



# KWA会報

2019年(令和元年)9月号

第313号 2019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

## 第11回みなと町神戸ツーデーマーチ

(10/26, 27に開催)、まであとふた月。

協会の最大の主催行事です、会員の皆様にはなお一層のご参加をお願いいたします。

両日(一部の方は大会前日も)運営をお手伝いいただき方々には8月初旬に依頼状を送付させていただきました。酷暑が続いております、体調を整え、ご協力頂けますようよろしくお願いいたします。

### 「入会時をふり返って」 岩貞雅文

最近つくづくウオーキングが「多様化」してきていると思う。私がウオーキングを始めた頃の参加者は、歩行距離、歩く速さ、山登りなどの運動を目的としたウオーキング参加者が多数を占めていた。参加者同士の会話もそのようなものであった。

最近では自然を満喫、歴史・建造物を巡る、季節を楽しむ花鑑賞、工場見学等のウオーキングに付加したそれぞれの目的のみの参加者が年々多くなってきている。

参加者の会話に耳を傾けていると「頭を使い歩かなければ、本当の健康は維持できない」「年を重ねて昔のように歩けなくなった」「定年になってから歩き出したので、長く歩けない」「ストレス解消」「趣味と健康管理」というものが多い。

これからは、年金の受給開始年齢の引き上げや厚生労働省健康日本21政策等による社会環境の変化により、上部団体等、参加者の欲求が多様化し、協会は、困難な運営が求められるであろう。また、企画委員は、会員全員が満足するコースを設定しなければならない。

入会した頃に聞いた「一番大事なことは、長く続けることである。その為には、正しいフォームで歩き、目的を共有する仲間をもつことです。」とのベテランウオーカーの言葉を思い出す。

健康という財産を維持するためにウオーキングを続けなければならない。

### 2019年9月・10月の第1・2・3例会

#### 【夏を惜しむ北摂森林トレイル 13km(健脚向)】

開催日 9月7日(土) L:佐々木

集合場所 能勢電鉄/平野駅 (多太神社・5分)

集合時間 9時30分

詳細は2019年8月号に掲載済み

#### 【三木鉄道廃線跡を歩く 11km】 L:里吉

開催日 9月21日(土)  
 集合場所 JR加古川線/厄神駅 国包公園(5分)  
 集合時間 10時  
 コース 愛宕山古墳～三木別所ふるさと交流館  
 三木鉄道廃線跡～三木鉄道記念公園～  
 三木城跡～湯の山街道～神鉄/恵比須駅

解散予定 14時半頃

☆ お墓、学校、三木鉄道、三木城、三木街道などなど、三木の昔をなんとなく見て歩きましょう。スタートから愛宕山古墳、ふるさと交流館、三木廃線跡まで約1時間半。廃線跡(歩行者専用)は、非常に安全で歩きやすく周りの景観をじっくり眺めながらのびのびとまっすぐに歩いて旧三木駅まで5km弱、ここで一服。午後からは三木城跡への坂をゆっくり上り、城跡から三木市内を見渡した後、湯の山街道をスーッと抜けてゴールの恵比須駅へ。

※厄神駅へは 加古川駅9:11発 厄神駅9:23着  
 又は " 9:48発 " 10:00着

### 楽歩【ポーアイとアシックススポーツミュージアム 10km】 L:斎藤

開催日 9月24日(火)  
 集合場所 JR/三ノ宮駅 中央口南側  
 集合時間 10時  
 コース 東遊園地～神戸大橋～中公園～アシックススポーツミュージアム～南公園～北公園～東遊園地～JR/三ノ宮駅

解散予定 14時半頃

☆ ポートアイランドを巡り、神戸港や六甲山系など神戸を代表する景観を、しおさい公園から眺めて楽しめます。アシックススポーツミュージアムでは、一流アスリートのパフォーマンスを体感、並びに彼らが使用したオーダーメイドシューズ等を見学することができます。

### バスウオーク【渦潮と第九の里を訪ねよう 10km】 L:村上

開催日 9月28日(土)  
 集合場所 JR神戸線/神戸駅 湊川神社正門前  
 集合時間 7時30分集合 8時出発  
 コース 湊川神社正門前～阪神高速・神戸淡路鳴門自動車道～淡路ハウエイオアシス(園内散策)～鳴門北IC～鳴門公園・千畳敷(渦潮観賞・自由昼食)～霊山寺(四国八十八か所第一番札所)～ウオーキング

(大麻比古神社)～鳴門市ドイツ館(見学)・道の駅第九の里～神戸淡路鳴門自動車道～淡路SA～阪神高速～三宮駅前

解散予定 17時過ぎ頃

☆ 淡路ハイウェイオアシスの広大な園内を散策後、鳴門公園・千畳敷では徳島県側から大鳴門橋と海面近くまで降りての渦潮を鑑賞。昼食後は霊山寺に向かい、お参り後は大麻比古神社の雄大な参道をウオーキングします。その後第一次世界大戦後のドイツ兵俘虜によるアジアで最初のベートーヴェンの交響曲第九番を演奏したことなどの様子を展示した「鳴門市ドイツ館」を見学し、隣接する「道の駅第九の里」で一服。帰路は淡路サービスイリアで休憩後三宮に戻ります。

※ 満席になり有難うございました。今後キャンセルが出た場合には例会等でご案内いたします。

**【有馬富士山頂を目指そう 13km(健脚向)】**

開催日 10月5日(土) L:石本  
集合場所 JR宝塚線・神鉄/三田駅  
(徒歩10分郷の音ホール)

集合時間 10時  
コース 武庫川遊歩道～JR新三田駅～せせらぎコース～有馬富士<芝生広場>～山頂(374m)～JR宝塚線/新三田駅

解散予定 14時半頃

☆ 武庫川上流域の自然を満喫しながら有馬富士公園へ。秋の草木の中を、鳥のさえずりを聞きながら標高374mの有馬富士登山を行います。頂上からのパノラマを楽しみましょう。なお、頂上への登山が難しい参加者に頂上手前から迂回する森林コースも用意しています。

**楽歩【須磨の史跡をめぐる 10km】 L:斎藤**

開催日 10月8日(火)  
集合場所 JR/須磨駅 南側  
集合時間 10時  
コース 敦盛塚～安德帝内裏跡伝説地～須磨寺須磨寺公園～須磨智慧の道～網敷天満宮～JR/須磨海浜公園駅

解散予定 14時半頃

☆ リニューアルされた須磨海水浴場から大阪湾、淡路島、明石海峡大橋の景色を眺めながら、源平ゆかりの一ノ谷から敦盛塚、安德帝内裏跡、平安時代に建立された須磨寺、菅原道真公ゆかりの網敷天満宮と歴史満載のスポットと景勝を楽しむウオークです。

**ゆw【西三荘ゆとりの道散策 8km】 L:岩貞**

開催日 10月9日(水)  
集合場所 大阪メトロ・谷町線/大日駅 中央口  
3番出口・徒歩5分・大日公園

集合時間 10時  
コース パナソニックミュージアム(見学)～大

宮中央公園～西三荘ゆとりの道～花博跡・鶴見緑地(自由散策)～大阪メトロ・長堀鶴見緑地線/鶴見緑地駅

解散予定 14時40分頃

☆ 西三荘都市下水路の上を歩行路として整備された約2kmのコースです。午前中は「経営の神様」と呼ばれた松下幸之助氏の経営哲学、ものづくりの理念が展示されているパナソニックミュージアムを見学。午後からは、花博記念鶴見緑地公園の秋桜が咲く風車の丘に向かい自由散策となります。事前申込制(定員90名)ですすでに各例会で受け付けています。※詳細は例会で配布のチラシをご参照下さい。

**先月の例会を振り返って**

**吹田ゆっくり散策とアサヒビール工場見学**

開催日 7月21日(日) L:岩貞  
参加人員 91人(会員54人)

※ すっきりしない梅雨空の日々でしたが、当日は、晴。浜屋敷での、蔵棟の展示物や家康の伊賀越えの功績で旗本となった柘植氏とゆかりの庄屋屋敷の説明は、興味深いものでした。ビール工場では、新発売のノンアルコールビールをお土産に戴きました。事前申し込み者のうち当日不参加者が多かったことが残念です。

**バスウオーク 余部鉄橋と湯村温泉 L:久川**

開催日 7月27日(土)  
参加人員 72名(会員69名)

☀/☂/☀ 台風6号が近畿に接近の情報。曇り空で定刻8時に出発出来ましたが、裏六甲～中国道あたりは雨。途中の西紀SAで2名を乗せ、12時余部鉄橋に着く頃は晴れていて、ひと安心。12時20分着の豊岡行きの電車を地上40mのプラットホームで見送り、昼食後、湯村温泉へ。湯村温泉街を村上副会長の先導で散策。夢千代館を見学後、約2時間の自由時間を設けて、ゆで卵や足湯や薬師湯でひと時を楽しんで頂きました。帰路の西紀SAではどしゃ降りの洗礼を受けましたが、三宮に19時頃に無事到着。会員の皆様相互の交流を深めて頂けていれば幸いです。

**みなとこうべ海上花火大会 たそがれウオーク**

開催日 8月3日(土) L:斎藤  
参加人員 136人(会員99人)

※ 集合時たそがれとはいえ暑い日差しが残っていましたが、神戸大橋では海の涼風に帽子を押さえながら渡り切り、ポートアイランドへ。昨年と同様、神戸学院大学手前で全員ゴール解散。6500発(尺玉60発)の花火が打ち上げられました。神戸の夜景をバックに、大迫力の花火を楽しんで頂けたと思います。風のない所は暑かったですね。