



KWA会報

2014年(平成26年)9月号

第252号 2014年9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

<日本開国「セブンハーバーズリーグ」> 第6回みなと町神戸 ツーデーマーチ 参加申込受付中!!!

10月4日(土)～5日(日)の開催まであとひと月。大がかりな下見の予定日に台風11号が襲来、やきもきしても自然には勝てず、日程調整をやり直すなど苦労も絶えませんが、大会当日でないのがまだ幸い。現在会員の参加申し込みは423名中122名という淋しい状況です。当協会最大行事の健全運営の為に残りの皆様のお申し込みを重ねてお願い致します。

移動手段

小林加須子

私の移動手段は公共交通と自転車、2本の足である。家から最寄りの駅まで10分程、梅田も三宮も電車で40分足らずの日常、利用する気はあるタクシーもいまだ使う機会がない。

東京から里帰りをしている6歳と1歳の孫と尼崎のスポーツの森に行くことにした。電車を降りたらタクシー移動のつもりで阪神武庫川駅東岸に出たがまったくその気配がない。大通りに出ればと見当つけて南へと歩き出したがトラックしか通らない商用道路である。幾分涼しめの台風明けだったが炎天下の道をベビーカーも押ししてほぼ小一時間、とうとう歩き通して目的地に着いてしまった。

日頃からよく歩く6歳児ではあるが、休むこともなく汗を飛ばしながらひとしきり遊びまわった。帰りは2日遅れの高校野球の初日でにぎわう甲子園へのシャトルバスを利用したが、この日、私の携帯電話の歩数計は21,166歩と表示。孫娘は多少くたびれていたが家に戻るまで黙々と歩いた。翌朝も6時前には目覚め、ばあちゃんのラジオ体操にチャンとついてきた。関西に住んでいたなら、間違いなくゆったりウオーキングデビューできると確信するのだが、ままならないのが残念である。東京での彼女の移動手段も私と同じ。便利な都会っ子ほど、こんなものかなと、もう一方の田舎に移り住んだ孫達の車生活に思いを馳せる。

どっちにしても自分の体は自分で動かそう、これからの己の身も当然ながら。歩くことが好きでよかったと今の私は思っている。

9月の例会

青春18きっぷ利用 500選 岡山-⑨

【吉永から閑谷学校への道 10km】L: 小山

開催日 9月6日(土)

集合場所 JR/吉永駅

集合時間 10時30分

コース 閑谷緑地公園～黄葉亭～閑谷学校
～大池公園～柏原～JR/吉永駅

ゴール予定 14時頃

☆ 閑谷学校は江戸時代に建てられた、旧岡山藩直営の庶民教育のための学校です。国宝の講堂をはじめ、聖廟や閑谷神社などほとんどの建造物が国の重要文化財に指定されています。

閑谷学校内部の入場料(自己負担・希望者)は、おとな400円、65歳以上200円(要証明)です。

〈参考〉

JR三ノ宮発8:24 姫路発9:10 相生着9:29

相生で岡山行きに乗換9:33発 吉永着10:02

500選 兵庫-⑩

【神戸・海峡の道 14km】

L: 渋谷

開催日 9月13日(土)

集合場所 JR/須磨駅

集合時間 10時

コース 須磨浦公園～塩屋海岸～海神社～
マリニピア神戸～アジュール舞子
～舞子公園～大蔵海岸～JR/明石駅

ゴール予定 15時頃

☆ 須磨から明石まで海峡沿いに歩行。見どころは須磨一の谷、敦盛塚の源平古戦場、明石大橋、そしてなんとといっても海峡沿いに広がる風光明媚な景色です。ゴール後は明石の名所「魚の棚商店街」にぜひお立ち寄りください。

【星のぶらんこ 14km(健脚向)】

L: 岩貞

開催日 9月23日(火・祝)

集合場所 JR/河内磐船駅(駅北1号公園)

集合時間 10時

コース ビトンの小屋～星のブランコ～や
まびこ広場～せせらぎの路～まつ
かぜの路～JR/河内磐船駅

ゴール予定 15時30分頃

☆ 星のまつわる地名や伝説が多いコースです。見どころは、国内最大級の木床板人道吊り橋である星のブランコ。眼下は雲のような森林

です。午後は各路の森林浴を楽しみましょう。

が、普段は通れない車道の真ん中を通り、なんとなくお祭り気分を味わいました。

【義経ひよどり越 坂落としの道ウオーク

開催日 9月27日(土) 11km】L: 的場
 集合場所 神戸電鉄/西鈴蘭台駅
 集合時間 10時
 コース 鶴越墓園北門～義経駒つなぎの松跡～蛙岩～鶴越大仏～神鉄/鶴越駅～烏原水源地～大倉山

ゴール予定 14時頃

☆ 義経が鶴越を目指す進軍路であるといわれる鶴越墓園に入ります。途中、「義経駒つなぎの松」があり、この上の高尾山の山頂で一の谷方面の地形を確認し坂落としの攻撃作戦を立てたかも。また神戸では兵庫大仏と並ぶ大きさの鶴越大仏を見て、明治38年にできた烏原水源地で昼食をとりゴールへ向かいます。

ゆったりウオーク

【大阪の下町を歩いて大川端へ 6km】

開催日 9月21日(日) L: 黒住
 集合場所 JR/大阪環状線 天満駅
 集合時間 10時
 コース 扇町公園～源八橋西詰～大川右岸～帝国ホテル大阪～桜宮橋西詰～造幣局～大阪天満宮～中之島公園～JR/東西線・北新地駅

ゴール予定 14時頃

☆ 広々とした扇町公園をスタート。府内最古の洋風建築「泉布館」、今も現役の造幣局などを大川の流れに沿って巡り、大阪天満宮へ。中之島公園で昼食をとり北新地駅にゴールする大阪のミニ歴史ウオークです。

先月の例会を振り返って

モーニングウオーク

L: 小林正俊

開催日 7月26日(土)
 参加人員 166人(会員146人)
 ☆ 福田川プロムナードは適当に日陰もありまずでしたが、後半の市街地はやはり暑さ厳しく10時半にゴール。次に開催する際には集合時間、場所をもう少し考えて、より良いプランにしたいと思います。

みなと神戸海上花火大会たそがれウオーク

開催日 8月2日(土) L: 小林正俊
 参加人員 183人(会員130人)

☂ 生憎の天候となりましたが、多数のご参加をいただきました。やはり花火の魅力ということでしょう。交通規制が行われ一部コース変更や休憩箇所の減少等ご迷惑をかけた

ゆったりウオーク

高砂の食づくり キッコーマン醤油を訪ねる

開催日 7月30日(日) L: 吉村
 参加人員 89人 子供4人(会員62人)

☆ 高砂はお城の歴史は短かったのですが、町割りや町名に城下町の名残があります。そんな旧市街地的なところを通り、大工場が並ぶ一帯を歩いて、キッコーマン食品を目指しました。原料の大豆、小麦、食塩に酵母菌が加わり、日本一の生産量を誇るしょうゆを製造する工程を見学。卓上しぼりたて生醤油のお土産をいただいて荒井駅へゴール。暑い中ご参加の皆様、夏の思い出になりましたか？

楽しいウオーキング教室

第58回 楽しいウオーキング教室(B)
 9月14日(日) 東コース
 阪急仁川駅 10時集合

“日本ウオーキング協会創立50周年記念大会”

龍馬・回天の道ウオーク

下関～京都 山陽道 650キロを行く

1964(昭和39)年10月17日、東京オリンピック開催中に東京で「歩け歩けの会」として誕生した日本歩け歩け協会は今年で創立50周年を迎えます。2000年6月、協会名を「(社)日本ウオーキング協会」と改称し、今年創立50周年記念大会として「龍馬・回天の道ウオーク」を開催する運びとなりました。坂本龍馬に学び、追いつき、追い越そうと龍馬が維新回天のために何度も往復した下関～京都の道を歩きます。

日本ウオーキング協会・全国龍馬会の要請を受けて、兵庫県(播磨の国・摂津の国)の4コース(*)を県ウオーキング協会が受け持ちます。皆様のご協力と御支援をよろしくお願いいたします。

<龍馬・回天の道ウオーク>コース日程

- 2014年11月21日(金)前夜祭【山口県】
- 2014年11月22日(土)出立式・長府駅～
- *2014年12月10日(水)有年駅～姫路駅 33km
- *2014年12月11日(木)姫路駅～西明石駅 34km
- *2014年12月12日(金)西明石駅～兵庫駅 22km
- *2014年12月13日(土)兵庫駅～北伊丹駅 31km
- 2014年12月14日(日)北伊丹駅～山崎駅 29km
- 2014年12月15日(月)山崎駅～京都霊山護国神社 20km

到着式後解散会開催予定

*事前申し込み・参加費用等については別途チラシにてご案内いたします。