



KWA会報

2015年(平成27年)12月号

第267号 2015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

2016年(平成28年)年度 会員更新手続き受付中

各例会でも受け付けています。

ご自身の体調・ご家族のご用など、継続にご不安のある方は、1年間の休会扱い(再度の入会金不要)ができます。事務所等へお申し出ください。

今年の活動を振り返って 村上敏雄

早いもので もう師走を迎える時期になりました。当協会の今年の通常例会は 38 回、1・17 メモリアルウオーク、総会ウオーク、第 7 回みなと町神戸ツーデーマーチ他を含む特別例会や、ゆったりウオーキング、ウオーキング教室、ファミリーウオーキング等を開催しました。その中で本年は長短コースを選べる例会を 5 回開催しました。会員の皆様にはこれらのウオーキングに参加され、それぞれ楽しさを満喫されると共に自らの健康増進を実感されたと思います。例会・特別例会で会員の皆様の多大のご協力を頂き、無事開催出来ましたこと、スタッフ一同より感謝申し上げます。

2016 年は 1 月 9 日(土)神戸三社・初詣ウオークより始動します。多数のご参加をお願い致します。参加者から喜ばれるウオーキング開催の為、皆様の更なるご支援、ご協力をお願い申し上げます。

良いお正月をお迎えください。

12月・28年1月の第1例会

【藍那古道から吞吐ダム 14km】 L:加藤

開催日 12月5日(土) 11月号に掲載済

【神戸ルミナリエウオーク 11km】 L:久川

開催日 12月9日(水)

集合場所 JR・地下鉄 / 新長田駅

集合時間 15時

コース 鉄人 28 号広場～新湊川公園～駒栄橋～ノエビアスタジアム～和田神社～清盛塚～ハーバーランド～メリケンパーク～みなと公園(ゴール)

ゴール予定 18時頃

☆ 阪神淡路大震災での犠牲者を悼み、復興と再生の夢と希望を託して開催されている神戸ルミナリエも今年第 21 回目を迎えます。神戸の「まちのさらなる魅力発展」へと次のステップを力強く踏みだします。ぜひご参加をいただき、会場では暖かい募金のご支援もよろしく願いいたします。

ルミナリエ会場へは JR/元町駅(大丸神戸店北側)からの迂回ルートとなりますので、警備員の指示に従いご自由に楽しみ下さい。

【明石公園と海峡の道 12km】

L:吉村

開催日 12月12日(土)

集合場所 JR/明石駅(県立明石公園)

集合時間 10時

コース 明石公園～上ノ丸～素盞鳴神社～人丸山公園～西国街道～大蔵海岸～明石港旧灯台～明石浦漁港～伊弉册神社～JR/明石駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 明石公園の冬木立の中を歩いた後は、大蔵海岸へ。海は冬の陽にキラキラと輝く。巨大な吊橋、速い潮流に行き交う船舶、ここは海峡、明石海峡冬景色。海岸線を西へ、水産の地明石浦漁港に立ち寄ります。ここの特徴は魚を活きたままセリにかけけるため、大きなプールがあります。冬の海よ、どうか穏やかでいておくれ!

【年忘れ六甲越え 13km(健脚向)】

L:松川

開催日 12月23日(水・祝)

集合場所 JR / 芦屋駅

集合時間 9時30分

コース 高座の滝～風吹岩～雨ヶ峠～本庄橋跡～一軒茶屋(六甲最高峰)～魚屋道～神鉄/有馬温泉駅

ゴール予定 15時30分

☆ 今年の年忘れ六甲越えは、JR 芦屋からスタートです。芦屋川の右岸から左岸に川沿いに歩き高座の滝に向かいます。一息し、ロックガーデン、風吹岩、雨ヶ峠で小休止後、本庄橋跡から一気に七曲を登り一軒茶屋へ。昼食後、魚屋道から有馬温泉へのコースです。道も整備されポピュラーな、歩きやすいコースです。

【注】寒波襲来の折はアイゼンが必要です。

【神戸三社・初詣ウオーク 13km】 L:小林

開催日 2016(平成28)年1月9日(土)
 集合場所 東遊園地 各/三宮駅より徒歩8分
 集合時間 10時
 コース 生田神社～湊川神社～湊川公園～
 長田神社～證誠神社(ゴール)

ゴール予定 15時頃

☆ 新春初歩き、恒例の神戸三社めぐりです。生田・湊川神社へ参詣し、湊川公園で昼食。午後は長田神社経由で證誠神社へ。ゴール後は今年一年の皆様のご健勝とKWAの一層の発展を祈って乾杯。

ファミリーウオーキング

④ 今年も「神戸八社で厄除け祈願」 13km

2016(平成28)年1月10日(日)

JR/新神戸駅 10時集合

2015年度全4回参加の方には完歩賞を差し上げます。

先月の例会を振り返って

西宮のシンボル甲山を目指す

L:黒住

開催日 10月24日(土)
 参加人員 288人+子供2名(会員151名)

※ 西宮のシンボリック存在の甲山。例会ではここ何年も登る機会がありませんでしたが、今年は”登る人””登らない人”に分けて実施いたしました。前触れ通り、樹木が生い茂り眺望の利かない山頂ではありましたが、登り切った満足感は十分ありました。北山ダム、森林公園などの整備された一帯を歩き、手軽に自然を感じられる西宮を実感した一日でした。

神戸マラソンコースを歩く②

L:久川

開催日 10月31日(土)
 参加人員 262人(会員180人)

※ 第5回神戸マラソンの折り返し地点(約18km)である舞子公園からスタート。後方には淡路島・明石海峡大橋の景観が素晴らしく、練習中のランナーも多く見かけられました。Aコースは12時半頃、Bコースは15時半頃147名が完歩。ランナーとのトラブルもなく無事に歩き終えることができ、感謝いたします。

第20回六甲山全縦走記念大会・東コース

開催日 11月3日(火・祝) L:吉原
 参加人員 144人(会員54人)

※ 昨年実施した西コースの続き。当初予定していた参加者を大きく上回る144名の参加。元気で新神戸駅を出発、六甲山上では疲れが見え

始めたが、所々紅葉が深まり、目には優しく、疲れを癒された。後半の一軒茶屋以降は既にバテ気味だったのでは!? 長距離の縦走、参加の皆様、またスタッフの方々お疲れ様でした。何とか無事に下山でき、ゴール出来たことに安堵しました。また、一緒に登りましょう!

さかの紅葉ウオーク

L:大西

開催日 11月11日(水)
 参加人員 241人(会員112人)

※ 日頃の京都・嵯峨野ウオークの集合とは趣の異なる右京区・花園駅からスタート。妙心寺境内の多数の宿坊寺院、仁和寺境内などのよく手入れの行き届いた道を歩き、広沢池の周りや児童公園で昼食。千代の古道から嵯峨野の観光コースに入るまでの道は、京野菜や酒米の田畑が広がり、のんびりと秋の空気に入る。嵐山公園で、少し早めの紅葉と出会い、天龍寺でゴール。楓の紅葉がきれいでした。

おめでとうございます

高橋捷之さん

国際マーチングリーグ
 全公式大会26カ国28大会
 完歩!!

平成27年9月20日、見事達成されました。当協会の会員では最初で最後の偉業かも・・・



健康寿命を延ばす楽しいウオーキング教室

楽しいウオーキング教室

第65回 楽しいウオーキング教室(A)
 講義・実技

“基礎知識を知ろう 正しい歩き方
 12月8日(火)10~15時 受付9:45~
 協会事務所(神戸市生涯学習支援センター北棟4階)

第65回 ウオーキング教室(B)

“楽しい10kmウオーク
 12月22日(火) JR三宮駅10時集合

北野異人館コース 参加費300円

第64回(A ; 10/13、B ; 10/27)の修了者は高月勝弘(加古川協)、松井 朗(一般) の2名です。

❖ JWA 全国スキルアップ研修会開催

11月13日(金) 兵庫会場(神戸市生涯学習支援センター4F)には、全国から23名の受講者が参加されました。KWA 会員の受講者は大西雅男、村上敏雄、高橋伸治の3名でした。