



KWA会報

2017年(平成29年)2月号

第280号 2017年2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

『歩かなければ、歩けなくなる！
歩くことを趣味にしませんか？』

久川 正博

昨年ある雑誌に「ウオーキングで一万歩を歩くと体に悪影響を及ぼす？」という記事が掲載された。とある町でウオーキングに関する調査を行ったところ、1日、一万歩も歩くと“疲れる・腰や膝を痛める”との結果が出たという。また、ある指導者は病気予防には8000歩以上は歩いても効果がないと言う。

しかし、脳の血流を良くする(脳卒中・心筋梗塞・認知症予防)には中強度(歩きながら会話ができる速度)の早歩きをすると効果大、また、骨粗しょう症・動脈硬化予防、高血圧症・糖尿病予防にも歩くことは効果があるという。ウオーキングする時間のないサラリーマン・主婦の方は階段の上り下り、買い物、草むしりなどや、会話ができるスピードで20分程度のウオーキングを行うように推奨している。サラリーマンは地位が上がるほど歩かないし、主婦も家事を行っているが意外と歩いていないという。

ウオーキングで大切なことは【意識を持って歩くことである】<一万歩を歩くためには「歩こう」という意識がいる>でも、頑張っただけで歩くと少しづついかもしいない。どうせなら、「楽しく歩けないか？」歩かないといけけないでは、歩くとストレスが溜まるだけ!“楽しく歩いて、身体や気持ちをリラックスさせ、意識して歩くこと”によってバランスも取れる。“歩くことを趣味にしなければ気分が良い”。歩く趣味は足腰を鍛えるだけでなく、身体も脳も、若返らせる効果がある。私たちの祖先は不安定な二本足でバランスを取りながら歩き回り、獲物を得て、生活してきたのだ。放っておくと筋力は落ち始める。

“老いは足から”京都大学名誉教授・大島清医学博士は著書、「歩くとなぜいいか？」で「毎日、楽しんで歩くこと、無理なく歩き続ける事がウオーキングの基本である」言われている。

2月・3月の第1・2例会

【第23回 六甲山分割縦走② 11km(健脚向)】

開催日 2017年2月4日(土) L:吉原

神鉄/鶴越駅 集合時間 9時30分

2017/1月号に掲載済み

【第15回春一番武庫川バレンタインウオーク A:12km B:21km(健脚向)】 L:村上

開催日 2月11日(土・祝)

2017/1月号に掲載済み

【武田尾廃線跡リニューアル記念ウオーク A:12km B:19km(健脚向)】 L:岩貞

開催日 2月25日(土)

集合場所 JR/宝塚駅 南出口 湯本台広場

集合時間 10時

コース 湯本台広場～JR/生瀬駅～ナシオン広場～廃線跡～JR/武田尾駅

(Aゴール14:30頃)～廃線跡～JR

西宮名塩駅(Bゴール16:00頃

ゴール予定 Aゴール14:30 Bゴール16:00頃

武田尾駅の折り返し地点で、時間

制限があります。

☆ 昨年、西宮市側の廃線跡が再整備されました。トンネルを抜けるごとく変わる武庫川溪谷と先人達の偉大な事業跡を歩きましょう。

“懐中電灯必携”

花シリーズ①

【中山寺梅林と巡礼街道・清荒神へ(12km)】

開催日 3月4日(土)

L:村上

集合場所 JR/川西池田駅 東側

阪急電車との連絡歩道橋の下

集合時間 10時

コース 最明寺川～山本新池公園～中山寺

梅林～巡礼街道～売布神社～清荒

神参道～清荒神～JR・阪急/宝塚駅

ゴール予定 15時頃

☆ 川西池田駅を出発後、最明寺川沿いに進み、山本の新池公園で早い昼食を取り、安産祈願で有名な中山寺の満開の梅林を観賞(境内での団体昼食は禁止)。巡礼街道から売布神社を経て清荒神(かまどの神様)に参詣します。その後は JR・阪急/宝塚駅への帰路になりま

す。阪神間の著名なスポットを巡るウオーキングには是非ご参加ください。

【第23回 六甲山分割縦走③ 13km(健脚向)】

開催日 3月11日(土) L:吉原
 集合場所 新幹線/新神戸駅
 集合時間 9時30分
 コース 市ヶ原～天狗道～摩耶山～丁字が辻～六甲山記念碑台

ゴール予定 15時頃

☆ 分割縦走3回目。新神戸駅から布引の滝を横目に市ヶ原へ。天狗道から摩耶山を登ります。天狗道は険しい登りですが、掬星台からの絶景は、楽しみです。昼食後は、丁字ヶ辻を経て六甲山記念碑台がゴール。帰路の六甲ケーブル山上駅まで下り坂、約10分位です。4回完歩して記念革ホルダーを受け取りましょう。

K・N・Tライナーウオーキング

第4回 2017.2.12 (日)

“神戸空港を見に行こう！ウオーキング 11km”

集合場所 JR・三ノ宮駅/東遊園地
 受付時間 10:00～10:30 参加費 無料
 飛行機と壮大な景色をお楽しみください。

1.17ひょうごメモリアルウオーキング 2017

～1.17は忘れない～

22回目の今年も事故なく歩くことができました。多数の会員の皆様に早朝より寒さの中ご協力頂き心より感謝いたしますとともに、来年もまたよろしく願いいたします。

先月の例会を振り返って

年忘れ六甲越え

L:松川

開催日 12月23日(金・祝)
 参加人員 147人(会員88人)

❁ 今年も恒例の年忘れ六甲越えを行いました。住吉川の清流の道を川の流れを見ながら歩き、白鶴美術館へ。五助ダムから住吉道、住吉川に沿って歩き今年も一軒茶屋にたどり着きました。前日の雨を心配していましたが、道が思ったより状態が良く、山頂まで歩く事が、出来ました。有難うございました。

神戸三社・初詣ウオーキング

L:斎藤

開催日 1月5日(木)
 参加人員 285人(会員190人)

☀ 穏やかな、新年の初詣ウオーキングになり、生田神社、湊川神社、長田神社と各神社で今年も

健康で歩けるようにと、お参りして頂けたと思います。證誠神社で御神酒をいただき新年を祝い、今年初の例会を無事終了できました。最後に IVV の日付間違いがありご参加の皆さんには、ご迷惑をかけることになりましたが、例会時に交換させて頂きますのでよろしくお願い致します。

第19回下田水仙ツーデーマーチ

開催日 1月6日-8日(金-日) L:久川
 参加人員 会員26人

☀/☂ 金曜日夜、定刻に花時計前を出発。長い休憩をはさみながら、太平洋から昇る見事な朝日に迎えられて伊豆・下田着。立派な既設の会場があり、神戸ツーデーの大変さを偲びました。初日は快晴、青い海、白い砂浜、朱色のアロエの花などを楽しみつつ、下田の港を歩きました。2日目は昼前には雨が来るとの予報どおり、ゴール・爪木崎の水仙群落にたどり着いた途端の強風雨。でいながら、三宮に着くとそれまでの雨も止み、お疲れさんでしたとニコニコ帰宅できました。8名の皆さんがセブンハーバーズマスターウオーカー賞を受賞なさいました。おめでとう。

第23回 六甲山分割縦走①

L:高見

開催日 1月14日(土)
 参加人員 189人(会員85人)

☀/☂ 天気予報では雪が降るとの予想でしたが、集合してみると晴天。矢貼りのスタッフの報告では馬の背を通過出来そうだと報告が有りましたが、今回は迂回路の案内もしました。ただ、大方の参加者は須磨アルプスを選択。横尾山まで来ると、横殴りの風と雪。馬の背の通過を一瞬止めようかと思いましたが、近づくにつれて天候は好転し、皆さん無事通過されました。記憶に残る1回目でした。

新入会員のご紹介 よろしく願いいたします

二村 哲夫(西区) 浜田 重彰(茨木市)
 原田 道信(垂水区) 林 祐介(西区)

会員数は1月21日現在315名です。

おめでとう！

地球1周40,000km達成！
 長尾 哲文さん

これからも元気に歩いてください。