

## 2023年5月 特別例会みんなで歩こう新緑の牛久大仏特別例会報告

### みんなで歩こう新緑の牛久大仏

開催日	2023年5月31日(水)
集合場所	常磐線ひたち野うしく駅東口
集合時間	9時
スタート時間	9時30分
コース	ひたち野うしく駅東口～二所ノ関部屋～住宅街～田園地帯～牛久大仏～田園地帯～牛久シャトー～牛久駅東口
距離	20Km
参加者	28名
天候	曇りのち晴れ
気温	19度

#### ウォーキング状況

天候は曇っていて少し肌寒く参加者が少ないのではと心配しましたが集合時間には、沢山集まっていたいただき最終的には、28名の参加がありました。牛久大仏様は、人気が高い事が分かりました。スタッフ一同感謝します。戸田会長の開催の挨拶後、コース説明をさせて頂きました。今回のウォーキングコースは、歴史的遺跡などは無くひたすら牛久大仏に向かう事と、出来るだけ交通量の少ない道を設定させて頂きました。

スタートして10分位歩くと緑の屋根が印象的な二所ノ関部屋が見えてきました。規模の大きさに驚かれた方がいらっしゃいました。

#### 二所ノ関部屋

牛久市出身の稀勢の里 寛(きせのさと ゆたか)は、15歳で角界に入門し、第72代横綱となって2019年に引退しました。幕内戦歴 714勝453敗97休引退後、指導者として力士を育成するため、早稲田大学大学院スポーツ科学研究科を修了しました。

大相撲の伝統を守りつつ、科学的な稽古やスポーツビジネスの手法を導入して、様々な取り組みを行っているようです。

2022年6月 阿見町に二所ノ関部屋を開所しました。



広大な敷地に建てられた二所ノ関部屋、緑色の屋根は国技館をイメージしています。屋内には、土俵が2面有り力士が効率的稽古できる環境になっています。

(出典 二所ノ関部屋 HP)

館内の見学が出来る日が待ち遠しいですね。

二所ノ関部屋を後にして阿見町と牛久市の境界線を進み牛久運動公園で休憩をとりました。圏央道の牛久阿見 IC を過ぎると田園地帯に入り山林の上に大仏様の頭が見えてきました。



足取りも軽く話も弾む



早苗が鮮やかな農道を行く

農道の先、福田地区の民家を過ぎる頃に、大仏様の側面が大きく見ることができました。大仏様の背面にある牛久浄苑入り口に着くと、整然と整備された公園墓地を通り抜け牛久大仏に着きました。参加した1名様が大仏様をゴールとしてバス停に向かいました。庭園内入場を希望された方々が、15名以上いましたので団体割引で入場しました。牛久駅東口への出発時間を12時30分と決め昼食タイムとなりました。

## 牛久大仏

奈良の大仏が手のひらに  
乗ってしまう、世界一の青銅製大仏  
高さは、阿弥陀入来の十二の光明に  
因んで 120mになりました。

今回は希望者のみ庭園内入場され  
ましたが、花の時期には遅すぎた  
ようでした。ゴテチャと言う花だけが  
咲きそろっていました。



出発を前に恒例の記念撮影

牛久大仏を後にして牛久駅東口へと歩みを進めていきました。牛久浄苑の南の階段を下り田園地帯を西へ、ゴルフ場の近くで休憩しました。この時往路から試験的に使用していたメトロノームの音を鳥の鳴き声と勘違いされた方がいらして、話題になりました。賛否両論あるとは思いますが、集団歩行時のペースがどの位にしたら良いのか確かめる事でした。リズムウォーキングについては、別途説明をさせていただきます。コンビニに立ち寄りトイレ休憩後に、少しルートを外れご迷惑をおかけいたしました。阿見町から牛久市内に入り、市街地を行くと最後の休憩所の牛久シャトーに着きました。



## 牛久シャトー 近代化産業遺産・国指定重要文化財

牛久シャトーの歴史：日本初の本格的ワイン醸造場

神谷傳兵衛氏は、三河の国(現 愛知県西尾市一色町)に生まれ、幼くして奉公にでた。奉公先で酒を商い、8歳で酒造家の夢を抱き、17歳で横浜のフランス人の洋酒醸造所で働き、高価な葡萄酒を日本人が誰でも飲めるように考え、1903年9月総工費3万円余りをかけて、傳兵衛氏の夢であった本格的ワイン醸造場が完成、そのワインは国内外から高い評価と数々の名誉ある賞を受賞した。 (出典 牛久シャトーHP)

牛久シャトーでのトイレ休憩、売店に立ち寄り後に、ゴール地点の牛久駅東口に到着しました。皆さんお疲れ様でした、完歩証明のIVVを頂いて解散しました。今回の反省点として、集団歩行時に交通量の少ない道路であっても安全を考慮して、二列歩行していただき、広がって歩かないようにとの指摘がありました。

## リズムウォーキングのすすめ

今回のウォーキングで試験的にメトロノームを使用させて頂きましたが、個人的にSTTウォーキングをする時に「リズム歩行」を取り入れてはいかがでしょうか。

全国健康保険組合の報告では、従来の歩行と「リズム歩行」を比較すると消費カロリーが25%アップという結果が出ています。

### 3拍子歩行

1拍目(ズン)は、アクセントをつけて力強く歩幅を広く足を前に振り出します。

2拍目(チャツ)と3拍目(チャツ)は、1拍目の勢いで歩きます。(出典 全国健康保険組合 HP)

このズン、チャツ、チャツのリズムのテンポを生成するのが、音楽で使うメトロノームです。

小生は、安くて小さい中国製を使用していますが、ウォーキングライフに掲載されていたので紹介します。ウォーキングに特化されたセイコーの商品なので信頼出来ると思います。

SEIKO  
らくらくリズム  
ウォーキングでこんな『お悩み』ありませんか？  
一定のリズムで歩き続けるのはなかなか難しいなあ  
スマホアプリは操作がわかりにくいよね  
持ち歩く荷物は減らしたいな  
メトロノームで解決！  
表示  
大きな数字  
120  
文字サイズ12ミリ  
テンポ  
【60~150】の範囲で【5飛び】でらくらく設定  
音  
選べる大きな音  
3種類の音  
クリップ  
ポケットなどにらくらく取付  
らくらくリズム  
商品番号：DM51RH  
価格 ¥3,630 (税別¥3,300)  
詳細は公式ホームページをご覧ください  
電話：0550-81-1053



報告者 小林三夫