



KWA 会報

2023年（令和5年）10月号

第359号 2023年10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4F

Tel・Fax 078-251-0114

天然ジムの勧め～身も心も健やかに～

佐々木 貴俊

何かしら運動をせなあかん！と思った人が、真っ先に思い浮かべるのはスポーツジムではないでしょうか？ただ、会費や通える頻度、ジムの雰囲気等を考えると最初の一步を踏み出すのはなかなか難しいものです。

そこで、周りからの眼も気にせず自然の中で自由に運動出来るのがハイキングです。まず嬉しい点は、自分が歩いた道や距離をその目で確認出来、歩いた道を振り返りスポーツジムのマシンとは違う達成感を得る事が出来ます。この様な満足・達成感、仕事や日常のストレス発散を促し、より良い睡眠を生み出し、心身の安定に役立つようです。

また、ハイキングは自然の中で日光を浴び足の骨部分に負担をかける分、骨を丈夫にし、体内のビタミンDの生成を促し、全体の免疫力を高め血管をも丈夫にする効果も認められており、心臓疾患のリスク軽減にも繋がるとスポーツ系海外サイトも発信しています。

更にハイキングは、筋力を鍛える天然ジムだと言われています。アップダウンが多い道は、体や脚をより多く使う分、体全体を鍛えるのいうってつけなのです。特に登り坂の多いハイキングは、ランニングと同じレベルのカロリー消費があり体重の減少にも繋がるようです。だからと言って誰もが厳しいコースを選ぶ必要はありません。その日の体調、気分、自分の体力に合わせてコースを選択すれば良いのです。それらが、心・体を健やかに保つ秘訣、ポイントかもしれません。

ハイキングは、簡単に言えば野山を歩く事です。ちょっと電車に乗れば、身近に素晴らしいハイキングスポットが多く存在します。まずは、遊び感覚でハイキングに出かけてみてはいかがでしょうか？

10月、11月の第1例会

【明石十景を訪ねる Part2 6km・12km】

開催日 10月7日(土) L: 時枝

集合時間 10時

集合場所 JR神戸線/明石駅

明石公園兜日時計前

コース 明石公園～織田家長屋門～明石

市立天文科学館～大蔵海岸～中崎ペランダ護岸～明石十景説明版～魚の棚商店街～密蔵院～望海浜公園～ノリ・魚介類供養塔～林崎松江海岸～赤石の碑～JR西明石駅

ゴール予定 14時頃

☆ 「あかし景観50選」の中でも特に多くの人に支持され最も明石らしいと思われる景色を厳選したのが「明石十景」ですが、今回はその中の七景を訪ねます。昨年は、警報が発令され魚の棚商店街までしか歩けませんでした。今年はゴールまで歩きたいものです。魚の棚商店街の隠れた名物を訪ねます。密蔵院は江戸時代に播磨でも有数の大寺院であったと伝わる寺院です。境内には油をかけて願い事をする油かけ地蔵が祀られています。明石ならではの供養塔・のり、魚介類供養塔も訪ねます。明石の名前の由来である赤石を訪ね、ゴールのJR/西明石駅まで歩きます。魚の棚商店街ゴール(6km; 明石駅利用)も設けました。

【Healing Walk ”豊中・

♪オペラ～ピアノ鍵盤♪と緑のルート“ 11km】

開催日 10月14日(土) L: 佐々木

集合時間 10時

集合場所 阪急宝塚線/岡町駅

桜塚公園 徒歩5分

コース 北向延命地蔵尊～豊島公園～中央幹線景観道路～ふれあい緑地～野田堤防～オペラ通り～大阪音楽大学～野田中央公園～ピアノ鍵盤の道～庄内中央緑道～グリーンスポーツセンター～神崎川河川敷～阪急/神崎川駅

ゴール予定 中間G; 12時半頃 阪急/庄内駅
本G; 14時頃

☆ 音楽と緑を感じられる見所満載のHealing Walkです。豊中市の中部から南部は、音楽にまつわる場所や緑や水をテーマにした歩道が集まっており東の間の癒しを感じられる場所となっています。序盤は水路沿いの遊歩道を通り大阪音大周辺の音楽の道、建物、オブジェ、遊戯施設、花壇等をご覧ください。昼食後中間ゴールを設けました。

後半はかつて神崎川へ流れていた旧水路の緑道を通り、豊中市最南端の施設最上階にある

公園へ入ります。最後は神崎川の河川敷を通り一般道に上がり橋を渡ってゴールになります。水、緑と音楽をテーマにした歩きを、是非堪能して下さい。

【家康伝説がある堺環濠を訪ねて 7・12km】

開催日時 10月28日(土) L: 岩貞
集合時間 10時
集合場所 JR阪和線/堺市駅

東雲公園 徒歩3分

コース 妙國寺～堺奉行所跡～堺伝統産業会館～鉄砲鍛冶屋敷跡～戎(ザビエル)公園～阪堺電車花田口駅(A)～千利休屋敷跡～環濠都市跡～南宗寺～JR阪和線/堺市駅(B)

ゴール予定 A; 12時頃

B; 13時45分頃

☆ 戦国時代には、畿内の貿易港であった堺港。町を堀で囲み自衛し、商人達による自治都市であったこの港町は、宣教師に「東洋のベニス」の如くと書かれました。この堀は、豊臣秀吉により埋め戻されました。環濠跡から大坂夏の陣で徳川家康落命伝説による墓がある南宗寺を目指すコースです。見学を予定していました鉄砲鍛冶屋敷跡は、見学できません。

※10/28.29 G7大阪・堺貿易大臣会合が開催されるためコースやゴールの変更があります。Bゴール駅の変更確認、また昼食場所は随意になりますので当日配布する地図裏面をご一読ください。

【山歩き! 地獄谷と

東海自然歩道西基点から三ツ石～オケ原降り

8・15km(健脚・超健脚向)】

開催日 11月3日(金・祝) L: 佐々木

集合時間 9時20分

集合場所 阪急/箕面駅

(瀧安寺広場は他イベント開催のため変更します)

コース 姫岩～地獄谷～こもればの森～こもれば展望所～ババタレ坂～箕面ビジターセンター～東海自然歩道～最勝ヶ峰～勝尾寺園地～しらみ地蔵～南山～谷山谷～オケ原～阪急/箕面駅

ゴール Bコース: 勝尾寺 12:30～13:00

Cコース: 阪急/箕面駅 15:30

☆ 少し季節が進み、紅葉もチラホラと見れる頃では無いかと思えます。季節感ピッタリの山歩き例会を御用意いたしました。5峠を越える箕面の森を徘徊する全体的にかなり歩きごたえのある、山歩きになります。色々と変化があるコースです。途中トイレ休憩は、昼食休憩を入れて2ヶ所です。勝尾寺売店では、自販機があり追加の飲み物購入が可能です。B)の中間ゴール勝尾寺で終わられる方は、

阪急バスを御利用願います。北急/阪急/北千里駅行があります。また、念の為、ライトはご持参願います。Bの8kmコースも、アップダウンがありかなり歩きごたえがあります。よく検討して御参加お願いいたします。

※雨天時の場合は短縮コースになり、昼食休憩無しで午前終了になります。

先月の例会を振り返って

バスウオーク

宿場町平福の町並みと100万本のひまわり

開催日 7月22日(土) L: 久川

参加人数 62名(会員59名)

※ 道の駅・“ひらふく”には10時過ぎに到着。熱中症対策で、平福郷土館見学Gと“風鈴祭りの光明寺G”見学に分かれ、宮本武蔵が少年時代を過ごした正蓮庵までをバス移動。その後は武蔵初決闘場・川端風景・駅500選の智頭急行・平福駅などを散策。午後からは近くの佐用町立笹が丘公園で昼食を取り、南光のひまわり畑を見学したが、暑さの影響か?ひまわりの元気がなかった?物産展のかき氷で一息ついて、三木SAに立ち寄り帰神。7月に入りコロナ感染者の増加もあり、参加者減を心配しましたが、無事催行できました。

たそがれウオーク

L: 山下

開催日 8月5日(土)

参加人数 135名(会員78名)

※ 出発前に県警・生活安全企画課から特殊詐欺防止キャンペーンが参加者に呼びかけられました。能福寺・兵庫大仏さんも閉門時間を過ぎていましたが、夕陽の中の姿にお会いすることができました。黄昏時とはいえ厳しい暑さの中でしたが、さすがハーバーランドに入ると涼しさが感じられ、神戸港の夜景も美しかったです。

モーニングウオーク

L: 山下

開催日 9月9日(土)

参加人数 134名(会員102名)

※ 熱中症アラートも出ず予定通り実施できました。参加者の中には、五色塚古墳にドキドキすると胸が高鳴っている方もおられたようです。予想以上の方が古墳に上られ、絶品の景色を楽しんでいただけてよかったです。

訃報

木村 司郎 様

2023年7月18日 ご逝去になりました。
心よりご冥福をお祈り申し上げます。
理事・監査役等長年ご協力いただきました。
ありがとうございました。