



KWA会報

2024年（令和6年）2月号

第363号 2024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4F

Tel・Fax 078-251-0114

こころをととのえるメンタルの 取り扱い説明 吉原 康之

必要な不安：不安は生きる上で不可欠なもの。不安が集中力や効率をあげる。失敗したら、事故にあったらどうしよう。誰も、これから起きることに、不安にかられることがあるでしょう。こんなことで不安になるのは、自分のメンタルが弱いからだ、と思う人もいるかも知れません。しかし、そうとも言えません。

適度な不安は私たちが生きていく上で必要不可欠なものだからです。

適度に不安を持つことは、集中力を上げ、作業効率を高めます。

しかし、不安が大きくなってしまふと、集中力が下がり、作業効率が低くなります。

*不安と成果の関係「ヤーキーズ・ドットソン曲線」（参考：『認知行動療法ハンドブック』より）

危険と対処能力を正しく認識する：私たちが感じる不安の大きさは「危険」とそれに対する「対処能力」を、どう認識しているかで変わってきます。

危険の認識とは、発生確率や起きた際の結末を正しく知る事です。過大に考えず、適正に評価することです。

一方、危険に対応する対処能力や周囲の援助を認識できれば不安は小さくなります。

精神科の診療を行う東京大学の蟹江絢子医師は次のようにアドバイスする。

「不安感が大きくなったときは、不安に思っていることを具体的に書き出して認識してみる」ことがおすすめと言っている。

またこれまでまわりの人が助けてくれたことを思い出すことも良いでしょう。

2024年2月、3月の第1例会

【第30回

六甲山分割縦走② 11km(健脚向)】L:吉原

開催日 2月3日(土)

集合時間 9時30分

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 15時頃

☆ 今回からは本格的な山道に入ります。元気に注意をもって歩きましょう。菊水山、鍋蓋山山頂からの展望は絶景です。歩いた人へのご褒美ですよ。昼食場所の修法ヶ原で一休み後は一気に新神戸駅まで下ります。距離は短いですが、アップダウンの行程です、ゆっくり、しっかりと、怪我に注意して歩きましょう。

【春一番武庫川ウオーク 12km・21km(健脚)】

A・Bコース共、自由歩行 L:小林俊

開催日 2月10日(土)

集合時間 9時30分

集合場所 阪神/武庫川駅 (東岸)

コース (A) 動物愛護センター～末広中央公園～阪急/逆瀬川駅(B) 末広中央公園～阪神/武庫川駅西岸

ゴール予定 (A) 13時30分頃

(B) 15時頃

☆ 春一番とはいえ、まだまだ寒い季節だと思えますが武庫川河川敷を元気に歩きましょう。例年通り自由歩行とします。アンカーより前で歩く事と時間内に通過チェック及びゴールするようお願い致します。尚、諸事情によりチョコレートの配布を中止させていただくことご了承願います。

【第30回

六甲山分割縦走③ 13km(健脚向)】

開催日 2月24日(土)

L:佐々木

集合時間 9時30分

集合場所 新幹線/新神戸駅

コース 市ヶ原～天狗道～摩耶山(掬星台)～丁字ヶ辻～六甲山・記念碑台

ゴール予定 14時30分頃

☆ 分割縦走①～②を完歩された方は更にモチベーションが上がっているのでは無いでしょうか？

③は前半掬星台までの急なアップダウンを繰り返しますので水分、塩分の補給をこまめ

をお願いします。掬星台での昼食休憩中は、体が冷えないよう防寒対策を必ずお願いします。

後半は、小ぶりのアップダウンがありますのでゴール手前のコース最高地点【六甲山・記念碑台】への難関、登り階段に支障の無い様にマイペースで頑張ってくださいね。

【九鬼家のひな人形他と梅および水仙観賞

U;6km B;15km L:石本

開催日 3月2日(土)
 集合時間 10時
 集合場所 JR宝塚線・神鉄/三田駅
 コース 旧九鬼家住宅資料館～天神公園～さくら街道(武庫川側道)～JR宝塚線/新三田駅(Uゴール)～大池川せせらぎコース～福島大池周回～芝生広場～あそびの王国～兵庫中央病院～三輪神社～JR/三田駅

ゴール U;11時半 B;14時

- ☆ 毎年3月に九鬼家のひな人形などが旧九鬼邸(明治初期和洋折衷建築)で展示されているのを鑑賞し、城跡を越えて三田天神公園に向かう。公園には梅・桜の木が多く植えられている。武庫川の川沿いには水仙・桜が植えられている(桜は4月例会をお楽しみに)。JR新三田駅から大池川のせせらぎに沿って登っていくと有馬富士の麓の福島大池に出る。池に映る逆さ富士と本物の有馬富士のコントラストも良いです。有馬富士公園では鳥のさえずり、草木の美しさで心地よいひとときを過ごし早春の一日を楽しんでください。

先月の例会を振り返って

年忘れ六甲越

L:高見

開催日 2023年12月16日(土)

参加人数 55名(会員37名)

- ☀/☂ 天気予報はもう一つでしたが、風の郷公園に集合した時はお日様が顔を出している、上着を脱いだぐらい暖かったのですが……アイスロードの途中から曇り、前ヶ辻まで来ると風が出てきました。

記念碑台では、雨が落ちてくるは、風が吹くはと寒さに震えながら昼食を頂きましたが、ビジターセンターのご厚意でストーブで暖を取る事が出来ました。(昨年も暖を取らせていただいたので、感謝感謝です)

極楽茶屋跡で参加者の皆さんに下りの注意喚起を行いました。雨が降ったため、岩場の上に溜まった落ち葉で滑らないようにです。慎重に下りたおかげで無事ゴールを

することが出来ました。

来年の「六甲越え」こそは、晴天の下を歩きた〜い!!

初詣ウオーク

L:山下

開催日 1月6日(土)

参加人数 228名(会員142名)

- ☀ 年初より能登半島地震、羽田での航空機事故と暗いニュースが続きましたが、当日は好天に恵まれ多数の参加をいただき感謝いたします。昨年より年間完歩賞(ウオーカー賞並びにベストウオーカー賞)をスタート時にお手渡しすることにいたしました。スムーズにお渡し出来て、ウオークに入ることができました。恒例の三社(生田さん、楠公さん、長田さん)巡りもそれぞれの思いでお参りされたようです。證誠神社でお神酒をいただき笑顔の順調な滑り出しだと思えました。

第30回六甲分割縦走①

L:高見

開催日 1月13日(土)

参加人数 101名(会員54名)

- ☀/☂ 恒例の「六甲山分割縦走」、30回目の節目を迎えました。最近須磨アルプスを歩かれた会員さんから「相当荒れてるよ」と云う情報を頂いたので、例会2日前に確認の下見を行いました。話の通り荒れていて、多くの参加者の誘導は無理との判断になりました。そのため、う回路コースとしていた「横尾道」を歩きました。残念でしたが、皆様の安全を考えると仕方ありませんでした。今回1回目に参加された方に「六甲山分割縦走参加カード」をお渡ししました。スタートとゴールでチェックの押印をします。カードを無くさないようにお願いします。4回完歩して、記念品をゲットしましょう。

2024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

山本昭夫(伊丹市) 松島孝夫(神戸・灘区)

小山晶子(神戸・灘区) 大阪恒平(神戸・兵庫区)

(2024.01.20現在の会員数は209名です)

♥ 能登半島地震被災地への義援金募集 ♥

2月10日の例会日まで受付をいたします。

皆様の被災地への思いをお届けください。

お知らせ

7月のバスウオークの参加申し込みは

3月16日の総会日から開始します。(詳細後日)