



KWA会報

2014年(平成26年)12月号

第255号 2014年12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

2015年(平成27年)年度 会員更新のお願い

早々の更新手続きに感謝いたします。
2015年度例会予定表を各例会で配布中です。
尚、止むを得ず 退会、休会(1年間のお休みのみ
次年度の入会金はいただきません)をお考えの方
は、事務所、もしくは例会時、役員にひとことお
伝えいただければ幸いです。

「1年を振り返って」 堀米 克弘

厚労省指針に対応し、2014年からみんなが
歩いて健康寿命を延ばす「スマートライフウ
オーク47」が日歩協からの発信でスタート
した。当協会では通常例会の他、歩育併設の
「ゆったりウオーク」と「ウオーキング教室B」
を、エンジョイウオーキングとして、歩く束
縛から解放され、精神的ストレスをも解消す
る、健康寿命延伸ウオーキングとしている。

年間活動計画が「神戸三社・初詣ウオーク」
から始まり、「年忘れ六甲越え」で締め括るの
は、当協会の定着した型である。「ウオーク日
本1800」を促進させる「バスウオーク」二回、
公式認定大会を巡る「遠征ウオーク」一回の
企画は、当協会の看板企画にもなった。「六甲
山4分割縦走」では、4年連続の1000名突破
となり20年継続されている企画である。「第
6回みなと町神戸ツーデーマーチ」では、歴
代5位の参加者(2165名)で終わり、来年こ
そは会員参加率37%を倍増したい。

会員の皆様には、「1. 17ひょうごメモリ
アルウオーク」や「ピンクリボンスマイルウ
オーク」など、ご支援、ご協力を戴き厚く御
礼を申し上げます。

12月の例会

【酒蔵通り散策コース 16km(健脚向)】

開催日 12月6日(土) L: 岩貞

集合場所 阪神/甲子園駅西口
(国道43号線高架下)

集合時間 10時

コース 宮水発祥の地～芦屋公園～サンシ
ャインワープ神戸～浜吟醸工房～白鶴酒造資料館～甲南武庫の郷～
阪神/大石駅

ゴール予定 15時30分頃

☆ 男酒といわれる灘五郷(今津・西宮・魚崎・
御影郷)を縦断するコースです。(西郷酒蔵
の道は、行きません。)見学は、美酒を生み
出す宮水発祥の地、蔵元(2か所)です。秋上
がりの日本酒等をお土産にどうでしょうか。

【神戸ルミナリエウオーク 11km】

開催日 12月10日(水) L: 木村

集合場所 JR/兵庫駅 兵庫南公園(徒歩5分)

集合時間 15時

コース 兵庫南公園～兵庫運河～清盛橋～
チャンネルプロムナード～神戸ハー
バーランド～みなと公園(解散)

ゴール予定 18時頃

※ ゴール後、ルミナリエ 各自見学(食
事休憩はありません)

☆ 今回は兵庫南公園から兵庫運河、ハーバー
ランドを歩き、会場近くのみなと公園で解散。
ゴール後は、20回目となる『夢と光・神戸ル
ミナリエ』、神戸の冬を彩る光の彫刻、芸術作
品をぜひご覧ください。

【明石海峡大橋展望パノラマコース 13km】

開催日 12月13日(土) L: 的場

集合場所 神戸市営地下鉄/名谷駅

集合時間 10時

コース 竜ヶ丘公園～小東山～垂水健康公
園～舞子高校～星陵高校前～五色
塚古墳～JR/舞子駅

ゴール予定 14時半頃

☆ 須磨の山を切り開いた名谷団地から舞子海岸
まで、展望を楽しみながら歩いていただきま
す。特に昼食場所の垂水健康公園、五色塚古
墳などからの眺めが最高です。冬の舞子海岸
もお楽しみください。

【年忘れ六甲越え 16km(健脚向き)】

お詫び! 台風11号の影響でアイスロード、紅
葉谷は未だ通行不可の為、コースを変更して
対処致します。 L: 松川

開催日 12月23日(火・祝)

集合場所 JR/六甲道駅 (風の郷公園)

集合時間 9時30分
 コース 風の郷公園～六甲ケーブル下～油
 こぶし～記念碑台～六甲ガーデン
 テラス～一軒茶屋～魚屋道～神鉄/
 有馬温泉駅
 ゴール予定 15時30分頃

☆ 11号台風でコース変更致しますが、今年も元
 気で六甲越えをして、天下の名湯有馬温泉で、
 この一年に歩いた汗を流したいものです。
 寒波襲来の折にはアイゼン必要です！

ファミリーウオーキング

③秋は紅葉の森林植物園へ 11km
 12月7日(日)北神急行・神鉄/谷上駅10時
 山田道～森林植物園～再度公園～狸々池
 ～大師道～県庁前ゴール

先月の例会を振り返って

丹波篠山城下町を訪ねる道 L:松場
 開催日 10月25日(土)
 参加人員 140人(会員113人)
 ※ 深まりゆく秋、丹波篠山500選兵庫⑤新コース初の全コースウオーク。武家屋敷群、旧街道の面影が残る妻入商家群を通り、早い目の昼食は王地山公園。午後は田園風景が広がるのどかなウオーク。旬を迎えた黒枝豆の田畑が広がり、鈴生りの柿を見ながら市街地へ。

第20回六甲山全縦走記念大会
 六甲全山2分割縦走・西コース
 開催日 11月1日(土) L:松川
 参加人員 116人
 完歩者86名 完歩率74%

☘ 朝、小雨が降っていましたが、昼前にはすっかり上がり、高取山、菊水山、鍋蓋山と山越で、ゴール新神戸駅に向かいました。朝、受付でリタイヤ3名有り。今回、参加賞として、受け付けで革製のキーホルダーをお渡ししました。ゴールで事前申し込み者に名前入り完歩証 授与。大変喜ばれました。

神戸マラソンコースを歩く L:久川
 開催日 11月15日(土)
 参加人員 262人(会員170人)
 ※ 好天に恵まれ、紅葉の美しい東遊園地ではルミナリエの準備も始まっていた。日本マラソン発祥の地の記念碑を見て、マラソンコースに沿って歩く。途中、度重なる赤信号に阻まれ予定時間を過ぎてしまったので、鉄人28号前公園での昼食とする。クオーター地点の須磨浦公園では

109人が、折り返し地点の舞子公園には149人がそれぞれゴール。淡路島・明石海峡大橋の景観が疲れを忘れさせてくれました。

熊野街道ゆかりの王子を巡り住吉大社へ

開催日 11月22日(土) L:岩貞
 参加人員 185人(会員135人)
 ※ 平安時代に「蟻の熊野詣」と賑わった路に御子神が祀られた王子跡、交通の発展により、今は寂しい跡となっていました。日本仏法最初の官寺である四天王寺、その後ろに高層階のあべのハルカス、どのように感じましたか。ご協力により、大阪の街を北から南へ無事歩き通して終了しました。

ピンクリボンスマイルウオーク 松川

開催日 10月18日(土)
 参加人数 10km1200人 5km2000人
 合計3200人

※ ゲストとして園田マイコさん、宮下純一さん KOBerries♪が来てくださいました。天気が良く各コース楽しく歩かれたと思います。当協会からは、66名がスタッフとしてお手伝いいたしました。おかげさまで無事終了し感謝致して居ります。

2014ハート・健康・ウオーク 木村

開催日 10月26日(日)
 参加人数 490名
 ※ 神戸で開催されるの一昨年に続き2回目の2014ハート・健康・ウオークです。天候に恵まれ、みなとのもり公園から北野コースの5km、兵庫キャナルプロムナードコースの10kmと神戸の街を歩きました。

新入会員のご紹介

今年度は73名の新入会員をお迎えすることができ、会員数も429名へと大きく伸びました。来年度も皆さんと一緒に元気に歩けますよう楽しみにしております。

健康寿命を延ばす楽しいウオーキング教室

第60回 ウオーキング教室(A)
 12月7日(日) 協会会議室 10時
 「基礎知識を知ろう 正しい歩き方」

第60回 楽しい11kmウオーク(B)
 12月21日(日) JR三ノ宮駅10時集合
 ❖❖❖北野異人館コース❖❖❖

