



KWA 会報

2023 年（令和 5 年）6 月号

第 356 号 2023 年 6 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

私のウオーキング放浪記と

リーダーデビュー 松山 和博

私は会社を退職し野球などのスポーツ観戦で変化のない日々を過ごしていました。健康のため何か運動することを考え始めた時、偶然に加古川市 HP で遺跡巡りのコースを見つけ、靴や服装を一式揃え軽い気持ちで下調べもせず歩いてみました。が、予想通り道に迷い、地元の方に訪ねながら予定より遅くなり最後まで歩くことができませんでした。今後は一人では心細いためサークルを探そうと調べていた時、神戸ウオーキング協会主催で紹介された例会があり集合場所に行きました。その例会では、歩くテーマの説明や詳細な地図とトイレなどスタッフの案内もあり、時間通りに到着し距離も適当で健康にもつながると感じ、ウオーキングの良さを実感、即入会しました。（2018 年 12 月の事でした。）

ウオーキングを始める前は季節の変わり目にはよく体調を崩していましたが、それからは初めて歩く町・四季の花々を見ながら山をゆっくり上ること等で健康維持（ストレス解消）や体力向上を目指しウオーキングを楽しんでいました。ある時、協会のスタッフの方からスタッフの一員としてやってみないかとお誘いを受け、スタッフの心得・役割・下見方法等を教わりながらウオーキングを楽しむことになりました。昨年、とりあえず先頭を歩くというリーダー経験の後、今回の山麓リボンの道④で、本格リーダーを務めました。コースの下見や立ち番の位置など、参加される皆さん方が楽しく安全に歩けるようにスタッフの協力を得ながら準備も整えました。例会当日を迎え、やはり参加される方の協力があったはじめて事故もなく安全に歩くことができました。これからは多くの方に参加していただける例会を実施するため、そろそろ次のコースの下見を始めようかと思っています。皆さん、一緒に楽しみましょう！

6 月、7 月の第 1 例会

【裏五月から余野街道～舎羅林山越 13 km （健脚向） L：佐々木

開催日時 6 月 3 日（土）9 時 30 分
集合場所 阪急/池田駅（徒歩 3 分）駅前公園
コース 大文字火床～日の丸展望台～千代山～中川原ルート下山道～余野街道～伏尾台中央公園～舎羅林山～岩場展望所～スペイン坂～能勢電/平野駅

ゴール予定 15 時頃

☆ 坂の多い 2 低山を越える歩きごたえがある健脚向コースです。見どころは、火床からのパノラマ眺望、裏五月と舎羅林山です。裏五月の山道は日当たりが悪い上、ハイカーも少なく、表側の五月山公園と違い山の雰囲気もかなり異なるのが特徴です。足元の悪い急な下り山道も通りますので、慌てず慎重におりて下さい。舎羅林山は所々に急な登り、下りがありますが展望岩からは北側の眺望が望めます。最後は住宅街に出て”スペイン坂”を下りゴールになります。山道と街歩きに適した、トレッキングシューズがお勧めです。

*尚、雨天の場合は五月山公園周回コースに変更し、昼食無しで午前中終了となります。

【時の記念日ウオーク 10 km】 L：時枝

開催日時 6 月 10 日（土）10 時
集合場所 JR・山陽/明石駅（徒歩 5 分）
明石公園兜日時計前
コース 明石公園幸せスポットめぐり～こもれびの小径～本松寺～亀の水～トンボの標識～明石市立天文科学館～子午線モニュメント～西国街道～大蔵海岸～モニュメント刻～中崎遊園地のトンボの標識・レブリカ・大蔵海岸の子午線表示～中崎ペランダ護岸～魚の棚商店街東入り口～JR/山陽/明石駅

ゴール予定 14 時頃

☆ 西暦 671 年の 6 月 10 日、天智天皇が初めて漏刻（水時計）で人々に時を知らせたという故事にちなんで、大正 9 年に 6 月 10 日を「時の記念日」と制定。子午線とは「子」と「午」の方角、つまり真北と真南を結ん

だ線という意味です。時打ち太鼓に送られて、明石公園にある幸せスポットめぐり(五つ・お楽しみです)、本松寺にあるジャイアント馬場のお墓を訪ねます。子午線標識は、10 か所にあります。天文科学館では子午線通過証が貰えるかもしれません(未定)。

【神戸ウオーターフロントウオーク 8 km】

開催日時 6月24日(土)10時 L: 山下
 集合場所 JR神戸線/灘駅 北広場
 コース ミュージアムロード~HAT 神戸なぎさ公園~アシックスロード~みなとのもり公園~メリケンパーク~BE KOBE モニュメント~ハーバーランド~JR神戸線/神戸駅

ゴール予定 14時頃

☆ 阪神・淡路大震災後、再整備されたウオーターフロントをゆっくりと歩きます。梅雨期の晴れ間を願っております。

【あじさいウオーク 12 km(健脚向)】

開催日時 7月1日(土)10時 L: 加藤
 集合場所 神鉄/西鈴蘭台駅 駅前広場
 コース 北五葉6~二軒茶屋~学習の森~森林植物園~山田道~神鉄・市営地下鉄/谷上駅

ゴール予定 14時半頃

☆ 道路交通事情により、ゴールを北鈴蘭台から谷上に変更します。ご注意ください。紫陽花ほど雨に相応しい花はありません。少くらの雨が合った方が情緒が豊かになります。ちなみにこのコースの過去10年の半分は雨でした。季節は初夏ですので水分の補給をお忘れなく。尚、毎度のことですが、兵庫県在住、在勤65歳以上の方は入園料が無料となりますので、年齢証明ができるものをご持参ください。

先月の例会を振り返って

神戸ウオーキング協会

設立30周年記念ウオーク

L: 高見

開催日 4月29日(土・祝)

参加人数 204名(会員161名)

※/🍀集合した時は天気良かったのですが、当日の予報でお昼から崩れるに変わっていたので、それを知ったリーダー、ゆっくり歩くはずが少々足の動きが速くなってしまいました。名谷団地内は出来るだけ信号がない道を選び白川村へ。白川村では藤の花があちらこちらに咲いていて綺麗でした。しあわせの村に上がる階段で「音」を上げた方が多かった様で、約50名の方がAの6kmでゴール。聞いてみる

と、しあわせの村の散策や温泉に入って帰られるとか。温泉に入ると聞いて羨ましい〜とリーダー叫んでました。なんとか雨に会わず、お昼を摂ることができホッとして、獅子ヶ池を目指しました。天気を気にしながら長田神社を目指し、傘をささずゴールすることができました。ご参加ありがとうございました。

小野アルプス縦走 12の頂を越えて L: 吉原

開催日 5月6日(土)

参加人数 97名(会員48名)

※ 当日の天気予報では雨でしたが、天候に恵まれ晴天でした。コースを短縮して実施しましたが、山道のアップダウン、気温の暑さに体力、脚力を大きく消耗されたのでは無いかと思います。それでも紅山(今回のハイライトの山です)にトライされた健脚者が20名程いました。また、本来の縦走コースまで歩かれた方が1名いました。多くの会員を含めた参加者に楽しんでいただけたと思います。また、サポートをいただいたスタッフに感謝しております。無事に全員がゴールできた事に安堵しました。また、楽しい山歩きをしましょう。

山麓リボンの道 ④

L: 松山

開催日 5月13日(土)

参加人員 169名(会員100名)

🍀/🌂曇空で昼から雨との予報の通りに終・起点道標に着いた頃から雨が降り出し予定より早いゴールとなりました。お疲れさまでした。ジェームス山のライオン像を見るための坂道歩きや東垂水展望公園や五色塚古墳からの明石海峡越しのおおのころの島影の眺望をお楽しみ頂けたかなと思います。2/23から始まった山麓リボンの道①~④完歩(45+αkm)された90名の方に完歩記念バッジをお渡しすることができました。

ファミリーウオーキング

②「西国街道から海神社へ」 約7Km

7月2日(日)JR/朝霧駅(大蔵海岸)9時30分

2023新入会員のご紹介

(敬称略)

新しいお仲間が増えました。よろしくお願いたします

今岡 隆志・好枝(西区) 川 小枝子(芦屋市)

中田 正克(明石市) 片井 宏至(須磨区)

(会員数 2023.05.20 現在 241名)

♥♥ 7月22日(土)催行のバスウオーク ♥♥

「宿場町平福の町並みと

西日本最大のひまわり」 **参加者募集**

各例会で受け付け中です!!