



KWA 会報

2012年(平成24年)11月号

第231号 2012年11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

2013年(平成25年)年度 会員更新のお願い

添付文書の通り、来年度の会員更新手続きをお願い致します。JWAへの傷害保険の手続き等も含め、新会員証やダイアリーを年内に皆様のお手元にお届けするための事務作業にご協力いただきたく、できましたら11月中の更新・会費納入をお願いいたします。各例会で受け付けます。

みなと町神戸ツデーマーチを終えて

岡本 文夫

参加者は初日1,649人、2日目366人。全国より多くの方が集まって下さいました。東コースは第1回大会の実施コース、酒蔵通りを選び、酒蔵の見学と試飲で参加者に好評でした。西コースは台風17号接近のため警報が発表され、30、20kmコースは10kmコースに変更して実施。風雨のひどくなった13時頃までに熱心な歩く仲間も無事に全員ゴール。会場のテント等も撤収でき、大過なく終えることができました。

せっかくウオークは小京都出石と自然復帰に成功したコウノトリの郷公園を訪れました。遠来の参加者にも餌をついばむ多くのコウノトリや、真っ青な空を悠々と舞う姿に出会えた幸運を喜んでいただきました。ご協力いただいたスタッフの皆様はじめ、ご参加の皆様は心より感謝致します。

11月例会

【紅葉の柳生街道と若草山 19 km (健脚向)】

開催日 11月3日(祝・土) L: 西村
集合場所 奈良公園登大路園地
<JR奈良駅より東へ25分・近鉄奈良駅より東へ5分>
集合時間 9時30分
コース 奈良公園～柳生街道滝坂の道～石切峠～奈良奥山ドライブウェイ～若草山～奈良公園登大路園地
ゴール予定 15時30分
☆ 柳生街道滝坂の道は溪流沿いのなだらかな石畳道で、途中、寝仏・夕日観音・朝日観音・

首切り地蔵・地獄谷石窟仏・朝日山石窟仏などの石仏や磨崖仏を見ながら標高450mの石切峠まで登ります。昼食後、春日山原始林の中に作られた地道・奈良奥山ドライブウェイの紅葉を楽しみながら歩きます。若草山に登頂後、集合場所に戻ります。

会員ウオーク “日本開国セブンハーバーズリーグ” 【第10回海峡のまち 下関歴史ウオーク】

開催日 11月17～18日(土～日)
11/16(金) 22時 東遊園地より出発

巖流島での決闘より400年、海峡・歴史ドラマの宝庫である下関の町を自由歩行で楽しもう！
参加を申し込まれた方々には個別に詳細の連絡を致します。

【箕面公園の南端から北端へ 16 km (健脚向)】 L:堀米

開催日 11月24日(土)
集合場所 阪急 箕面駅(瀧安寺)
集合時間 9時30分
コース 箕面駅(瀧安寺)～ようらく台園地～みのお記念の森～鉢伏山～箕面大滝～瀧安寺～阪急/箕面駅
ゴール予定 15時

☆ 658年、役の行者が建立した瀧安寺を出発し、落合谷分岐のトンネルから森林浴を楽しみながら“ようらく台園地”へと登ります。五月山ドライブウェイと合流してから車の少ない車道を“みのお記念の森”(昼食地)まで平坦路です。昼食後、鉢伏山への標高差は100m。自然研究路6号線を下り、箕面林道を経てビジターセンターまで1時間30分の下り道。箕面大滝でマイナスイオンに癒され、清流沿いに瀧安寺へと向かいます。

先月の例会を振り返って

丹波市・織田家の城下町 L:松場

開催日 9月22日(土)
参加人員 123人(会員116人)
★ 快晴に恵まれ、初秋の丹波路をバス&ウオーキングで楽しむ。織田家十代の縁の旧跡が多く陣屋跡ではボランティアガイドにその歴史の説明も受けることができた。年輪の里で

は日陰を求めての昼食になった。午後は本格的なウオーキング。帰りは道の駅で、皆さんそれぞれに買い物を楽しみ、渋滞もなく予定通り帰神できました。

須磨寺～須磨離宮公園～JR新長田駅(鉄人28号広場) 14時解散

須磨離宮公園を散策しますが入園料400円が必要です。ただし兵庫県在住者(65歳以上)は証明書があれば無料になります。

ひよどり越えウオーク

L: 的場

開催日 10月6日(土)

参加人員 212名(会員148人)

☀/☀ これまでは真夏の緑陰コースでしたが、今回は秋の爽やかなウオークになりました。天気もまあまあで滑りやすい急な下り、イヤガ谷川渡りで特に事故無く歩けたのはよかったです。立ち番が必要な場所に配置しなかったのは反省点です。鳥原水源地の景観の中で昼食の後は平清盛ゆかりの平野の町を歩き、14時前に大倉山公園にゴール。

近松から中国街道

L: 松川

開催日 10月13日(土)

参加人員 283人(会員171人)

☀ 秋晴れのウオーキングの好日、尼信会館3Fで開催初日の“清盛の時代の尼崎展”を下見無しで訪問し見学させていただき、寄り道もよいものだと感じました。貴布祢神社ではいつも倉庫内に居座るだんじりが祭りを終えて手入れ中、社中の方々と親しく言葉を交わしながら間近に見せていただき感激しました。阪神甲子園まで歴史探訪をしつつ、予定通り3時30分ゴール。

新入会員のご紹介 よろしくお祝い致します。

平尾恵美子(北区) 山口みや子(芦屋市)
大竹 勝(中央区)

(敬称略・10/20 現在会員数 411名)

訃報

田中敏美様 9月25日ご逝去になりました。
謹んで心よりご冥福をお祈り申し上げます。

2011年度、全36例会を歩かれ、その勇姿をご報告したのは半年ほど前でした。いつもにこにこ笑顔で、元気いっぱい、協会の諸行事の先頭に立って引っ張って下さいました。皆様方の中にもたくさんの思い出を残して逝かれました。大変残念ですが、今は安らかに祈るばかりです。

楽しいウオーキング教室

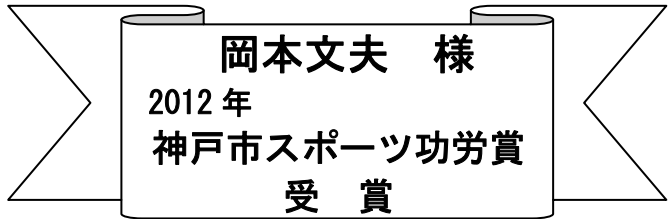
第48回 楽しいウオーキング教室(B)

【神戸マラソンの応援と須磨離宮公園】

開催日時 11月25日(日) 10時

集合場所 JR 須磨駅南側

コース 須磨海岸～綱敷天満宮～



岡本文夫 様
2012年
神戸市スポーツ功労賞
受賞

新スタッフのご紹介

高橋 伸治 8月4日付

高見 明彦 8月4日付

ご協力よろしくお祝い致します

尚、岡 昌宏さんは 8月4日付で スタッフを
辞任されました。長い間有り難うございました。

～今、何故ウオーキングなのか⑱～

『ウオーキングは万病に効く?』

- ①足腰を強くし全身の筋肉を鍛える。…歩くことによって身体の3分の2をしめる下半身の筋肉が使われ、特に腹筋と背筋が鍛えられる。手を振れば上半身も使われ、身体全体の80%の筋肉が使われる。
- ②腰痛の予防・改善。…上半身の重さを支える腰への負担は、腹筋・背筋が強化され軽減される。
- ③内臓や骨が丈夫になる。…歩くことにより心臓は強い収縮力を得て、多くの酸素を取り込み全身に送る強い心臓となる。さらに血流が高まり冠動脈や毛細血管まで血液がスムーズに行き渡り、内臓器官の働きが向上する。摂取したカルシウムは、歩行運動によって骨に吸着しやすくなり、骨粗しょう症を予防する。
- ④肥満の予防・改善。…肥満の要因となる脂肪を燃やすには、ウオーキングが最も効率的である。
- ⑤体力向上。…歩くことで呼吸が盛んになり肺活量が増えるので、心臓・肺・血管などの呼吸循環機能が向上する。
- ⑥成人病を予防・治療する。…歩くことによって脂肪質が排出され、動脈硬化を防ぎ、高血圧症をも防ぐ。さらに歩くことによって、血液中のブドウ糖が筋肉内に取り込まれ、インシュリン不足でも燃焼させるので、糖尿病患者の治療にも効果的。(堀米克弘 記)

1年半にわたって、“歩く”ことの科学的な効用を執筆いただきました。“歩く”自分へのしっかりとした意識付けができたのではないかと思います。紙面の関係もあり、しばらくお休みに致しますが、執筆の堀米さんとは時も一緒に歩いておられます。これまでの記事を話題にしたり、またご質問があればお声をかけて下さい。

(小林加 記)