な方は事務局までご連絡ください。

2023年9月16日（土）晴

一般コース

木ノ本 田上山砦～木ノ本散策

〈参加者〉大工 永見 松下 深谷 大西 伊藤進 海藤 7名

季節ハズレの暑い天気のもと、7名の参加者は木ノ本駅を11時前に元気に出発しました。

近くの意富布良神社 本殿にお詣りして、標高323mの田上山城跡めざして一部急勾配はありましたが随時小休止しながら11.30頃全員無事到着しました。

田上山城は 田上山砦とも言われ、賤ヶ岳の合戦に際して、羽柴秀長が築いた城です。現在城址には土塁や空堀のほか、虎口と竪堀など羽柴方の高度な築城技術が見られます。

昼食後下山し、「木之本のお地蔵さん」眼病平癒の仏さまとして知られる時宗の寺・木ノ本地蔵院に寄ったあと、向かいの和菓子屋にて茶話会“耳垢”の話して盛り上がりしました。午後2時前に木ノ本駅に無事ゴールしました。

（大西 良知記）



田上山砦付近

ウォーキング

帰ってきてね

と、念押しされ

2023年9月24日（日）

一般コース 8.5Km

大津 仰木の里 棚田散策

（参加者） 西原、海藤、高木、伊藤瞳、松下、大西、熊本、深谷
岡本、吉田、松尾、小嶋、永見、大工、河合、星利三、星み 17名

朝晩は少し涼しくなったとは言え、日中はまだまだ暑さが残る9月24日、仰木の里・棚田ウォークに参加しました。

集合場所のJR雄琴温泉駅の近くに住んでおられる方が、急遽一般参加され、総勢17名の参加者で10時半過ぎに出発。湖西道路の高架下をくぐり、県道雄琴道を北上し、仰木の里の住宅地をぬけ、仰木の旧集落に入りました。道中、道から残念ながら典型的な棚田の風景とは言えませんが、棚田を見ることができました。

11時半に到着し、比良山を仰ぎながら、少し早めの昼食をとりました。昼食後は暑さに負けず元気をだし、棚田を横目で見ながら幹線道路脇をひたすら歩き、数本の桜の木があるところに到着。北側の一本桜の下には馬蹄形の田があり、両側に棚田が広がる田んぼ道を歩き、そよ風を浴びながら眼下の風景を満悦しながら衣川の住宅地をぬけ、JR 堅田駅に無事到着しました。

リーダーの西原さんの入念な下見のおかげで、適度に水分も補給でき、暑さに負けることなく完歩。万歩計は約15,000歩でした。（高木 寿治記）

ふれあい御所の丘



2023年10月7日（土）

一般コース

長浜 湖岸緑地 姉川河口公園

（参加者） 伊藤進、三野、松下、大西、熊本、深谷、岡本、吉田、永見、大工、星み
11名

急に肌寒くなり、着ていく服に迷った朝でした。まさに秋晴れの清々しい空気で長浜駅が迎えてくれました。仰ぎ見る長浜城が、今日のハイクを応援してくれているように感じました。

湖岸道路をゆったりと進みます。サギに挨拶をかわし、小鳥の囀りに耳をすまし、左手に雄大な湖面を独り占めにし、整備された遊歩道をひたすら進みます。

カルガモの群れと遠くの比良連峰が見事な風景を醸しています。釣り人や家族ずれのキャンパーがテントを張り、休日を楽しんでいました。

広々とした東屋で弁当タイムです。食後は、恒例のミニマジックで熊本氏が楽しませてくれました。帰路は地元物産店で買い物を楽しみ、14時丁度に予定通り長浜駅に到着しました。平坦道でしたが距離もあり、私にとっては十分な運動量で大満足な一日でした。（深谷 憲治記）



比良連峰を望む

鎌倉・全国ウォーキング

(参加者) 星、星み、三野、松下、小嶋、伊藤、深谷、川辺、吉田 9名

コロナ禍の中、3年ぶりに開催された全国ウォーク。全国から252名が集まりました。横浜中華街での前夜祭では、米寿をむかえられたテクテククラブの小嶋三知子さんの乾杯の音頭で開宴し、各県のクラブ紹介のあと、食事をしながらの楽しい催し物が各地から披露されました。

2日目も最高の天気でした。鎌倉山からすぐ海へと狭い土地をうまく利用されてきた街。いわゆる「鎌倉殿」にとっては政略的にも強固な政治をつくりあげるために、地の利（山が後方にあるため攻めにくい）の良い場所だったのだ。

バス停を降りてすぐ山路へ。登りで息を切らしながら大仏切通しをみる。うまく山を利用したお墓だそうだ。こんな大きなお墓を人の手で作られたと聞き感動！

大仏殿高德院から次は山を下って由比が浜へ。江ノ電で鎌倉駅にもどって鶴岡八幡宮でゴールでした。

山と海を利用した美しい街を見ながらのウォークでした。最後になりましたが、お世話くださった神奈川ウォーキングクラブの皆様、ありがとうございました。

(川辺 かほる記)



横浜港
日本丸



山下公園 赤い靴の女の子像



横浜港

2023年10月29日（日）

一般コース 3km

草津 牟礼山

（参加者） 大工、高木、星利、星み、札本、橋田、松下、大西、小嶋、川辺
海藤、林田、永見、伊藤ひ、西原、松尾、吉田、林、川崎、國松 20名

今日は草津の牟礼山ウォークで20名の参加です。南草津駅より路線バスで住宅街の「若草中央通り」停留所で降りました。

牟礼山は、草津では第二の高さの山〔221m〕だそうです。さあ、これから登山です。「りょうぶの道」約2キロです。登山途中ずっとフェンスが有りました。立命館大学の草津キャンパスの境界とのことです。

山の片側は住宅街で小さい山です。山と言うより公園の様な感じです。山を降りた所に公園と池が有、そこで食事となりました。帰路も「青山5丁目」のバス停から南草津駅に戻り、解散となりました。

軽いウォーキングで少し物足りなさが残りました。天気良すぎたかな。

（松下 明夫記）



コウヤボウキ

青山中央公園



ノコンギク



牟礼山
山頂

豆知識 レッツ体操

腰痛予防・姿勢維持のための腹筋体操

腰痛予防や市政維持に効果的な、腹筋をほぐしたり鍛えたりする体操です。身体を支える腹筋が弱くなると、腰痛や市政の乱れにつながる恐れがあります。積極的に身体を動かし、きれいな姿勢を保ちましょう！



・ 腹筋のストレッチ

足を肩幅よりやや広く開いて身体の前で手を組み、手のひらを前に向ける。
息を吸いながら身体を左側にひねり、そのまま静止する(10秒×1～3セット)

※ 右側も同じように行う。

・ 腹筋全体の筋トレ

- 1, 仰向けになって膝の角度を90度にして、手は頭の後ろで組む。
- 2, 息を吐きながらおへそを除きこむようにして、肩甲骨を床から浮かせる
- 3, ゆっくりと1の姿勢に戻る(10回×1～3セット)

③ 腹筋をひねる筋トレ

- 1, 椅子に浅めに座り、右ひじを前に出す
- 2, 息を吐きながら左ひじと右ひじをひねる。
- 3, ゆっくりと1の姿勢に戻る(10回×1～3回)
- 4, 右足も同じように



23年11月～24年1月例会の予定について

参加・不参加の申し込みは「伝助」、または星さんに申し込んでください。実施日の3日前締め切り。行事予定地の天候が前日夕方6時の天気予報で午前中の降水確率 70%(山は 40%)以上や警報危険時は中止です。

月 日	コース等	集合場所
11月 23日 (木・祝)	<u>国友鉄砲の里と長浜の街散策</u> J R長浜駅改札～国友鉄砲の里(11:50着 見学)～20分程ウォーク～神照寺(昼食トイレあり)～J R長浜駅 <u>雨の場合 11月26日(日)</u> リーダー連絡先 松下090-7119-2475 FAXでの申し込み 星み077-534-0422	JR長浜駅 改札 9:50 集合
12月 3日 (日)	<u>彦根・佐和山城</u> やや健脚向き 標高差 140m登り <u>雨天中止</u> J R彦根駅改札～11:30 龍潭寺(休憩・トイレ)～12:10 佐和山・山頂(食事・休憩・山頂付近の遺跡巡り)～13:20 下山開始～13:50 龍潭寺前(休憩・トイレ)～14:30 頃 JR彦根 リーダー連絡先 大工090-5156-0463 FAXでの申し込み 星み077-534-0422	JR彦根駅 改札 10:50 集合
12月 9日 (土)	<u>竜王・城郭と道の駅</u> 平地3kmと城郭登り25分(標高差120m) <u>雨の場合 12月10日(日)</u> J R篠原駅改札～11:40 道の駅・鏡の里(トイレ休憩・弁当購入可)～12:20 星ヶ崎城(昼食)～13:00 過ぎ(休憩・買い物)～帰りは野洲駅行きバス利用(¥390) バスの時刻 13:14 13:44 14:14 リーダー連絡先 大工090-5156-0463 FAXでの申し込み 星み077-534-0422	JR篠原駅 改札 10:25 集合
2024年 1月 8日 (月・祝)	<u>テクテククラブ新年会</u> <u>ウォーキングのあと新年会</u> 平地約5km (雨天決行) J R膳所駅～膳所神社初詣～膳所公園～近江大橋～イオンモール草津～「ベジテリア・パッショーネ」(イタリア料理店)～J R瀬田駅14時30分着予定 ○「ベジテリア・パッショーネ」077-562-0610 イタリア料理、貸し切り、ランチ込みで一人3,000円 飲み物は各自払い ○新年会は、12:30～13:30の間で行われます。 会員さんの楽しい出しものがあります。お楽しみに ○ウォーキングをしないで、直接会場へ行かれる方は、J R瀬田駅南口11:00集合 11:15 発イオンモール行き 近江バス 近江大橋口下車(レストランの真向かい) リーダー連絡先 松下090-7119-2475 FAXでの申し込み 星み077-534-0422	JR膳所駅 改札 10:00 集合

○一般コース7～14km程度で、ウォーキングで歩けるがトレッキングシューズが望ましい

○健脚コース14kmを超える又はアップダウンがある場合、トレッキングシューズが望ましい