



# KWA会報

2019年(平成31年)4月号

第306号 2019年4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

## 呼吸法

高橋 伸治

例会等でのウォームアップ・ストレッチでは「深呼吸」で締めくくりますが、その際「息をしっかり吐ききって下さい。息は自然と入ってきます」とご案内しています。

① 呼吸の「呼」とは「息を吐くこと」を意味します。「吐いて、吸う」という順序になっています。吐くほうが大事だからでしょうか。禅の瞑想や気功では「呼吸法」が重要です。軽く目を閉じて、姿勢を良くして、息を吐きながらお腹をへこませ、呼吸に意識を向けるとすっきりして自律神経のバランスをとることができる気がします(呼吸瞑想)。

② 私たちは生きるために「呼吸」すなわち「二酸化炭素を吐き出し、酸素を体内にとりこむ」ということを普段は意識せずに行っています。とはいえ呼吸は随意運動なので、意識的に止めることができます。息を止めると、肺から二酸化炭素を吐き出せなくなるので、血液中の二酸化炭素濃度が増加していきます。そうすると、血液中の二酸化炭素の濃度を感知するセンサー(動脈と脳にあるそうです)が感知して呼吸中枢を刺激し、息をしたくなります。息が苦しくなるのは、酸素不足ではなく、二酸化炭素の増加がおもな刺激であるとのこと。肺の二酸化炭素は意識して排出するほうが良いようです。

③ ランニングや登山では「一回吸って二回吐く」とよいといわれますが、しっかり吐かない浅い呼吸だと、息苦しくなってきます。思い切り吐けば、自然に吸うことになり、吸うことに意識をする必要がありません。ウォーキングのときも同じです。この呼吸法で体の細胞に酸素を十分供給し、細胞が元気に働いてくれるのです。

### 2019年4月・5月の第1・2・3例会

【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10時

詳細は2019年3月号に掲載済み

【第25回 六甲山分割縦走④ 22km(健脚向)】

開催日 4月13日(土)

L: 斎藤

集合場所 六甲山・記念碑台

集合時間 9時30分

コース みよし観音～六甲ガーデンテラス～六甲山最高峰～一軒茶屋～東六甲分岐点～大平山～塩尾寺～湯元台～JR・阪急/

宝塚駅

ゴール予定 15時頃

☆ 六甲山分割縦走の最終回です。大阪湾が一望できる六甲山記念碑台をスタートし、六甲ガーデンテラス、六甲山最高峰などの景観の良い所を歩いて、宝塚駅にゴールします。全4回完歩の方は、記念品を差し上げます。

※ 3/20 現在、阪急六甲発のバス便は運行できていません。六甲ケーブルかタクシーをご利用ください。

### 楽歩【王子公園からHAT こうべ・摩耶海岸 10km】

開催日 4月23日(火)

L: 橋本

集合場所 JR/三ノ宮駅 中央口南側

集合時間 10時

コース 二宮神社～生田川公園～王子公園～摩耶海岸～HAT こうべ～脇浜海岸～みなとのもり公園～東遊園地～JR/三ノ宮駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 神戸は山と海という恵まれた自然を活かして町が築かれてきました。山麓リボンの道や海沿いを歩きながら「神戸らしさ」に触れてみませんか?(※会員・非会員共に参加費300円、IWあり)

### 【源氏物語・宇治十帖から天ヶ瀬ダムへ

10km (健脚向)】 L: 村上

開催日 4月27日(土)

集合場所 JR 奈良線/宇治駅

集合時間 10時

コース 宇治橋～蜻蛉石～大吉山展望台(△121m)～宇治上神社～宇治川沿い～白紅橋～天ヶ瀬ダム～平等院表参道～JR 奈良線/宇治駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 宇治駅前を出発後、宇治橋を渡り、(古跡)蜻蛉石を経てゆるやかなスロープを登った大吉山展望台から宇治川沿いの街並みを一望。そのままスロープを下り、さわらびの道沿いの宇治上神社、(古跡)総角、早蕨を見て、清流・宇治川沿いを瀬音を聞きながら歩行。少し登った雄大な天ヶ瀬ダムで昼食。昼食後は宇治川沿いを軽やかに下り、(古跡)宿木を経て土産店の並ぶ平等院表参道を通り宇治橋(古跡:夢浮橋)からゴールの宇治駅へ。※宇治十帖の全ての古跡には寄りませんが、宇治の幽玄の世界を垣間見るのも如何でしょう。

**【新緑北神石井ダムから烏原貯水池へ 10km】**

開催日 5月4日(土) L: 的場  
 集合場所 神鉄/西鈴蘭台駅 駅前広場  
 集合時間 10時  
 コース 石井ダム～鈴蘭台下水処理場～烏原貯水池～石井橋～平野～大倉山公園～市営地下鉄/大倉山駅

ゴール予定 14時頃

☆ 北神の新緑を楽しんでください。ほとんど登りはありません。西鈴蘭台駅から菊水山方面に進み、山には上らず石井ダムに向けて平坦な道を南進、右側に「南無阿弥陀仏」と書いてある『名号岩』をご覧ください。石井ダムからの神戸の街を楽しみ鈴蘭台下水処理場、烏原貯水池に向かい、ここで昼食。平野の町から大倉山へゴール。

**ゆW 【阪神間モダニズム⑤】**

**「歩いて巡る古き良き神戸」 8km】**

開催日 5月5日(日・祝) L: 黒住  
 集合場所 JR/住吉駅 南へ徒歩5分・住吉公園  
 集合時間 10時  
 コース 本住吉神社～旧乾邸～住吉山手豪邸界限～御影公会堂～石屋川公園～甲南漬資料館(旧高嶋酒類社長邸)～阪神/新在家駅～JR/六甲道駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 住吉川右岸・高台の旧乾邸は100年前の超モダン邸宅。また阪急電車の直進線路敷設のための移転願いにも微動だにできなかったという村山邸(現香雪美術館)。御影は日本を動かした大物たちが住んでいたのです。御影公会堂、甲南漬資料館には入館予定。(※会員無料・非会員参加費300円)

**楽歩 【西国街道から伊丹・水と緑のみち 10km】**

開催日 5月7日(火) L: 高橋  
 集合場所 JR宝塚線/伊丹駅 有岡城跡  
 集合時間 10時  
 コース 西国街道～昆陽池公園～緑ヶ丘公園～伊丹緑道～猪名野神社～JR・阪急/伊丹駅

ゴール予定 14時30分頃

☆ 歩きたくなるみち500選兵庫04の一部と西国街道を楽しみます。昆陽池公園では湖畔で野鳥の観察ができます。なお、集合場所の有岡城跡は以前のNHK大河ドラマ黒田官兵衛幽閉の地で知られています。(※会員・非会員共に参加費300円・IWあり)

**\*\*\*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  
 生田川公園・北野天満神社・諏訪山公園・水の科学博物館・大倉山公園・会下山公園等を巡ります。

**◆ KBCウオーグ 『歩く日』 ◆**

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(健脚向) 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の方は11km  
 主催:近畿ブロック協議会

**先月の例会を振り返って**

**ゆったりウオーグ 阪神間モダニズム④ L: 黒住**

開催日 2月17日(日)  
 参加人員 226人子供1名(会員107人)  
 ※ リニューアルオープン直後の旧山邑家住宅のシャープな建築美を味わい芦屋から西宮へ。関西学院時計台前芝生広場に全員が佇み、優美なラインの建物からの暖かい空気に満たされ時空を超えたワーブ感を味わいました。

**ポーアイから神戸六甲山系を望む L: 吉原**

開催日 2月23日(土)  
 参加人員 184人子供1人(会員126人)  
 ※/☀、しおさい公園から見る神戸の町並や六甲の山並みはまさに今日のタイトルどおりで、山の名前や、ビルの名前をあれこれ話し合いながらの昼食。巨大なクレーン船が働いていたのは珍しかったですね。

**第25回六甲山分割縦走③ L: 佐々木**

開催日 3月2日(土)  
 参加人員 235人子供1人(会員73人)  
 ※ 快晴の中の山歩きは、初春の色付き始めた木々の緑を感じられたのではないのでしょうか?  
 例年になく掬星台は、春の陽気でポッカポカ・・・最後は、あの(?)記念碑台へと登る階段で!

**イカナゴ漁と明石海峡パノラマウオーグ L: 斎藤**

開催日 3月9日(土)  
 参加人員 212人(会員132人)  
 ※ 素晴らしい晴天でタイトルとおりのパノラマが堪能して頂けたと思います。この季節まれなる陽気で昼食後も出発するのがもったいなかったですね。イカナゴは不漁で少し高く感じましたね。

**お知らせ**

5/22 例会「播磨の浜からアサヒ飲料工場見学」の事前受付を3/30『芦屋から夙川へ「さくら回廊」』より開始いたします。(例会でのみ受け付け)  
 午前見学・午後見学共に100名先着順です。電話・FAXでのお申し込みは今回は受け付けません。