



KWA 会報

2014年(平成26年)5月号

第248号 2014年5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北棟4F

Tel・Fax 078-251-0114

シコトレ

上ノ原 和彦

「シコトレ」ご存知でしょうか? 「相撲健康体操」のことで、1月7日に NHK テレビで紹介され、有名人やトップアスリートも実践しているとかで、今にわかにブームとのこと。「腰割り」「テッポウ」「シコ」「スリ足」等がありますが、今回は全てのプログラムの基本メニュー「腰割り」の具体的なトレーニング方法を紹介します。STEP①両足を肩幅より広く開き、つま先をやや外側へ向ける(両手は脚のつけ根に当てる) ②上体をまっすぐに保ちながら股関節を開いていく(腰を下まで落とすとき、すねは床から垂直に) ③腰をゆっくり下ろしていき、気持ちがいいと思うところで止める。(上体を前傾させない) このように「腰割り」は股関節を開いて腰を落としていく単純なトレーニングですが実際にやってみると意外に難しい奥の深い面白さもあります。股関節を緩めることで、血行・リンパの流れが良くなり、肩こり・腰痛の解消、体力向上だけでなくダイエットにも大きな効果が得られるそうです。一日たった一分間で良いのです。あなたも始めてみませんか。

(興味のある方はPCのHPで「シコトレ」を検索されては) 出典;シコトレで股関節からカラダが整う
著者は「一の矢」～史上初の国立大/琉球大出身)

5月例会

【伊丹・ばらの道・官兵衛捕縛の有岡城へ】

(健脚向) 15 km

L: 久川

5月3日(土・祝) 4月号会報に掲載済

【山田の里を歩く 14 km】

L: 加藤

開催日 5月10日(土)

集合場所 神鉄/箕谷駅

集合時間 10時

コース 無動寺～六条八幡～千年家～衝原湖～神鉄/栄駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ ひと昔前、日本のどこにでも見られた田園と水を溜めた湖の風景を楽しみます。牧歌的な

雰囲気皆様の詩情を揺さぶることでしょう。ゆっくりと春の一日を満喫してください。

バスウオーク

【大楠公ゆかりの地金剛山(健脚向) 10km】

開催日 5月14日(水) L: 村上

集合場所 JR/高速神戸駅 湊川神社正門前

集合時間 8時出発

コース 金剛山ロープウェイ前～千早園地～葛城神社～金剛山展望台～タカハタ道(別ルート千早本道)～千早城跡～金剛登山口～JR/三ノ宮駅

ゴール予定 18時頃

☆ 比較的緩いが長い登山道を登り、千早園地で一服。大阪府最高地点を経て金剛山頂展望台(1125m)で昼食。下山はタカハタ道、千早本道の二手に分かれます。途中、千早城跡にて楠公を偲んだあとはバスの待つ金剛登山口へ。(服装等には考慮願います)

500選-京都⑥

【京都伏見の歴史散策 11 km】

L: 堀米

開催日 5月31日(土)

集合場所 京阪/中書島駅南出口(駅前児童公園)

集合時間 10時

コース 寺田屋～三栖閘門資料館～三栖神社～市電発祥の地碑～伏見銀座跡碑～伏見桃山城天守閣跡～藤森神社～嘉祥寺～寶塔寺～伏見稻荷神社～JR/稻荷駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 秀吉が伏見城を築いたことによって、京と大坂をつなぐ水運の中心となった伏見を散策します。古代から酒づくりが行われていた伏見。中書島駅をスタートし、濠川沿いの酒蔵と十石舟を眺め、昼食地の伏見桃山城へ。午後は藤森神社境内を通り、伏見稻荷神社へ。

ゆったりウオーキング 500選 兵庫-4

【須磨の史跡を巡るみち 8 km(歩育併設)】

開催日 5月18日(日)

L: 堀米

集合場所 JR/須磨駅

集合時間 10時

コース 須磨駅～須磨浦公園～みどりの塔～敦盛塚～安徳帝内裏跡～現光寺

～須磨寺公園～智慧の道～綱敷天満宮～JR/須磨海浜公園駅

ゴール予定 14 時頃

☆ 源平ゆかりの地を海風に誘われ、数々の歴史に思いを馳せながら巡ります。12 世紀末、須磨の一の谷から屋島、さらに壇ノ浦を目指した平氏が源平の争乱に敗れると、日本史は古代から中世へと転じた。転換の歴史が須磨の史跡道に満載。ご家族(孫)とのご参加を期待。

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 吉富正晃 | 吉富睦乃 | 佐藤寛和 | 堀本浩子 |
| 福隅 徹 | 高橋伸治 | 新田豊二 | 石野保明 |
| 吉原康之 | 村上敏雄 | 北田栄二 | 祐実英夫 |
| 高見明彦 | 山本始華留 | 山本喜代美 | 柴田洋子 |
| 樋上春男 | 宮崎征秀 | 山口勝司 | 高木 登 |
| 住ノ江春夫 | 加藤逸夫 | 藤原 誠 | 高見敦子 |
| 水田 都 | 山口喜弘 | 豊田幸雄 | 矢野友章 |
| 細川昭夫 | 松永正弘 | 相良真佐美 | 橋本規久子 |
| 中園節男 | 樋上隆一 | 村井善孝 | 大歳フサヨ |
| 峯 光春 | 清水豊文 | 小林 晃 | 堀口紀久子 |
| 仲見甲子 | 福永美保 | 平澤 均 | 石本好数 |
| 島崎幸江 | 友松紀子 | 結城富子 | 高峰京子 |
| 中井香子 | 吉森勝茂 | 山口恵美子 | (敬称略) |

先月の例会を振り返って

トンネル・巨大橋・渡船でつなぐ西大阪

開催日 3月22日(土) L: 黒住
参加人員 235人(会員146人)

●/☀ 距離は少し長め(18 km)でしたが、川底トンネルに始まり渡船で終えるという神戸では味わえないコースでした。ふだん訪れる機会の少ない大阪の素顔を肌で感じた一日でした。

国府山城址をめぐる

L: 手柴

開催日 3月29日(土)
参加人員 250人(会員198人)

☀ 山電妻鹿駅は初めて降りた方が多かったようです。官兵衛シリーズの3回目、ドラマも佳境、縁ある土地を楽しんで歩きました。

芦屋・夙川さくらウオーク

L: 渋谷

開催日 4月2日(水)
参加人員 322人(会員192人)

☀ 4月早々では花見には少し早いかとの思いもあつたが、運良く満開。桜を満喫。夙川さくら道では平日でありながらも人出が多過ぎて、コースを一部変更してのゴールとなりました。

第20回六甲山分割縦走④

L: 松川

開催日 4月5日(土)
参加人員 214人(会員122人)

小雪まじり 記念碑台のスタート地点で早くも小雪が舞い散り、寒いスタートとなりましたが、皆さん元気に出発。早い時間に一軒茶屋に到着。天気も良くなり 12 時に後半スタート。湯元台広場に桜を見つつ元気にゴール。

4 回完歩の会員は以下の 95 名です。

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 的場邦彦 | 荻原信子 | 鈴木 孝 | 原 澄子 |
| 大島三郎 | 秋月和子 | 小柳治久 | 宮家範子 |
| 秦野喜久子 | 里吉正夫 | 杉本和郎 | 高家清城 |
| 久川正博 | 山本とし子 | 田中孝雄 | 安井 孜 |
| 富田秀己 | 岡本文夫 | 井之口幸弘 | 市吉道則 |
| 松永則義 | 林 光明 | 林 勢津子 | 西村公志 |
| 志賀正哉 | 志賀蓮子 | 山下奉晃 | 紀野猛男 |
| 名和郁夫 | 小林 實 | 石田篤夫 | 渋谷英雄 |
| 大野義男 | 服部 晃 | 木村艶子 | 山下高德 |
| 池田安孝 | 井原啓之 | 橋田昭彦 | 矢田貝昭憲 |
| 光野 功 | 時枝正治 | 恋田克己 | 城第かおる |

武庫川さくら回廊三田ウオーク

L: 堀米

開催日 4月12日(土)
参加人員 219人(会員171人)

☀ 三田市内を流れる武庫川沿いに、これでもかというほどの桜の回廊が続き、春爛漫を満喫する。武庫川土手で昼食を済ませ、花の三田をゆっくりと歩き、予定より早めのゴール。

ゆったりウオーキング

アーモンドの花と芦屋浜の公園ウオーク

開催日 3月21日(金・祝) L: 村上

参加人員 220人(会員60人) 他子供3人

☂/☀ 天候を案じながら出発しましたが、東洋ナッツ(株)に到着後は大勢の人並みにもまれながらのアーモンドの花の鑑賞とナッツ製品の買い物を楽しみました。広々とした芦屋総合公園で昼食の後、JR 芦屋駅にゴール。

新入会員のご紹介 よろしくお願いたします

平山 一子(芦屋市) 岩崎 一男(西区)
大輪田 欣司(灘区)
会員数は420名(4月16日現在)になりました(敬称略)

楽しいウオーキング教室

第56回 楽しいウオーキング教室(B)
5月20日(火) JR三ノ宮駅 10時
王子コース 参加費300円

ネットで検索 5月の記念日

1903(明治36)年5月4日に日本初のゴルフ場「神戸ゴルフ倶楽部」が六甲山にオープンした。造ったのはイギリス人の貿易商アーサー・ヘスケス・グループ。開場当時六甲山には外国人の別荘が建ち並んでいて彼らのレジャーと社交の場としての利用が造成の目的で、そのため外国人専用のもので日本人は利用できなかった。

「一般社団法人 日本ゴルフ場事業協会」調べによると平成24年度の日本のゴルフ場数は2405で、最も多かったのは平成14年の2460。今後も減少傾向にあるのでしょうか。

(上ノ原 記)