



KWA 会報

2013年(平成25年)7月号

第239号 2013年7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5回 記念大会

みなと町神戸ツデーマーチ

今年は記念の第5回目を迎えます。準備は着々と進めておりますが、会員の皆さんのご参加による支えが大変重要です。友人・知人にもお声掛けをして、ぜひご参加いただきたくよろしくお願い致します。

ウオーキングの「教訓アラカルト」その3

堀米 克弘

⑭メディカルウオーキング……寿命が延びて、「動く臓器」の骨格・筋肉・関節が「内臓器」より先に衰えると、寝たきりにつながる。最期まで自分の生活の主導権を自分自身がとれるよう「動く臓器」を鍛えよう。

⑮ダイナミックウオーキング……日本人の平均寿命は65年間で25(男)～32(女)歳も延びた。だが、下半身の歩く力は65年前の人と比べ低下した。病気改善や運動不足対応の歩き方では寝たきりになる。若いうちから心肺能力や筋力を高めて階段を駆け上がる高齢者が求められる時代となった。この体力づくりが運動強度の高いダイナミックウオーキングだ。

※もう少し速く歩き、歩幅も広く。

病気改善・運動不足対応では40～50%の強度、ダイナミックウオーキングでは60～70%の強度を。

7月・8月初回例会

花シリーズ②(あじさい)

【あじさいウオーク 16km(健脚向)】

開催日 7月6日(土) L:小林正俊
集合場所 六甲山 記念碑台
集合時間 9時30分
コース 記念碑台～丁字ヶ辻～穂高湖～徳川道～森林植物園～修法ヶ原～市ヶ原～JR/新神戸駅
ゴール予定 15時30分

☆ 昨年の一部参加者の声にお応えして、全般的に緑陰の多い下りのコースにしました。六甲山上、森林植物園のあじさいをお楽しみ下さい。植物園では昼食を含めて1時間半程度の自由散策時間を取りたいと思っています。

兵庫県在住 65歳以上の方は年齢の証明できる物をご持参下さい、入園料が無料になります。

ウオーク日本 1800 花シリーズ③(ひまわり)
歩きたくなる道 新500選 兵庫-6

【国宝浄土寺とひまわりの丘公園 13km】

開催日 7月27日(土) L:松場
集合場所 JR 小野町駅
集合時間 10時
コース 小野市立考古館(歴史博物館)～総合体育館(アルゴ)～きらら通り～国宝・浄土寺～共進牧場～ひまわりの丘公園～広渡廃寺跡歴史公園～JR/粟生駅
ゴール予定 14時30分

☆ 美しい日本の歩きたくなる道(新)500選兵庫-6の平坦なコースを歩きます。銀杏並木が美しい「きらら通り」から国宝・浄土寺へ、浄土堂の大仏様はぜひ拝観してほしい。花と緑に包まれたのどかな田園風景の中を歩き、約50万本のひまわりが咲き誇るひまわりの丘公園で昼食。午後は国史跡:広渡廃寺跡歴史公園へ。建物は無いが広大な基壇(建物の基礎)が残る。真夏のウオーキングです、水分補給は十分に。

参考 JR/加古川線利用

加古川駅発	8:16	小野町駅着	8:38
"	9:10	"	9:30

ウオーク日本 1800

【たそがれウオーク 11km】 L:石丸

開催日 8月3日(土)
集合場所 新幹線 新神戸駅
集合時間 16時
コース 北野道(背山散策路)～港みはらし台～北野異人館～諏訪山公園～新湊川～湊川神社～JR・高速/神戸駅
ゴール予定 18時30分

☆ 暑さがまだ残る4時スタート。新神戸より北野道(森林茂る背山散策路)をゆっくりと歩き港みはらし台から神戸の街並み・神戸港を眺めて下さい。北野異人館で一息、後半は湊川神社へ。夕食タイムはとりません。また水分補給は十分に行って下さい。当日は神戸港花火大会が開催されます。混雑が予想されますが見物されてはいかがですか?

ゆったりウォーク ③

の公園を巡る平坦なコースで、午後は休憩を3回とり皆さん元気にゴールしました。

【浜の播磨路とアサヒ飲料見学 8km】

開催日 7月13日(土) L:吉村
 集合場所 JR 魚住駅
 集合時間 10時
 コース 中尾親水公園～住吉神社～浜の遊歩道～東二見橋～明石海浜公園～アサヒ飲料(株)明石工場～山陽/東二見駅
 ゴール予定 15時

☆ 住吉神社を出ると浜の遊歩道です。ここから東二見橋上迄の錦ヶ浦の眺めがビューポイントです。「三ツ矢サイダー」でおなじみのアサヒ飲料では当日工場休業のため、ビデオによる70～80分の見学となりますが、兵庫県生まれの「三ツ矢サイダー」のマークの由来や歴史が楽しく学べます。

ファミリーウォーキング

新緑の酒蔵巡り 10km

7月7日(日)JR・住吉駅 10時集合
 ゴール予定 14時30分(東遊園地)
 参加費無料 皆さんのご参加お待ちしております

先月の例会を振り返って

播磨町歴史散策

L:原

開催日 6月1日(土)
 参加人員 196人(会員153人)
 ♣ 幸いにも曇り空が続き平坦な道ばかりで播磨町の史跡等を散見できました。ただ、距離調整の関係で人工島への迂回は不評で、コース設定時の留意事項として検討を要するものと反省しています。

KWA20周年記念ウォーク

L:佐藤

開催日 6月9日(日)
 参加人員 238人(会員184人)
 ♣ 雨も降らず、日も照らずの、この時期としては絶好のウォーキング日和に恵まれ、緑の風薫る中、高塚山や横尾道の展望を楽しみ、転法輪寺、多井畑厄除八幡宮の参拝をしました。適度のアップダウン、程良い歩行距離に満足でした。会員の皆さんは記念品・記念誌をゲットしニコニコでした。

北摂の公園を巡る

L:岡本

開催日 6月12日(水)
 参加人員 188人(会員126人)
 ※ 梅雨でも好天に恵まれ、風もよく吹いたのでよい汗をかきました。新緑にむせかえる北摂

ビールウォーク

L:木村

開催日 6月22日(土)
 参加人員 144人(ビール工場見学者116名)
 ♣ 前日の雨も上がり、足の守護神・服部天神宮の宮司に見送っていただき出発。松並木が「とよなか百景」に選ばれている天竺川に沿って服部緑地へ。円形花壇で花々に囲まれひと休み。昼食場所の江坂公園で見学者120名を抽選。辞退者もあり、希望者は全員参加が出来ひと安心。見学の後、待望の生ビールの試飲、乾杯。やっぱり美味しい。笑顔、笑顔。

楽しいウォーキング教室



第51回 楽しいウォーキング教室(B)

7月21日(日) JR三宮駅 10時集合
 12km 参加費200円

ポートアイランドの中央・南・北公園を歩きます。夏休みも始まります。日曜日の日、お孫さんとのご参加お待ちしております。

新・企画委員 スタッフのご紹介

7月1日付 企画委員任命
 高橋 伸治 吉原 康之 高見 明彦
 7月1日付 スタッフ任命
 松永 正弘
 例会運営等 ご協力よろしくお願い致します

尚、柳本 亘さんは 理事を、森 要さんはスタッフを退任されました。長期にわたってのご協力、ご指導本当に有り難うございました。感謝致します。

□ バスウォーク参加者募集開始

ウォーク日本1800 朝来市&養父市

生野銀山と竹田城散策 8月31日(土)実施

竹田城散策は専門ガイド付き 生野銀山(入場料765円込み)は年間平均気温13度という涼しさ。どうぞご参加下さい。

KWA会員3700円、一般・他協会員4000円

6/29日例会日より、先着120名限り。例会以外での受付は致しません。なお残席が有れば8/3まで受け付け。(詳細は配布チラシ参照)

□ 20周年記念品のお受け取りについて

6/9の20周年記念例会に参加できなかった方は事務所へ出来るだけ早く取りに来て下さい。歩友に依頼されても結構です。

□ 歩きたくなる道500選 マップガイド近畿版を特価1300円で販売中。是非ご利用下さい。