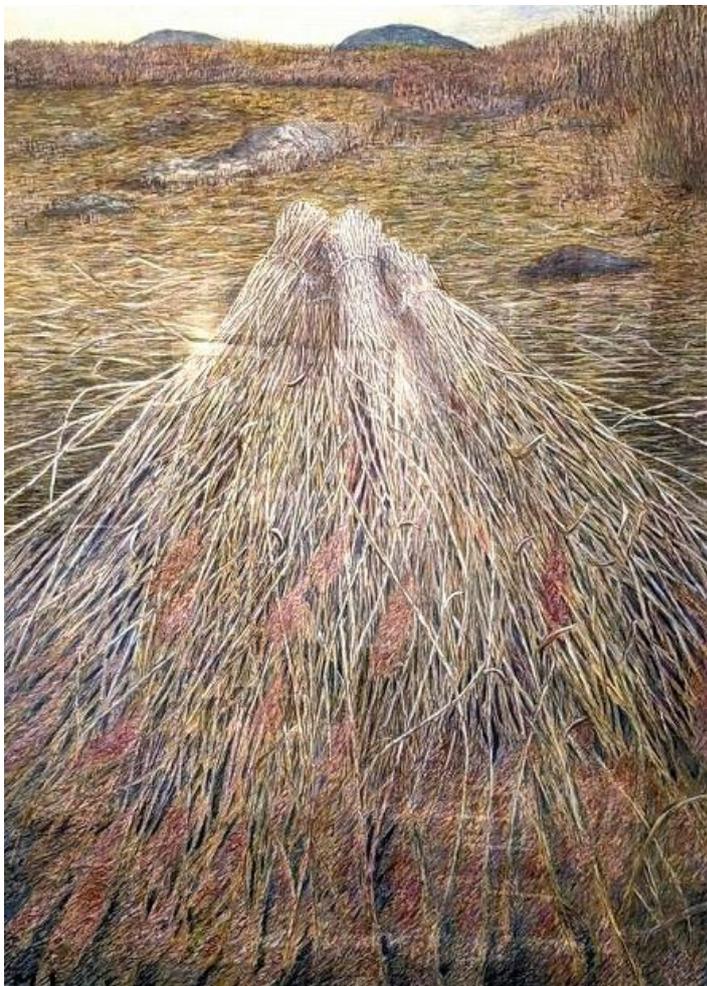


テクテクニュース

第123号

発行 2025年1月号



鉛筆画 草津市展 特選

「よし」への思い

札本倫子

新年のごあいさつ

皆さん、あけましておめでとうございます。

さて今年是全国ウォーキングフェスティバルが滋賀県大津市で十一月八日(土)～十一月九日(日)に開催されます。一日目は午後6時にミシガンクルーズとなぎさ公園散策、夜は大津プリンスホテルでディナー会食、二日目は午前9時に大津市内で3コースに分かれウォーキングを実施予定です。てくてく会員の皆様におかれましては両日の予定を空けて頂き多数の方々の積極的な参加を期待しております。

会長 大工信隆

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 大工 信隆 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。

2024年11月1日(金)～4日(月)

全国ウォーキングフェスティバル IN 沖縄

沖縄にウォーキング
クラブをつくろう！

<参加者> 星利三 星操 小嶋 吉田 札本 熊本 6名(全国から119名)

11月1日(金)

沖縄県立博物館・美術館

入場料は年に1回無料の日があり、その無料の日に偶然、私達が訪れました。

ラッキー！ 星さんのスケジュールリングがドンピシャだったのです。♡



波の上ビーチ

11月2日(土)

<午前> 対馬丸記念館

1945年沖縄戦が始まり、長崎へ学童疎開しようとした子供達を乗せた貨物船『対馬丸』は、米軍の魚雷攻撃にあい沈没。1484名が冷たい海に沈んでしまいました。沖縄の悲しい歴史、私達は沖縄が犠牲になったことを忘れてはなりません。



<午後> 首里城

ご存じの通り2019年に火災で焼失、2026年の再建を目指し復興工事が進んでいます。その工事現場が見られるとあって、年々観光客が増えています。

再建中の工事も観光にしてしまう、したたかな沖縄県、やるじゃないか。

<夜> 全国スポーツ祭典・沖縄大会レセプションパーティ

会場のコージービーチでバーベキューを楽しみました。

私達のテーブルは福岡県のグループと一緒にでした。私は例によってマジックを披露しました。「来年はきっと滋賀全国大会に来てください」との私の誘いに「必ず行きます」と、しっかり握手してくださいました。ありがとうございます。

11月3日(日)

平和について考えるウォークキング

糸数アブチラガマ～平和祈念公園～ひめゆりの塔

現在のひめゆりの塔は1957年に建立。1945年の戦い亡くな

った沖縄師範学校の女子部・沖縄県立第一高等女学校の生徒や教

師、227人のための慰霊碑です。亡くなられた方の写真、生き残った方の録音された生々しい証言を聞くと胸が痛みました。



ひめゆり学徒隊慰霊碑

11月4日(月)

壺屋やむちん通りで My 焼き物探しのあとは公設市場でお土産を購入、ゆいレールに乗って那覇空港に向かいました。

皆さん全員が「今回の旅行は楽しかったあー」と大満足で帰られました。
(熊本 和博記)



私達の脚となって運んでくれたゆいレール



ブーゲンビレア



ハイビスカス



沖縄の守り神 シーサー

参加者の皆さんの声

首里城があんなに
広がったとは！

夜の宴会が楽し
かった！

波の上のビーチが
気持ちよかった！

まさか、沖縄の首里城の下に大本
營の拠点があるとは知らなかった

ガマの中で10秒間懐中電灯の明かりを消し
真っ暗闇の当時の人たちの悲惨な体験をした

来年の滋賀開催のお誘い
をあちこちで出来た

ひめゆりの塔の生き残りの方
の証言を聞き心が痛くなった



魚菜工房「一鮮満」沖縄の家庭料
理がおいしかった！！



居酒屋「ぱいかじ」で
の生の三線ライブ



平和を考えるウォーキング 系数アブチラガマ前(4kmコース)

栗東市 手原

多喜山城～田舎の元気や

参加者：大工 松尾 橋田 大西 札本 小嶋 細江 川辺 村田マサミ・潔、星操
(11人)

手原駅ロータリー脇に碑と碑文が立っていて、商工会館建設時の発掘調査で遺構等を検出した旨が記されていました。11名の参加者が駅を出発し、南下り旧東海道沿線入り六地藏の辺りは、草津宿と石部宿のほぼ中間に位置する「間(あい)の宿」で梅の木ともよばれていました。にぎわいを見せた街道筋には、葛飾北斎の浮世絵にもある「和中散」という漢方薬を売る店が数軒あり「和中散本舗」は、現在でも史跡として残っていました。



多喜山城へ麓からの標高は110m程度。山城ですが、整備されており登りやすい。全部で721段あるそうです。12時半に到着した山頂も公園のように整備されており、土塁と虎口、堀切とわずかな石垣が確認できました。

周囲に高い建物がないため広範囲に見渡せ、三上山が至近距離にあり、琵琶湖も見えました。ランチタイムでは、星操さんから全国ウォーキング in 沖縄のアルバム回覧と参加された小嶋三知子さんの若い方に対する感謝の気持ちに感嘆でした。その後、JAの「田舎の元気や」で産直を物色し、午後2時半に手原駅に戻りました。久々に例会に参加し、皆さんから元気もらった1日でした。

(大西 良知記)



あい(間)の宿



塩屋の看板



多喜山城全景

2024年11月23日(土・祝)

一般コース

紅葉の奈良・春日山原始林へ

参加者：熊本、永見、大西、橋田、村田、小嶋、林田、川辺、植木、辻、三野、岡本、片岡
三橋、高寺、星利三・操 17名

勤労感謝の祝日、近鉄京都駅に17名が集合。初参加の栗東の高寺さんと大津の植木さんを迎え、奈良の春日山原始林をめざします。破石町バス停までの奈良公園は、外国人観光客とシカでにぎわっていました。

春日山原始林は、春日大社の神の山で1000年以上伐採が禁じられている山。そのため、常緑広葉樹林でめずらしい動植物が生息しています。

登山口から山道に入ると、柳生街道の一部、滝坂の道と言われる緩やかな登りの石畳みが続きます。江戸時代に敷かれたもので、世界遺産の春日山原始林の中、剣豪たちが往来した当時の変わらない景観が広がります。

渓谷にそって寝仏・夕日観音・朝日観音などの石仏が迎えてくれました。1時間ほどで首切り地蔵に到着。昼食後は、温かい飲み物も用意して体を温めてホッと一息。下りは、歩きやすい遊歩道。おしゃべりも弾みます。「沖縄楽しかったわぁ」「よかったよ～」と、小嶋さん熊本さん。紅葉には少しまだ早く残念でしたが、楽しいウォーキングでした。(星利三記)



荒木又右工門が試し切りをしたという首切り地蔵



緩やかな下りの遊歩道

初参加の方の感想です。

「楽しかったです！」とのこと。(健脚でしたね、スイミングも上級クラスだそうです) 高寺さん

若いころは何回か山歩きをしたけれど最近では歩いてなくて不安でしたが何とか歩けました。

植木さん

2024年12月14日(日)

ゆったりコース

HATO スタジアム～222店

参加者：大工、西原、吉田、札本、深谷

5名

自宅を出発する時は小雨模様でしたが、彦根は晴。少し寒かったのですが参加者5人で初冬の彦根城の周りを満喫しました。

12月中旬というのに、銀杏や、もみじ、どうだんツツジの葉も落ちずに鮮やか。お堀には鶺鴒や、小鷺などの水鳥、70～80センチはあろうかと思う鯉も泳いでいました。

訪れた「平和堂 HATO スタジアム」は、来年の国スポ・障スポのメイン会場。この日はサッカーの試合中でしたが、5階建の第1種陸上競技場。建物は城下町の景観と調和した色調のようです。観客席は15,000席。遠くに見える冠雪の伊吹山が雄大できれいでした。

ネーミングライツパートナーの平和堂の負担は年額1千万円とか。120億円の建設費用は補助金があるものの、今後の維持経費が心配です。過去、ほとんどの開催県も大会後の利用や、財政負担に課題を抱えているようです。

「わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ」のあとは、どうなるでしょうか。

スーパーのイトインスペースでゆっくり昼食を摂りました。

彦根を熟知されている大工さんに、多くの情報も教えていただきました。(西原たき子記)



HATO スタジアム



HATO スタジアム彦根

陸上競技場

豆知識 レッツ 体操

正しいスクワット 下半身を中心に全身を鍛えられるスクワットは、「キングオブ・トレーニング」とも呼ばれています。正しいフォームとやり方を覚えて、いつまでもげんきにすごしましょう。

① ロボットロッキング

スクワットは下半身のトレーニングですが、体幹（上半身）のフォームもとても重要です。体幹のフォームがしっかりしていないと、せっかくのスクワットが腰痛や肩こりの原因になってしまいます。正しいスクワットの前提として、正しいフォームを身につけましょう。

- ① いすに浅く座り、足を腰幅に開く。
 - ② 両手を太ももに置き、背筋をまっすぐに伸ばす。
 - ③ 背筋を伸ばしたままで、上体をゆっくり前傾（約45度）させる。
 - ④ 背筋を伸ばしたままで、②の状態に戻る。
- ◎ 5回×3セット



- ポイント
- ・前傾する際に胸が遠くへ引っ張られるような感覚で

② スクワット

スクワットで注意してほしいのは膝の向きです。しゃがんだ時に、膝がつま先と同じ方向を向いているか確認してください。正しいフォームが身につかないと、膝を痛めることもあるので注意しましょう。

- ① いすから立ち上がって足を腰幅に開き、両手を胸の前で交差する。
 - ② お尻を後ろへ引きながら上体を前傾させ、5秒かけて中腰になる。
 - ③ 2秒かけて立ち上がり、①の状態に戻る。
- ◎ 10回×3セット

- ポイント
- ・股関節と膝関節をバランス良く曲げる
- ・膝に痛みなどの問題がなければ、膝がつま先より前に出てもOK



2025年1月～3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

月日	コース等	集合場所
1月19日 (日)	<p><u>栗東方面 鈎の陣跡</u> 一般コース 4 km 雨天の場合 中止</p> <p>JR手原駅～鈎の陣跡(第9代室町幕府將軍足利義尚の陣跡)～昼食(平和堂 1F フレッシュルーム)～安養寺～JR手原駅 14:30頃到着予定 リーダー連絡先 高木:090-7346-9431 FAXでの申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	<p>JR手原駅 10時40分 集合</p>
2月11日 (火・祝)	<p><u>水口城跡～美富久酒蔵</u> 一般コース平地 km 雨天の場合 2月16日(日)</p> <p>草津線 柘植行き 草津駅9:47発～貴生川駅～バス であいこうか市民ホール前(城南駅裏) 近江鉄道彦根駅～水口城南駅 水口歴史民俗資料館～水口城～水口宿など旧東海道散策～平和堂アルプラザで昼食～美富久酒蔵で蔵見学と試飲～タクシーで草津線・三雲駅 (彦根行き近江鉄道利用の場合は徒歩で水口城南へ) リーダー連絡先 星み 090-4766-7506 FAXでの申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	<p>近江鉄道 水口城南駅 改札口 10時10分 集合</p> <p>資料館入館料 200円</p>
2月22日 (土)	<p><u>立命館大学 木瓜原遺跡巡り</u> 一般コース 4 km 雨天の場合 2月23日</p> <p>JR南草津駅～野路小野山製鉄遺跡～立命館大学 びわこキャンパス・コアステーション～木瓜原遺跡 見学～ランチ、記念写真、フリータイム～立命館大学 バス出発～JR南草津駅到着 リーダー連絡先 大西:090-3949-0202 FAXでの申し込みは 星み: 077-534-0422</p>	<p>JR南草津駅 改札口 10時00分 集合</p> <p>帰りバス 230円</p>
3月2日 (日)	<p><u>宇佐山城址 散策</u> やや健脚コース (短時間) 3 km 雨天の場合 中止</p> <p>近江神宮駅～約1時間～展望台・昼食～近江神宮参拝～ 近江神宮駅解散 15時頃の予定</p> <p>リーダー連絡先 深谷:090-3977-3159 FAXでの申し込みは 星み:077-534-0422</p>	<p>京阪電車石坂線 近江神宮駅 10時00分 集合</p>