



KWA会報

2018年(平成30年)7月号

第297号 2018年7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

私の雑談 パートII

齋藤 巧一

今回は、何を会員の皆様にお話ししようかと悩みました。我らの編集長からの依頼はドキドキものです。その頃、たまたま、6月2日(土)・3日(日)石川県で開催の第15回加賀百万石ツデーウオークに参加していましたが、実はこの大会2日間で、念願のオールジャパンウオーキングカップ完歩をしました。なんと47都道府県完歩なのです。

もちろん、2012年9月30日、神戸ツデーマーチが第一歩です。6年かかりました、この6年間で近畿マーチングリーグ(平成26年12月和歌山2D最後の大会にて完歩)、セブンハーバーズリーグ(平成27年度11月海峡のまち下関歴史Wにて完歩、函館も次年度には休会になりました。)、四国マーチングリーグ(平成27年度12月満濃池・空海・こんぴら2DWにて完歩)、日本マーチングリーグ18大会(平成29年9月北海道2DM・洞爺湖にて完歩)、九州マーチングリーグ(平成29年5月九州国際3DM・熊本にて完歩)、中国マーチングリーグ(平成29年11月ピースウオークひろしま2Dにて完歩)、東北マーチングリーグ(平成30年5月津軽路ロマン2DMにて完歩)よくも、歩いたりです。

また、それとともに全国マーチングリーグ愛好家と親しくなり、どこの大会に参加してもいつもの方々がおられ、挨拶、会話が弾みます。

こんな自慢話は、会員の皆様方には関係のない話で、面白くとも何ともない話かもしれませんが、自分が目標を持って、行動した結果だと思っています。人生、前向きに小さな目標、大きな目標、自分自身で出来ることを、ひとつずつ達成し達成感を味わうことが、大事なことではないでしょうか。

「第10回みなと町神戸ツデーマーチ」への会員の皆様のお手伝い依頼について

みなと町神戸ツデーマーチ実行委員会

今年で第10回目を迎えます。手作りの大会をこうして続けていられることに対して、長年の皆様方の熱い思い、ご協力のおかげと心から感謝を申し上げます。

さて今年もすでに参加者募集のパンフレットの配布を始めました。

実行委員会では大会をより効率的な運用が出来るよう役割等を再検討致しております。

ご協力をお願いする方々に関しましては、8月初旬頃にご依頼文書の発送を予定しております。なにとぞご協力の程よろしくお願いいたします。

皆様方にはツデーマーチに今年もご参加を頂き、応援の程 宜しくお願い申し上げます。

7月・8月の第1例会

花シリーズ③

【あじさいウオーク 12km】 L:加藤

開催日 7月7日(土) 10時

集合場所 神鉄/西鈴蘭台駅 西鈴蘭台駅前広場

兵庫県内在住・在勤の65歳以上の方は年齢を証明できるものをお持ちください。森林植物園の入園料が無料になります。

2018/6月号に掲載済み

【荒木村重と池田勝正の居城、有岡城から池田城へ 12km】 L:堀米

開催日 7月28日(土)

集合場所 JR/伊丹駅

集合時間 10時

コース 有岡城跡史跡公園～桑津橋～エアフロントオアシス～亀之森住吉神社～駅前公園～水月公園～釈迦院～辻ヶ丘公園～池田城跡公園～JR/川西池田駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 戦国時代、摂津の国は織田信長を中心に権力争いが起きました。信長の信頼を得ていた村重が、なぜ信長を裏切ったのかは謎です。これらに思いを馳せながら西国・能勢街道を巡ります。

【みなと神戸海上花火大会 たそがれウオーク】 L:齋藤

開催日 8月4日(土)

集合場所 JR/三ノ宮駅 東遊園地

集合時間 17時

コース 東遊園地～中公園～南公園～しおさい公園・中間ゴール(海上花火大会自由見物・最寄駅/ポートライナー/みなとじま駅)～神戸大橋～東遊園地～JR/三ノ宮駅

ゴール予定 20時頃

☆ 宵闇の迫る中、神戸が誇る1000万ドルの夜景をバックに、海上花火大会がみられるというウオーク

です。絶好のポイント、ポーアイしおさい公園入口を中間ゴールにします。最後は東遊園地へゴール。今年兵庫県政150周年を記念した内容で15000発の花火を打ち上げる予定だそうです。ウオークも花火も楽しみましょう。懐中電灯をご持参ください。

ゆったりウオーキング

【吹田の歴史散策とアサヒビール吹田工場見学】

開催日 7月22日(日) L:岩貞
 集合場所 JR/吹田駅 駅前広場
 集合時間 10時
 コース 高浜神社～浜屋敷～吹田の渡し跡～中之島公園～旧西尾家～泉殿宮～片山公園～アサヒビール～JR/吹田駅

ゴール予定 13時30分(見学後自由解散)

☆ 江戸時代の吹田の歴史をたどりながら散策をし、ゴールのアサヒビール吹田工場へと向かいます。6/16日現在、既に事前募集数の120名に達しております。ウオーキングへの参加だけなら構いません。工場見学は当日予定人員に空きがあれば先着順に受付けます。

ファミリーウオーキング

- ② なぎさ街道からマリニピア神戸を経て
 明石海峡大橋へ 10km
 7月1日(日) JR/須磨駅 南側 10時
- ③ 街中の独立峰 高取山へ 6km
 8月11日(土・山の日) 山陽/西代駅
 西代蓮池公園 10時

先月の例会を振り返って

神戸港を望む森林浴ウオーク L:山下(奉)

開催日 5月26日(土)
 参加人員 197人(会員110人)

※ 天候に恵まれ、熱中症、けが人もなく、急な登りもありましたが、快適なウオーキングが出来ました。タイトルどおりの神戸港をはじめとする神戸の市街地の展望を錨山、市章山から楽しむことが出来ました。(春先から夏にかけての季節にくっつきり、はっきりと港が眺められることは意外と珍しいことだったようです(リーダー談)。

思わぬ眺望! 樫ヶ峰を目指す L:黒住

開催日 6月9日(土)
 参加人員 156人(会員114人)

※ 入梅直後、前日の雨模様から一転、快晴の中“思わぬ難コース”を攻略後、眼下に甲山を見下ろす“思わぬ眺望”に参加者の皆さんは大満足。歩きごたえ十分の1日でした。

「メッツ」ってなに?

高橋 伸治

① あまり知られていませんが、メッツ(METS)とは運動や身体活動の強度の単位のことです。安静時(椅子に座って楽にしている状態)を1としたときと比較して何倍のエネルギーを消費するかで運動や身体活動の強度を示します。

メッツ以外に、運動強度を測る目安に心拍数で判断する方法が知られています。当協会で行っている楽しいウオーキング教室では、「心拍数/分」を測定してウオーキングの強度を体験していただいています。目標心拍数を最大心拍数(220-年齢)の60~75%で算出します。年齢が65歳の人であれば、

目標心拍数 = (220-65) × (0.6~0.75) = 93~116 の範囲となります。

② メッツは、日常生活動作の内容や運動の内容ごとに細かく表に示されています。(健康づくりのための身体活動基準2013/厚生労働省)

これによるとウオーキングは3メッツ以上です。安静時よりも3倍以上のエネルギーを消費することになります。しっかり歩くとお腹が空くはずですね。ウオーキングに関するものをあげると次のとおりです。

- ① 3メッツ : 普通歩行(平地、67m/分 4.02km/h)
 家財道具の片付け、ボウリング等
- ② 3.5メッツ : 歩行(平地、75~85m/分 4.5~5.1km/h)
 風呂掃除、庭の草むしり等
- ③ 4.3メッツ : やや速歩(平地、93m/分 5.6km/h)
 植木の植栽、ゴルフ(クラブを担ぐ)等
- ④ 5メッツ : かなり速歩(平地、107m/分 6.4km/h)
 動物と遊ぶ(走る、活発に)、野球等

③ 厚生労働省がライフステージに応じた健康づくりを推進し、生活習慣病の重症化予防のために発表した「健康づくりのための身体活動基準2013」では18~64歳の方で3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分(1週間で23メッツ・時)

65歳以上の方では強度は問わず、身体活動を毎日40分(1週間で10メッツ・時)とされています。ぜひ、参考にしてください。

ウオーキング等の活動的な生活を心掛けておられる会員の皆様には、毎年例会等の参加回数を減らす事なくいつもお元気なお姿をお見せください。

熱中症多発の時期になりました。

夏が続く今日この頃、熱中症は突然やってきます。こまめな水分補給をすることは、十分ご存知のことと思いますが、特に山の例会(小野アルプス縦走6/30、あじさいウオーク7/7)に参加の際は!途中!自販機もありません【ミネラルウォーター・スポーツドリンク等】をあらかじめ多めに持って行きましょう。