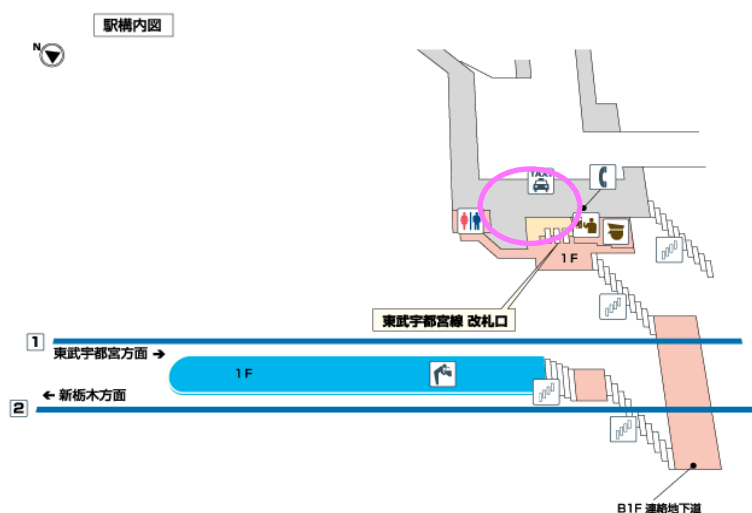


## 第16回 日光西街道ウォーク

1. 日時: 平成28年12月10日(土) 予備日: 平成28年12月11日(日)
2. 集合: 東武宇都宮線 壬生駅改札口 9時35分(最終決定は、5時30分一斉メール)
3. 持参: 弁当、飲み物、敷物、雨具、帽子、氷水(夏季)、タオル、着替、保険書、常備薬、その他各自準備品
4. 予定行程: 東武壬生駅～楡木駅 11.5Km 各自体調により参加場所、リタイヤ場所等自由です
5. 連絡: 清水 固定: 04-7120-1500 携帯: 090-3472-2171  
shimizu201500@arion.ocn.ne.jp
6. 参加: (敬称略) 川船、高尾、若生、松浦、清水
7. 集合場所案内図 壬生駅 出典: 東武鉄道 <http://railway.tobu.co.jp/guide/station/info/4104.html>

東武宇都宮線 壬生  
Tobu Line Mibu Sta.

- ・電車は9時31分に到着します
- ・トイレを済ませて下さい



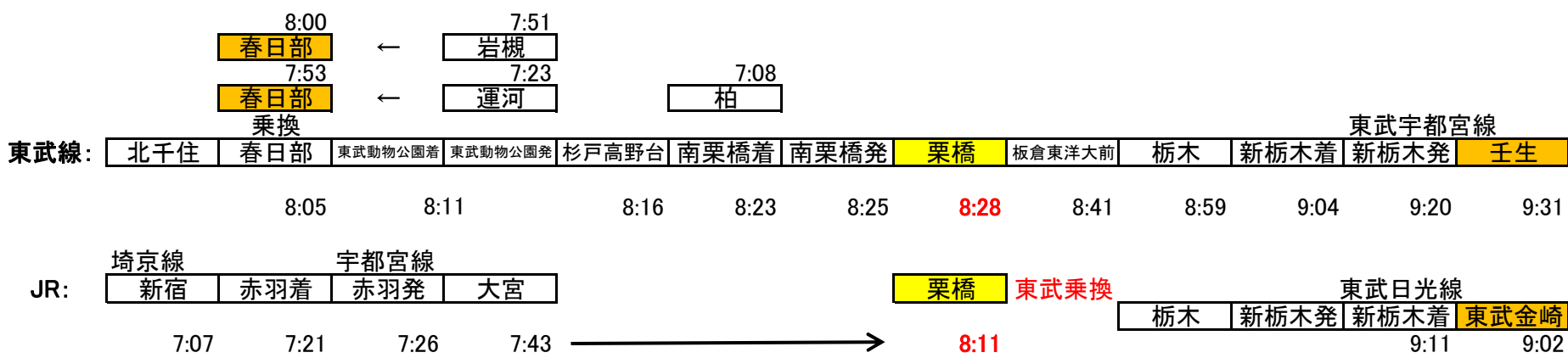
### (昼食情報)

壬生町にコンビニがあるようですが、できるだけ持参願います。  
途中の詳細情報は不明ですので、飲み物・弁当は必須です。  
昼食場所は、皆さんと相談し決めます。

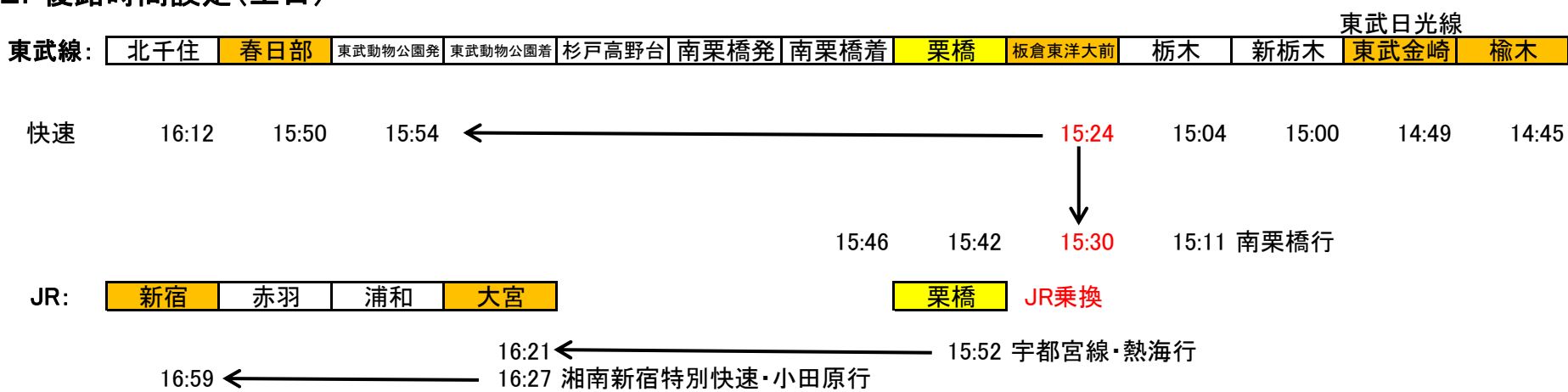
### (見どころ)

壬生城址、壬生町歴史民俗資料館などです。  
今回は、一本道と楡木周辺は例幣使街道なので事前調査を行っていません。  
ご了承ください。

1. 往路時間設定(土日)



2. 復路時間設定(土日)



出典:マピオン

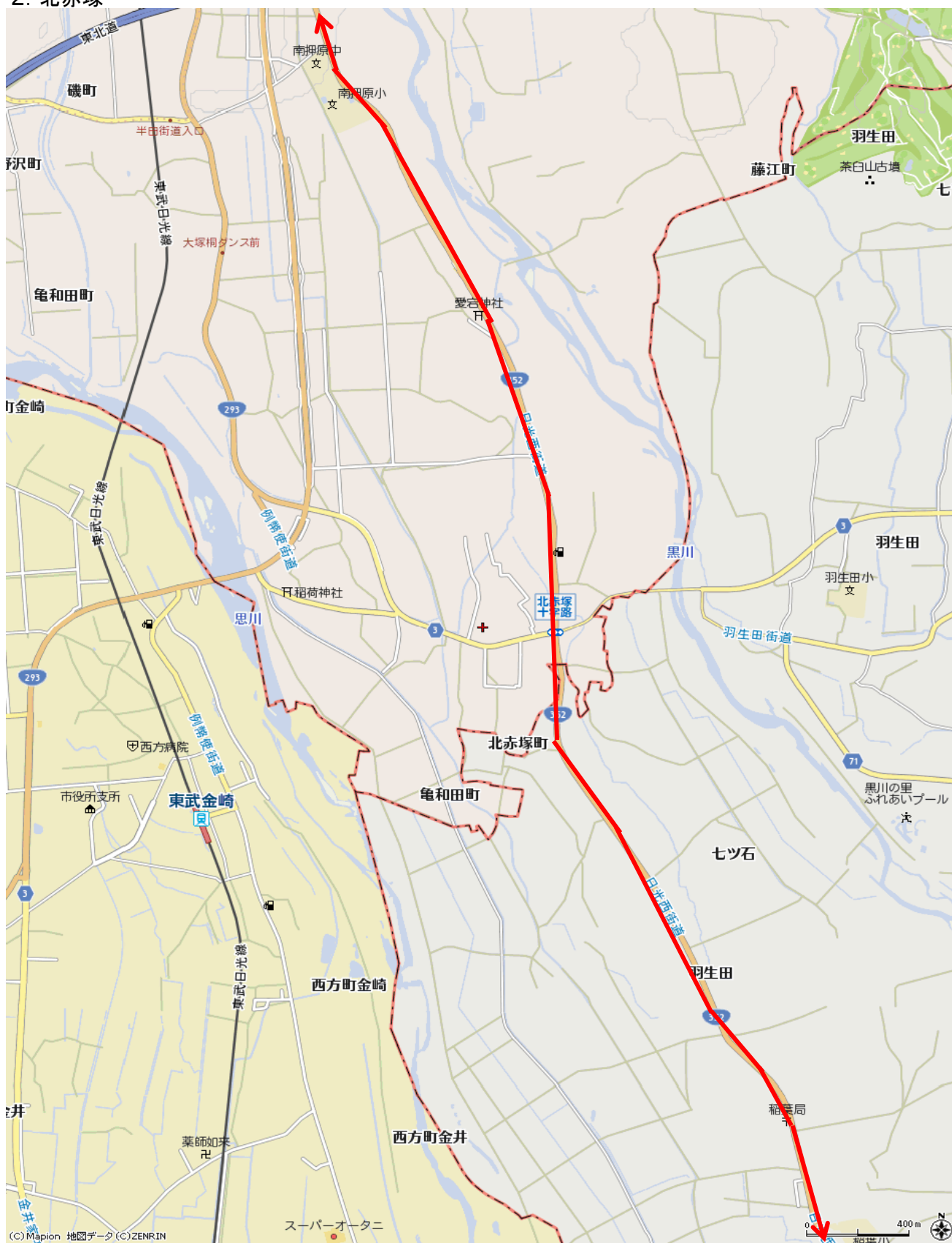
1. 壬生



## 日光西街道(壬生通り) 壬生～楡木 11.5Km

出典: マピオン

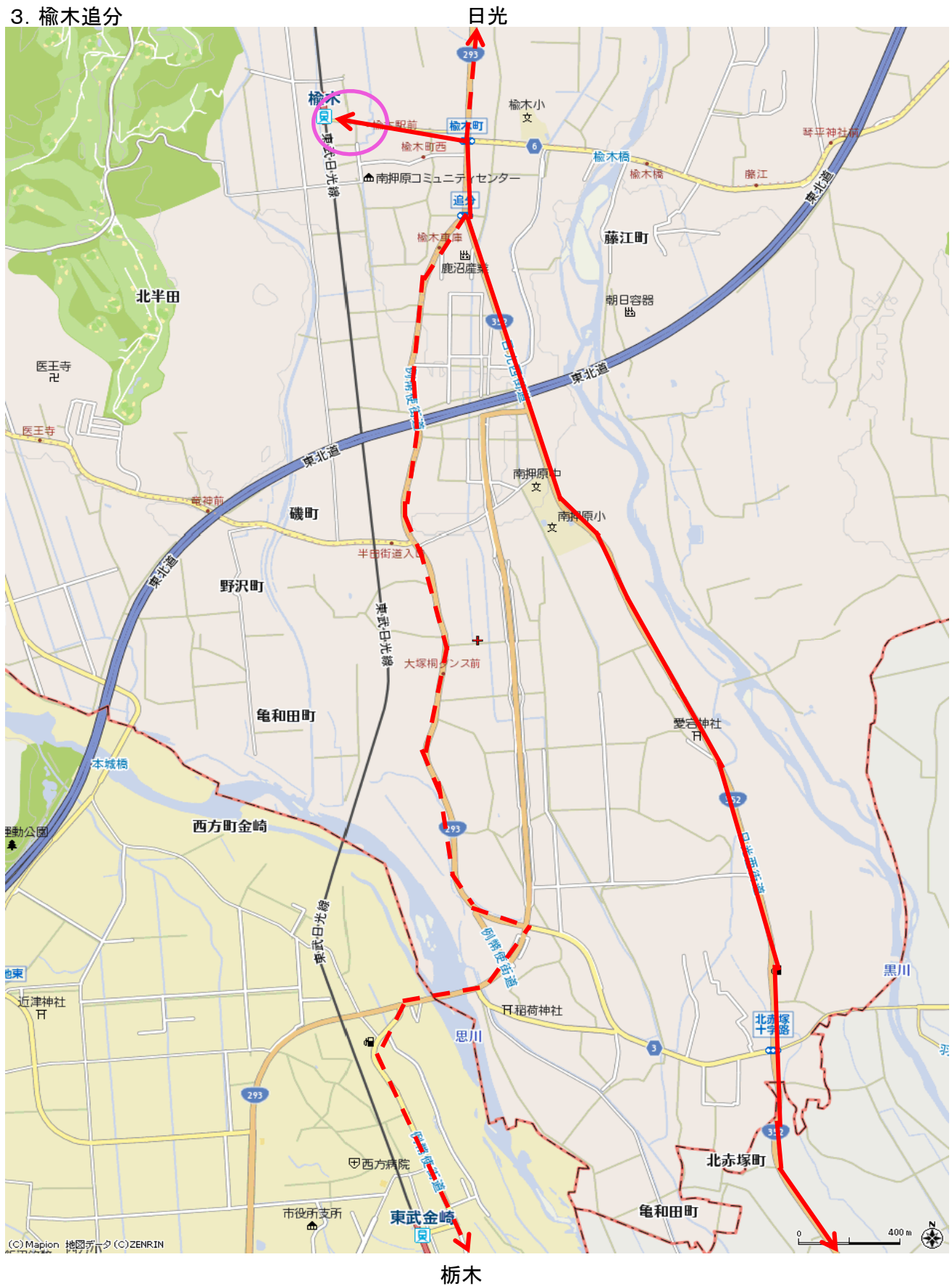
### 2. 北赤塚



# 日光西街道(壬生通り) 壬生～榎木 11.5Km

出典: マピオン

## 3. 榎木追分

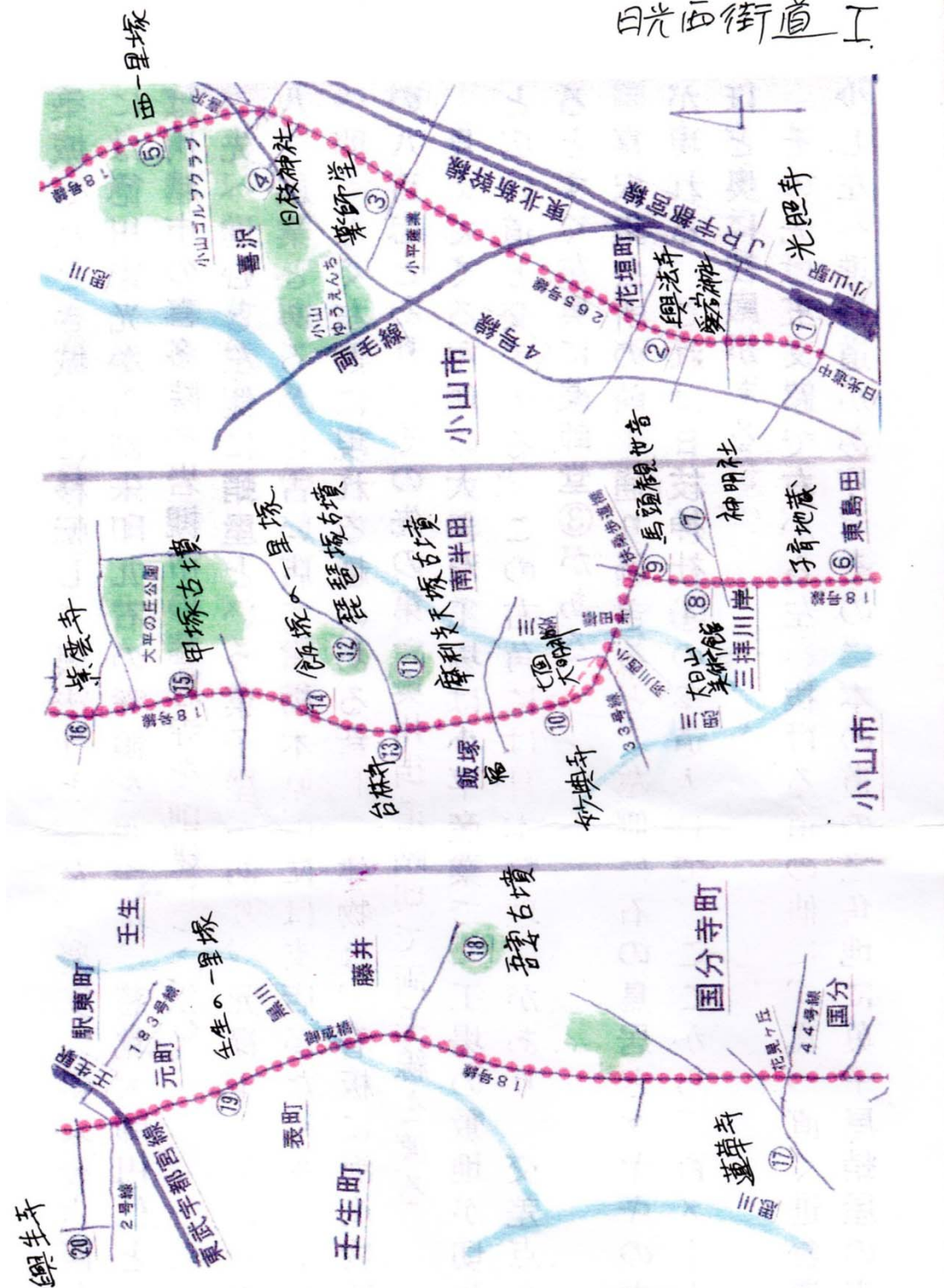




出典：日光御成街道と日光西街道（著者：中山高安）

日光西（壬生）街道 その1

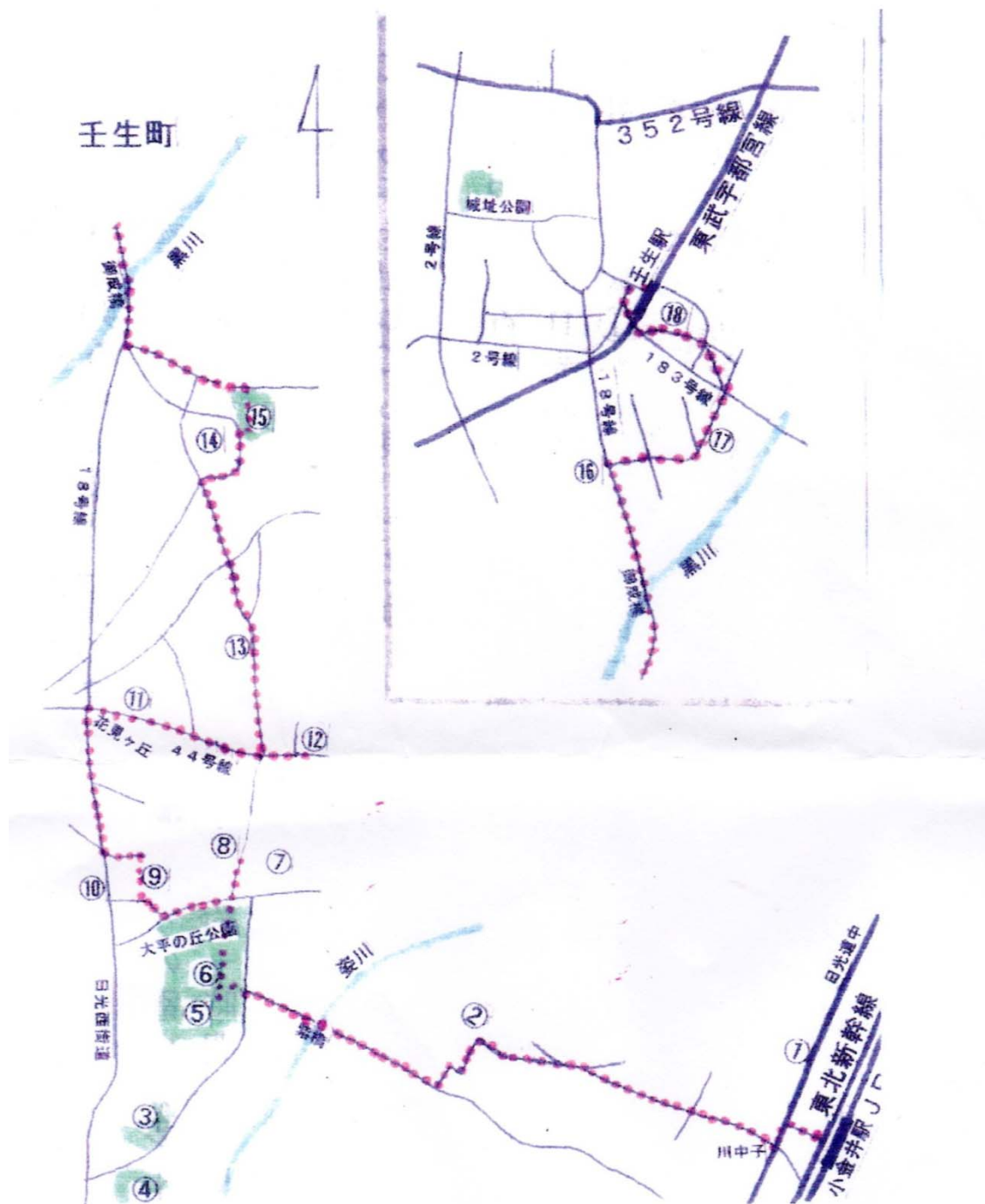
# 日光西街道 I



出典：日光御成街道と日光西街道（著者：中山高安）

日光西（壬生）街道 その2

II

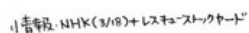


日光西（壬生）街道 その3





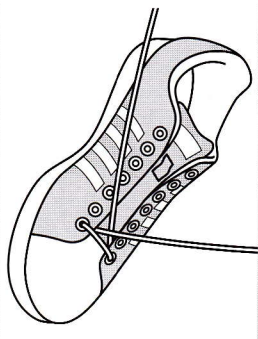
- 寒さを防ごう!!



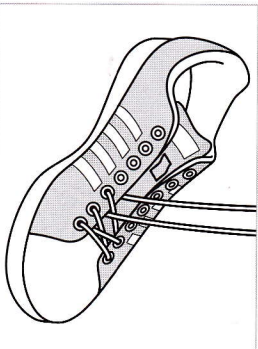
## ゆるみにくい靴ひもの掛け方

① オーバーラップ... 長い上板, 長距離歩き。  
この掛け方で靴ひもを通すと、ゆるみが抑えられ、靴が足によりフィットする。2の手順で最後までかけてもよいが、3〜5の手順でよりゆるみにくくなる。

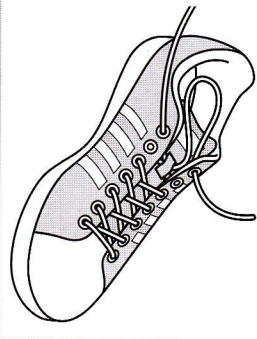
強度	★★★★★
安全性	★★★★★
結びやすさ	★★★★☆
ほどきやすさ	★★★★☆



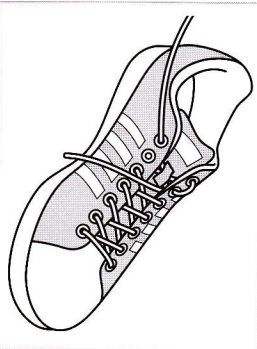
1 靴ひもの中央を靴の先端の2つの穴の真ん中に合わせながら、穴の上から下へひもを通す。



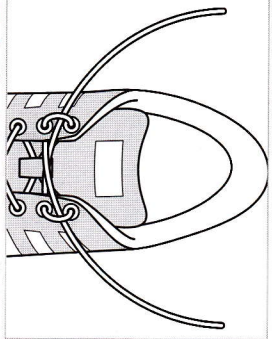
2 ひもを交差させながら、穴の上から下へとひもを通していく。



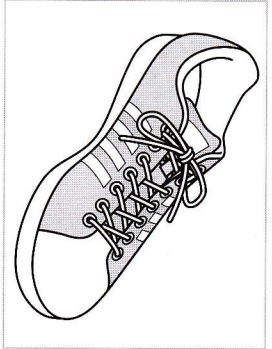
3 上から3番目の穴までひもを通したら、穴を1つ飛ばして一番上の穴の下から上へひもを通す。



4 同じ列の上から2番目の穴に上から下へとひもを通し、輪を作る。



5 4で作った輪の中に図のようにひもを通す。

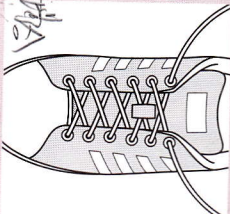


6 ひもを引き締めたら、最後にはな結びで固定してでき上がり。

## ② ジョギングに向いたひもの掛け方

オーバーラップとは逆に、穴の下から上へとひもを通す「アンダーラップ」という掛け方なら、足を締めつけすぎず足にフィットする。

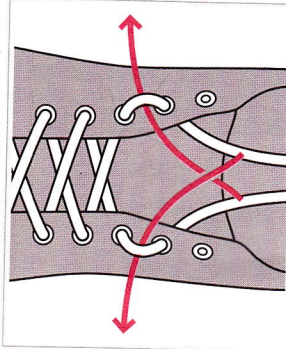
アンダーラップ... 長い上板、短距離歩き。  
（足にフィットする）



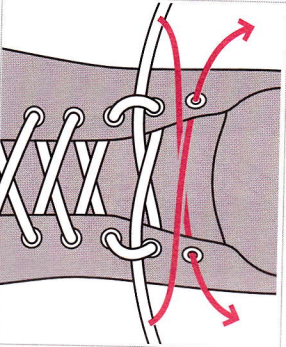
## ブーツ用のひもの掛け方

足の出し入れが楽になるひもの掛け方  
ブーツの上側のひもの掛け方を変えたら、結びをほどこいたとき簡単に履き口が大きくなるので足の出し入れが楽になる。

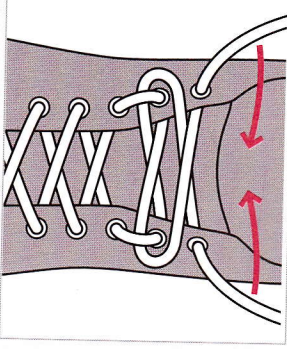
強度	★★★★☆
安全性	★★★★☆
結びやすさ	★★★★★
ほどきやすさ	★★★★★



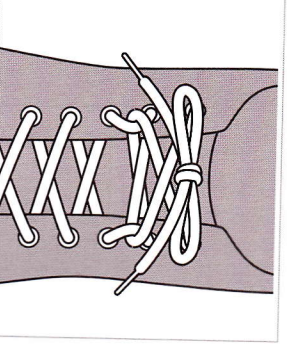
1 上から4番目の穴までオーバーラップでひもを通していき、次の穴へは下から上へとひもを通す。



2 同じ列のすぐ上の穴へ、上から下へひもを通して輪を作る。



3 左右それぞれ、隣の列の輪にひもを通して、さらに隣の列の一番上の穴にひもを通す。



4 ひもを引き締めたら、最後にはな結びで固定してでき上がり。