



KWA 会報

2012年(平成24年)10月号

第230号 2012年10月1日

発行 神戸ウオーキング協会
651-0076
神戸市中央区吾妻通 4-1-6
神戸市生涯学習支援センター4F
Tel・Fax 078-251-0114

第4回 みなと町神戸ツデーマーチ

開催日 9月29・30日(土・日)

主会場 みなとのもり公園

(神戸震災復興記念公園)

全国から1500名余の参加申込みをいただきました。さあ!!楽しく元気に歩きましょう!!

誘導の役割を今一度考えよう

藤井清孝

最近、例会等で誘導の指名をよく受けます。いつも5~6名が腕章を着けて歩いています。団体歩行で実施しますと、所々横に広がり大きな塊の集団となり、道幅一杯になることが多々あり、他の歩行者に迷惑をかけることとなります。歩き方に問題があるのか、中央よりの列より外に出るウオーカーが数多く見受けられます。やはり神戸ウオーキングの会員となれば、常に気持ちのゆとりを持ちマナーを心にとめながら歩きましょう。

誘導をしながら思いついたことを2、3記述します。誘導をする人は誘導者同士の間隔に配慮しながら前から均等に動くことも大切だと思います。自分の前後の誘導スタッフの位置確認も必要です。

そのほか、スタッフ研修会の資料に記載の道案内、見所紹介、信号での誘導、住民が迷惑しないよう自転車、歩行者の道の確保、救急時の連絡等、思った以上に重要な役割だと再認識しました。

10月例会

【ひよどり越えウオーク 11km】 L: 的場

開催日 10月6日(土)

集合場所 神戸電鉄 西鈴蘭台駅

集合時間 10時

コース 君影台公園~君影ロックガーデン~イヤガ谷東尾根~鳥原貯水池~大倉山公園~地下鉄/大倉山駅

ゴール予定 14時

☆ 北神のベッドタウンを通り、イヤガ谷東尾根に入る。まず岩場の君影ロックガーデンで神戸空港などを望み、緑陰コースを進む。緑の多い涼しい道から下りに入る。少し滑りやす

い所があるので、気をつけて歩く。神鉄ひよどり越駅前を通り、明治38年にできた鳥原貯水池で昼食。福原の京跡の平野の町を歩き、大倉山公園へ。

ウオーク日本1800 尼崎市

【近松から中国街道 16km(健脚向)】 L: 松川

開催日 10月13日(土)

集合場所 阪急 園田駅(園和公園)

集合時間 10時

コース 廣濟寺~JR 尼崎駅~大物公園~大物くずれ戦跡~尼信博物館~寺町~貴布祢神社~阪神/甲子園駅

ゴール予定 15時30分

☆ 尼崎、西宮の名所、旧跡を訪ねて歩くコースです。見どころとして、大物くずれ戦跡と岡太神社には、平重盛(平清盛の長男)の城趾の碑があります。尼信博物館では、平清盛特別展が当日より開催されます。

ウオーク日本1800 加古川市/自然歩道を歩こう大会

【加古川ウオーク 15km】 L: 田中孝

開催日 10月27日(土)

集合場所 JR 加古川駅(北口)

集合時間 10時

コース 加古川河川敷(左岸)~松風公園~浜の宮公園~鶴林寺公園~JR 加古川駅

ゴール予定 14時30分

☆ 加古川下流域左岸を訪ねます。加古川河口には貴重な干潟も残り、水鳥や渡り鳥が見られます。豊かな松の緑と歴史を感じる名所があります。市の木“黒松”が群生する浜の宮公園の浜宮天神社境内には樹齢500年の加古の浜松が、尾上神社には謡曲「高砂」の尾上の松があります。加古川を代表する名所は聖徳太子が建立したと言われる鶴林寺です。本堂と太子堂の建物が国宝に指定されています。

先月の例会を振り返って

芦屋ビーチ満喫ウオーク

L: 渋谷

開催日 8月25日(土)

参加人員 375人(会員179人)

※ 暑い盛りの例会にもかかわらず、大勢の皆様に参加いただきました。香櫨園の海辺では町

中より少し涼しく感じられ、芦屋ヨットマリナでは明るい風景をご覧いただけだと思います。暑さによるリタイヤもなく全員無事にゴールできたのが何よりでした。

米原～彦根・中山道を歩く

L：久川

開催日 9月1日(土)

参加人員 131名(会員117人)

☀/☀米原駅から北国街道を歩く。中山道合流点の播針峠下で“おいでやす彦根”『旅しぐれ中山道松並木』の看板に迎えられ、鳥居本宿では築350年以上の歴史ある赤玉神教丸本舗でしばしの休息。街道沿いには『合羽所』の看板が掛かる家もあり江戸時代の面影が残る。彦根道から佐和山城下を通り、井伊家菩提寺前の公園で日陰を求めて昼食。午後は彦根城の堀端を歩き、馬場・開国記念館前広場で解散、後は自由散策とした。

北海道ツーデーマーチ IN 洞爺湖 ご報告

9月7日早朝、43名、神戸空港より北海道千歳空港へ。まず500選北海道-09白老町のポロト湖・ウツナイ川沿いの自然林の道約10kmを散策。途中、栓(セン・ハリギリ)の巨木の前で記念撮影。アイヌ民族博物館を横目にゴール。宿泊先洞爺湖ホテル万世閣にて久川理事司会のもと親睦会。

8日、40kmコースは洞爺湖一周、20kmコースは洞爺湖畔から羊蹄山・ニセコ連峰を眺めながらの片道コース。9日、30・20kmコースは5kmほど歩いた地点から警報も一部出るほどの豪雨。その中で健気に踏破。10kmコースは遊覧船にて中島へ。トドマツ岬等を満足歩行。ゴール後洞爺湖温泉に入浴、昭和神山に立ち寄り定刻神戸空港にて解散。北海道の真っ青な空と白い雲、ゴール後待っていた北の大地からの贈り物・ほかほかのジャガイモ、一本丸ごと熱々のトウモロコシ、具だくさんの見事な豚汁などの口福、連日洞爺湖の湖面を染めた花火の饗宴と思い出深い大会参加となりました。40km、20kmコースにて開会式の折、KWAを代表して挨拶をさせていただきました。北海道ウオーキング協会会長 原田様より、遠方より大勢のご参加有り難うございましたとのお言葉をいただきました。(石丸 記)

三都タワーウオーク神戸大会

井之口

9月15日(土) 参加者 421人

☀ 京阪神三都市のシンボルタワーを巡るウオークが9月8日・15日・22日の3週連続で実施されている。

今年は東京スカイツリーの完成、大阪通天閣開業100周年等日本中がタワーブームに沸いている。

神戸大会は北野異人館から平清盛ゆかりの史跡を巡って、快晴の神戸ポートタワーにゴール。このタワーは世界初のパイプ構造の建造物で和楽器の鼓を長くしたような外観から「鉄塔の美女」とも称されていて来年、建設50年を迎える。初秋の青空に赤い鉄塔が鮮やかに映えるポートタワーに見入るウオーカーの姿が見られた。

新入会員のご紹介

よろしくお願い致します。

内川 勲(長田区) 米田 洋(灘区)

(敬称略・9/19現在会員数408名)

楽しいウオーキング教室



第48回 楽しいウオーキング教室(A)

10月23日(火) 10時(協会会議室)

ウオーキングの基礎知識を知り、元気な今しっかりとした身体を作りましょう!

参加者募集中!!!

❖ 第10回 海峡の町 下関歴史ウオーク

11月16・17・18日(二泊三日バス一泊含む)

参加費 ¥25,000(大会参加費含む)

後10名の参加が必要です、困っています。

参加お待ちしています。 担当 石丸まで

～今、何故ウオーキングなのか⑩～

『脂肪を燃やすにはウオーキング?』

現代人の大敵、肥満は体内の脂肪の量で判定される。男性は体重の20%、女性は体重の30%とされ、見た目の体型ではない。脂肪が多いと心臓病や糖尿病といった成人病の危険性が増し、身体に様々な悪影響を起こす。肥満改善に食事を減らす方法があるが、体重は落とせても、脂肪とともに筋肉や内臓組織など身体に大切な蛋白質の摂取も減ってしまうので、総合的には身体を傷める原因になりかねない。一方、運動をする方法は、脂肪を減らし、筋肉を鍛え、内臓の働きを促進させるので、身体にとって最適な方法である。

この運動は脂肪を燃やす有酸素運動(ウオーキングなど軽い運動)に限られ、筋肉内のブドウ糖だけを燃やす無酸素運動(エアロビクスなどの激しい運動)は対象外である。運動強度の高い運動では、糖質をエネルギー源とするので、トライアスロンやマラソンの競技前にお餅やスパゲティなどの炭水化物を摂るのはそのためだ。ウオーキングなどの有酸素運動では、歩き始めてからすぐに脂肪が燃えるのではなく、15分間のアイドリング時間が経過してから燃え始める。よって、30分ウオーキングの脂肪燃焼時間は、正味15分間だけとなる。だが、一回30分間のウオーキングでも一日三回行えば、15分×3回=45分の脂肪燃焼時間を得ることができる。日が変わるとリセットされるのでご注意ください。(堀米克弘 記)