



# KWA会報

2020年(令和2年)2月号

第318号 2020年2月1日発行

神戸ウォーキング協会

〒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

## ～「ウォーキング」って～ 橋本規久子

今、自分自身が不思議で仕方がない。日本全国を歩いている私は、いわゆる【歩中：あるちゅう】なのかなあ～。

数年前までは「歩くこと」が大の苦手でした。ところが職場で 42.195km リレーマラソンに出場することになり、私は最短の 5km を任されたのです。リレーは受けたバトンを完走のあと次の人に手渡すことが一番大事です。途中、自分一人がギブアップしてもチームとして成立しません。そんなプレッシャーもあり、完走だけを目標に練習をしました。マラソン当日、ずっとドキドキしていましたが、ゴール後の仲間との絆、達成感、爽快感は経験したことのないものでした。その後、短距離のマラソン大会に参加するようになりました。その頃先輩にウォーキング大会に誘われ、気が進まないなか参加したのが私のウォーキングの始まりです。

ウォーキングにはそれぞれのスタイルがあります。私は自分のライフワークとして、楽しんで歩き続けるためには何が必要か考えました。第一に仲間。第二にウォーキングとどう付き合うか。なるべく長く続ける。私はこの二つです。

人間が生きていくうえで一番大切なことは、誰も「健康である」ということでしょうか。健康寿命を延ばし、健康長寿を手に入れるためにも、ウォーキングは欠かせないツールです。「歩くことは健康に良い」これは今や誰もが認めていることです。大切なことは「ウォーキングを実践し、継続すること」です。継続するには歩くことが楽しくなることです。いかにウォーキングを楽しみながら継続出来るか、また健康寿命を延ばすことが出来るか、これらは自分自身へのエールでもあり、皆さんと一緒に考えたいと思います。私はウォーキングを大切にされている皆さんに、精一杯のメッセージを発信したいと思っています。

最後に、私の座右の銘はスタッフのビブスにもプリントされていますが、【楽しみながら歩けば風の色が見えてくる】

これは元朝日新聞記者でジャーナリストの辰濃和男さんが1985年に天声人語に書かれたもので、一位のオランダに続き、三日間で10万人が集うという世界で二番目の規模を誇る「日本スリーデーマーチ」開催地の埼玉県東松山市役所正面玄関前に碑文があります。

## ♥ 1.17 ひょうごメモリアルウオークを終えて

震災から25年が経ちました。阪神・淡路大震災に遭遇した体験から私たちは多くのことを学んだはずです。地震に限らず昨今の自然災害にその知恵を活かし、皆と協力しながら、力強く生きていきたいものです。

昨日の1.17メモリアルウオークでは沢山の方が神戸の街を西から、東から歩かれました。運よく好天で、例年ほどの寒さはありませんでしたが、早朝よりの立ち番等、ご協力頂いた多くの会員の皆様、ありがとうございました。(2020.01.18 小林記)

## 2020年2月・3月の第1例会

### 【山麓リボンの道 ① 14km(健脚向)】

開催日時 2月1日(土) 10時 L: 小林俊隆  
 集合場所 JR神戸線/甲南山手駅 駅南側広場  
 詳細は2020年1月号に掲載済み

### 【第18回春一番武庫川バレンタインウオーク A: 12km B: 21km(健脚向)】

”先着250名様にチョコレート進呈” L: 高橋  
 開催日時 2月8日(土) 9時30分  
 集合場所 阪神/武庫川駅 東岸  
 詳細は2020年1月号に掲載済み

“お詫び”

1月4日初詣ウオークで配布しました会報で開催日に誤りがありました。年間予定表どおり2月8日・土曜日です。ご参加お待ちしております。

### 【第26回 六甲山分割縦走② 11Km(健脚向)】

開催日時 2月15日(土) 9時30分 L: 吉原  
 集合場所 神鉄/鶴越駅  
 コース 菊水山～鍋蓋山～修法ヶ原～大竜寺～  
 市ヶ原～新幹線/新神戸駅  
 解散予定 14時半頃

☆ 六甲山分割縦走②です。ここからは山道に入っていきます。菊水山～鍋蓋山は本当の山歩きです。ゆっくり楽しみながら歩きましょう。それぞれの山頂から見える景色が楽しめるよう無理なく頑張りましょう。怪我なく、皆様がゴールまで到着できることを期待しています。

### 花シリーズ①

### 【大阪市の観梅巡り 14km】

L: 岩貞  
 開催日時 2月29日(土) 10時

集合場所 JR 東西線/北新地駅 中之島公園 10 分  
 コース 大阪市役所前～大阪天満宮(梅まつり)  
 ～大阪城公園(梅林)～鯉江公園～花博記  
 念公園鶴見緑地(梅林/自由散策)～大阪メ  
 トロ/鶴見緑地駅

解散予定 15 時頃

☆ 最初に、「てんま天神梅まつり」が開催されている  
 大阪天満宮。100 品種以上の梅の花が園内を彩る  
 大阪城へ。午後からは、鶴見緑地梅林へ向かって  
 のウオーキングとなります。寒い中開花する梅を  
 楽しみましょう。



【中山寺と巡礼街道を歩く 10km】 L:堀美

開催日時 3月7日(土) 10時

集合場所 JR 宝塚線/川西池田駅  
 コース 栄根寺廃寺跡～ナイチンゲール像～木接  
 太夫彰徳碑～山本新池公園～中山寺～売  
 布神社～阪急/清荒神駅～JR 宝塚線/宝塚  
 駅

解散予定 14時半頃

☆ 清和源氏発祥の地、川西市の川西池田駅から西国  
 巡礼街道を宝塚駅まで歩きます。巡礼街道は、平  
 安時代、花山法皇が創設した西国観音霊場巡りの  
 道です。江戸時代以降、一般民衆の間でも巡礼信  
 仰が高まり、今も長尾連山の山麓に当時の面影を  
 残しているのは、山本から清荒神一帯の地域だけ  
 です。中山寺では梅の花が楽しめます。

2020 新入会員のご紹介

今年は既に 21 名もの新しい仲間が増えています。  
 皆さん、よろしくお願ひいたします。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 善光 章二 (明石市) | 山野 君代 (北区)  |
| 森 眞人 (大阪市)  | 横山 弘 (加古川市) |
| 石原 道洋 (草津市) | 森川 次男 (奈良市) |
| 坂本 全 (垂水区)  | 北川 康夫 (明石市) |
| 西川 幸恵 (灘区)  | 田内 セツ子 (北区) |

(2019. 1. 18 現在 会員数 284 名)

♥♥♥♥ 新入会の皆様はもちろん、先輩方もせっかく  
 お持ちの名札、ぜひ装着してください。皆さんとの交  
 流の一助に。修理が必要だったり、見当たらない方は  
 事務局長まで。再作成可能です(有料ですが) ♥♥♥♥

先月の例会を振り返って  
 年忘れ六甲越え

開催日 12月21日(土)  
 参加人員 127名(会員61人)

☆ 令和最初の六甲越えでした。蛙岩まではあまり使

L:高見

われていないのか、道が荒れていました。  
 風吹き岩では沢山のネコに会い、その後イノシシ  
 に遭遇。お昼の雨ヶ峠では会長自ら女性用のトイレ  
 を設営、感謝されていました。  
 一軒茶屋からの魚屋道が台風の影響でう回路が  
 増えていました。滑りやすい道でしたが何とか無  
 事下山しました。

神戸初詣ウオーク

L:斎藤

開催日 2020年1月4日(土)

参加人員 326人(会員195人)

☆ 穏やかな、新年の初詣ウオークとなりました  
 生田神社、湊川神社、長田神社、證誠神社で今年も  
 楽しく健康で歩けるよう、お参りいたしました。證  
 誠神社では御神酒を頂き乾杯、今年も皆が楽しくベ  
 ストウオーカー賞を目指して頑張りましょう。

第26回 六甲山分割縦走①

L:高見

開催日 1月11日(土)

参加人員 180名(会員86人)

☆ 天気良く鉢伏山からの大阪湾から瀬戸内海まで  
 の景色は最高でした。馬の背は年々風化が進み、  
 心配しましたが皆さん慎重に通過されました。  
 今年も4回完歩して、革のキーホルダーをゲット  
 しましょう!!

地球1周40,000km達成!  
 恋田 克己 さん  
 おめでとう!

2019年  
 神戸市スポーツ教育協会表彰  
 運営功労賞  
 村上 敏雄

新スタッフのご紹介 (敬称略)

2020年1月1日付  
 スタッフ委嘱 松山 和博  
 例会運営等 ご協力よろしくお願い致します

お知らせ 第27回総会後の懇親会ご案内

総会は来る3月21日(土)にシーパル須磨で行います。  
 総会後に懇親会を4F 村雨、須磨海岸の部屋で開催し  
 ます。今年も良いお天気だといひですね。

1月25日JR神戸線ウオークから予約受付を行います  
 参加費1,000円は総会当日に集めます。事務局