



KWA会報

2019年(平成31年)3月号

第305号 2019年3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27回総会開催のご案内

第27回総会は3月16日土曜日、「総会ウオーク」ゴールに引き続いて開催いたします(予定・正午より)。

昨年創立25周年を迎えました。新体制で2018年度の活動を終え、ここに第27回の総会のご案内をいたします。

ウオーク、総会終了後は恒例の懇親会。昨年より須磨の海辺に下りてまいりました。今年も穏やかな須磨の海を見ながらこれからの元気なウオーキング人生を語り合しましょう。(懇親会のご参加は例会等で配布のお知らせ用紙により、事前の申し込みが必要です。3月2日で締め切ります)

20年表彰者 4名 (会員番号順・敬称略)
兼田紘子 中澤勇治 松川芳郎 下川奉子

10年表彰者 15名
大西雅男 橋本正樹 下村多美子 土田利雄
吉富正晃 吉富睦乃 佐藤寛和 掛田健二
大西正巳 桑野修一 林重則 赤松功一
植田清美 高橋伸治 戌亥隆

※会員年齢構成

会員 282名 平均年齢 71.8歳
男 203名 72.8歳 女 79名 69.2歳

男	年齢層	女
5	85歳～	0
29	80～84歳	2
63	75～79歳	24
44	70～74歳	19
33	65～69歳	11
19	60～64歳	14
8	55～59歳	6
2	50～54歳	2
0	45～49歳	1

(会員数 2019.1.31 現在)

※ 70～74歳の男性、男・女性の65～69歳が大きく減少しました。足腰に留意し元気に歩いて70歳の坂道を登りたいものですね。合わせてご家族の皆さまもご健康でありますようにと祈っております。(小林)

『楽しいから続けられる、目標を持って歩きませんか!』 久川 正博

ウオーキングは『いつでも、どこでも、手軽に楽しめ、スポーツが苦手な方でも、体内の脂肪を燃やし、筋肉を動かせる有酸素運動です』。漠然と歩くだけでは大きな効果は期待できず、「ややきついと感じるくらいの速歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すインターバル速歩(つま先を上げ、足を後ろに蹴り、歩幅を+10cm歩行)が理想です」東大大学院の澤田教授いわく、健康のためにウオーキングを続けるには“アプリ(ポケモンGO等)、旧跡巡り、マンホール巡りなどと共に“楽しいから続けられる”となるといいと言われます。JWAの井上専務理事も“楽しさが主役になり、結果として歩くことが出来る”と“楽しく歩く健康づくり”を推奨されます。当協会でも例会参加数により表彰し、近畿KML、日本JMLの大会に参加すれば表彰もあり、私も昨年、JMLとKMLで表彰を受けました。参加距離・回数記録証(IVV)、JR参加カード集めで参加される人、理由はともかく、様々の目的(目標)を持って、『自分の意志で目標を決め、歩くことが必要です。』各大会に参加すれば、友人も増えます。楽しいから続けられる目的をもったウオーキングで100歳まで歩き、一生涯現役で人生を終えたいものです。

2019年3月・4月の第1例会

【第25回 六甲山分割縦走③ 13km(健脚向)】

開催日 3月2日(土) L: 佐々木貞敏

集合場所 新幹線/新神戸駅

集合時間 9時30分

他のお知らせで集合時間を10時と掲載していましたが、検討の結果、9時45分出発式、10時スタートとさせていただきます。ご了承・ご協力をお願いいたします。

詳細は2019年2月号に掲載済み

【イカナゴ漁と明石海峡パノラマウオーク 10km】

開催日 3月9日(土) L: 斎藤

集合場所 JR/垂水駅 東口北側 レバンテ広場

集合時間 10時

詳細は2019年2月号に掲載済み

第27回総会及び総会ウオーク

【須磨の寺社と智慧の道 10km】 L: 橋本

開催日 3月16日(土)

集合場所 JR/鷹取駅 北側広場
 集合時間 10時
 コース 妙法寺川左岸公園～松風村雨堂～須磨寺公園～須磨寺～お大師広場～智慧の道～安徳帝内裏跡～須磨浦公園～敦盛塚～シーパル須磨(総会) JR/須磨駅又は須磨海浜公園駅
 ゴール予定 11時45分(シーパル須磨)

☆ 須磨寺から須磨寺前商店街を通り網敷天満宮を結ぶ「智慧の道」を訪ねるコースです。天神さんは学問の神様の菅原道真公、須磨寺は「いろは歌」考案の弘法大師など「智慧」を持つ方々をお祀りする社寺を結ぶ「智慧の道」と名付けられました。当日は、総会を12時から、懇親会を13時から予定しております。当日の状況を見ながらコースを一部変更する事もありますのでご了承下さい。

ゆったりウオーク

【アーモンドの花をゆったりウオークで 9km】
 開催日 3月24日(日) L:堀米
 集合場所 JR/甲南山手駅 駅南側広場
 集合時間 9時30分
 コース 深江大橋～東洋ナッツ食品(株)見学～東灘高校～芦屋市総合公園～芦屋公園～阪神/芦屋駅～JR/芦屋駅
 ゴール予定 14時30分頃

☆ 「お花見は桜が定番！」ですか？なんと神戸では「アーモンドのお花見」もたいそう人気になっています。それは恒例の神戸の春の風物詩・東洋ナッツ食品(株)の「アーモンドフェスティバル見学コース」です。フェスティバル会場で無料で配布されるアーモンドの種から芽を出させ花を咲かせてみてはいかがでしょうか？

花シリーズ ①

【芦屋から夙川へ「さくら回廊」 10km】
 開催日 3月30日(土) L:高橋
 集合場所 JR/芦屋駅 北側広場
 集合時間 10時
 コース 仲ノ池緑地～岩ヶ平公園～さくら参道～芦屋霊園～岩園天神社～樋之池公園～越木岩神社～夙川さくら道～JR/さくら夙川駅
 ゴール予定 14時30分頃

☆ 今年のさくらの満開日はいつになるか楽しみです。芦屋から西宮の街路樹には桜がたくさんあります。芦屋の「さくら参道」と西宮夙川の「さくら道」がメインになります。夙川公園はこの時期大変混雑しますので、北夙川橋からは集団ではなくフリーウオーキングで桜を満喫いただこうと計画しています。のんびり花見をお楽しみください。

【神戸桜並木と福原京 11km】 L:山下奉晃
 開催日 4月6日(土)
 集合場所 JR/鷹取駅 北側広場
 集合時間 10時
 コース 妙法寺川左岸公園～板宿～五位ノ池～長田神社～会下山公園～雪見御所跡～大倉山公園～湊川神社～JR/神戸駅
 ゴール予定 14時30分頃

☆ 神戸屈指の桜の名所、妙法寺川公園から板宿、五位ノ池を通り、高取山山麓の桜並木を長田神社へ。新湊川の桜並木を通り会下山公園の桜の下で昼食。雪見御所跡で福原京の夢を見て大倉山からゴールの神戸駅へ。当日の桜が満開でありますように。

◆ ポーアイ・六アイライナーウオーク ④

3月28日(木) 約12km
 「フェリー見学とチューリップ観賞」
 集合場所 JR/灘駅 北側広場
 受付 10時～10時半
 参加費 無料
 ゴール受付 12時～14時 マリンパーク駅1F

◆ 近畿ブロック協議会主催

KBCウオーク 『歩く日』
 ワールドマスターズゲームズ2021 関西
 TSUNAGUプログラム登録事業
 4月14日(日)

集合場所:六甲風の郷公園(JR/六甲道駅 北へ10分)
 受付:9時より(事前受付は致しません)
 参加料:500円(中学生以下は無料・大人の同伴要)
 出発:★16kmコース 9時45分
 ★11kmコース 10時00分
 コース:集合場所から有馬温泉駅へ、六甲の山越え16km、途中六甲ケーブル利用で11km

*****ファミリーウオーキング*****

- ① 神戸・桜の名所の公園巡り② 12km
 4月7日(日) JR/三ノ宮駅(東遊園地) 10時
- ② 7月7日(日) 長田の下町と兵庫津の道を巡る 10km
- ③ 8月11日(日・山の日)
 新神戸から市章山・錨山を経て元町へ 7km
- ④ 11月3日(日・祝)
 須磨寺公園から山麓の紅葉を楽しむ 10km
- ⑤ 2020年1月5日(日) 神戸八社で厄除け祈願 13km
 年間4回以上且つ1月5日ご参加の方には完歩賞進呈。

先月の例会を振り返って

第5回 JR/神戸線ウオーク

L : 高見

開催日 1月26日(土)
参加人員 215人(会員132人)

● 今回初めて西から東へと神戸の端から端まで歩きました。朝霧駅から芦屋駅までのコース設定で開催しましたが、今までのJR神戸線ウオークと景色は変わりましたか?特に芦屋駅に雪の降る中ゴールされた約70名の参加者の方がいかにでしたか?第6回目も開催する予定で、今からコースの思案中です。来年の参加もお待ちしています。

第25回六甲山分割縦走②

L : 吉原

開催日 2月2日(土)
参加人員 176人と子供1人(会員83人)

★ 2月の初旬にしては絶好のハイキング日和に。分割縦走の2回目は難所である菊水山・鍋蓋山を上り下りするため、皆さんはスタートから気合を入れて歩いたのでは?菊水山の急な勾配は何回登ってもやはり辛い!鍋蓋山頂に着く頃はグッタリしたのではないのでしょうか?修法ヶ原では良い日差しの中、ほっこりしました。気合を入れなおして新神戸駅まで頑張って歩きました。

第17回春一番武庫川バレンタインウオーク

開催日 2月9日(土) L:高橋
参加人員 257人(会員149人)

● 「春一番」とはいえ朝から曇天でしたが、めずらしく雨・風・雪もなく冬のウォーキングとしては絶好のコンディションでした。今年はバレンタインチョコも250個すべてお渡しでき、全コース自由歩行も好評です。来年もご参加よろしく。

2019新入会員のご紹介 よろしくお願いたします

越智 恭三(加古川市) 川井 富子(北区)
(2019.2.20現在会員数 283名)

平成30年度 ベストウォーカー賞等受賞者

平成30年は驚異的な台風の襲来等で中止せざるを得ない例会もあり、それぞれ2回減らしての賞といたしました。TOP10の方々は以下の通りです。

- 1.(35回・皆勤) 高見明彦・斎藤巧一
- 3.(34回) 村上敏雄・佐々木貴敏
- 5.(33回) 山本喜代美
- 6.(32回) 松川芳郎・加藤洋一・山本始華留
- 9.(31回) 高見敦子・竹本かをる
- 次点(30回) 的場邦彦・志賀正哉・高山憲了

ベストウォーカー賞(22回以上)60名

的場邦彦 佐藤昌博 荻原信子 小林加須子

小林正俊	松川芳郎	里吉正夫	杉本和郎
久川正博	山本とし子	加藤洋一	高木賢夫
安井 孜	林 光明	林 勢津子	志賀正哉
志賀蓮子	山下奉晃	紀野猛男	長野頼夫
山下高德	池田安孝	黒住 聡	塩田武嘉
藤井年弘	恋田克己	大西雅男	佐藤寛和
高橋伸治	吉原康之	村上敏雄	中西 寛
高見明彦	山本始華留	山本喜代美	古都利治
高木 登	高見敦子	山口喜弘	斎藤巧一
高山憲了	橋本規久子	仲見甲子	福永美保
中村久美子	平澤 均	石本好数	島崎幸江
森岡なつ美	佐々木貴敏	佐々木雅美	小林俊隆
竹本かをる	桐本八重子	岡田 昇	大西千代
藤井恒夫	井門明義	関砂由美	関 忠次

ウォーカー賞(10回以上)121名

小森東代子	原 正道	原 澄子	大島三郎
中澤純子	井上澄子	原 博美	秋月和子
藤井清孝	秦野喜久子	川村慶一	合田佳夫
高家清城	石丸勝也	鈴木 自	定兼 馨
定兼妙子	富田秀己	辻井美智子	丸山富夫
岡本文夫	岩貞雅文	野沢輝夫	中原定男
西村公志	岡田隆好	小中清史	高橋捷之
島田壽美子	小林 實	石田篤夫	岡 昌宏
木村司郎	渋谷英雄	長 久子	服部 晃
木村艶子	大崎八重子	堀米克弘	山下宇広
久保宣勝	吉村昭一	井原啓之	宮川 晃
田頭洋子	矢田貝昭憲	室崎千冬	安部浩三
廣中澄男	堀元秀馬	堀元美千江	光野 功
山口正躬	藤丸章一	船見尚弘	下村多美子
土田利雄	吉富正晃	吉富睦乃	大西政巳
新田豊二	石野保明	北田栄二	祐実英夫
辻 和雄	植村勝己	宮崎征秀	山口勝司
住ノ江春夫	藤田健治	波戸義雄	藤原 誠
矢野友章	西本侑昌	杉本勝美	富 隆志
村井善孝	峯 光春	鎌松澄男	鎌松美幸
平井由幸	十河敬三	土井妙子	末廣智恵子
鳥居洋一	高畑孝充	石橋卓也	守屋 剛
山崎克也	永幡知之	谷本 勤	友松紀子
堺 雅代	結城富子	高峰京子	山崎忠博
荻野利雄	曾根禮子	奥村好宏	長沼一郎
岡田豊和	圓山健夫	加藤廣賢	山本文彦
大西雄三	桐本加津子	宇治敬司	前川敏夫
菅 真実	浜田重彰	原田道信	木下治子
広瀬義広	岡崎幸一	前島茂樹	前田正憲
中西敬一	馬田芳直	森本その子	本田直二
間嶋則博			会員番号順・敬称略

御注意を!! 078-251-0114

協会事務所へのご連絡の際、電話・FAX 番号のお掛け間違いで、他家に多大なご迷惑をおかけしています。今一度落ち着いて番号を確認し、ご利用いただけますようお願いいたします。