



# KWA 会報

2025 年(令和 7 年)2 月号

第 373 号 2025 年 2 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

開催日時 2月1日(土) 9時30分

集合場所 山電/須磨浦公園駅

コース 1月号を参照

☆2025 年最初の山歩きです。須磨から鶴越まで歩きます。最初の鉢伏山は 250m を登ります。無理せずに時々立ち止まって海の方に目をやって景色の変化を楽しみましょう。鉢伏山と旗振山で 180 度の景色を楽しみましょう。旗振山から高倉会館までに「ウバメガシ」の群落があります。午後の高取山では山頂に立ち寄ります、山頂からは大阪湾が一望できます。**中間ゴール(椿谷公園・最寄り駅は妙法寺駅)** を設けました。午後はタフな登りが続きます、少しでも不安のある方は「今日はこれぐらいにしておこう」という軽い気持ちで、ゴールしてください。「須磨アルプス」を期待していた方には申し訳ありません。須磨アルプを通らず高倉会館から横尾道に向かいます。

《トレッキングシューズがお勧め》

中間ゴール 12:30 頃 ゴール予定 15:30 頃

【神戸の商店街巡り

U:7km A:14km)】L:時枝

開催日時 2月8日(土) 10時00分

集合場所 新長田駅(JR 神戸線)若松公園

コース

新長田一番街商店街～本町商店街～六間道商店街～大正筋商店街～板宿商店街～長田神社(中間ゴール)～長田神社前商店街～会下山公園(昼食)～東山商店街～新開地商店街～神戸元町商店街～南京町～三ノ宮センター街～JR 神戸線/三ノ宮駅

中間ゴール 12時30分 ゴール 15時30分

☆神戸市内にある皆さんにおなじみの商店街を、のんびり歩くウオーキングです。最初は鉄人 28 号と三国志の町新長田にある、新長田一番街商店街・本町商店街・六間道商店街・大正筋商店街から板宿商店街を訪ね、**途中長田神社で中間ゴールを設けました、最寄り駅は高速長田駅**です。また昼食休憩は会下山公園で摂り、次に昔から「神戸の台所」と親しまれ、多くの人々から愛され続けました東山商店街を訪ね、湊川公園で休憩し新開地商店街・神戸元町商店街・南京町を歩き最後に神戸の交通網が集まる街として神戸のハブ的な役割を担っている三ノ宮商店街を歩きゴールの JR 三ノ宮駅に向かいます。

## 天然ジムの勧め～

### その2 身も心も健やかに

佐々木 貴俊

運動せなあかん！ と常に思ってジムでトレーニングするのはあまり魅力を感じないし最初の一步が踏み出せない！になっちゃいますよね。そんな方はハイキングをしてみても如何でしょうか？ 山道を歩く事はジムのトレーニングとは違った楽しみや効果があると云われています。

3つの効果

①自然の中で過ごす効果

②起伏のある山道を歩く効果

③人との交流で得られる効果。

ジムと違うのは自然の中で体を動かし植物や花を見ながら山道を歩くだけでも良い気分転換になります。また、山のキレイな空気を吸いハイキングをする事で心肺機能も鍛えられます。ハイキングは有酸素運動なので、沢山の酸素が体に取り込まれて心臓や肺が鍛えられる事で、持続性のある疲れにくい体を作ることが出来ます。山の新鮮な空気の中で有酸素運動を行うハイキングでは、その効果も高まります。舗装されていない道、登坂、下り坂を歩く事で筋力強化や骨も丈夫になります。起伏ある不安定な山道を歩くことでバランス力が鍛えられ、足首の柔軟性も増します。ジムでは黙々と体を鍛えている人が多いですが、ハイキングは開放的な自然の中にいると人に対する緊張感が薄れ、すれ違う人や休憩をしている人に声かけだけで交流が生まれ易くなります。人との交流は精神的な健康に欠かせないもので、ストレス低減や血圧が下がる効果も認められている様です。適度な運動の最中の頂き飯、下山後の下山飯と食欲がそそり食も楽しみの1つでは無いでしょうか？ ジム通いは気が進まないと言う方は、一度身近な山でハイキングを試してみても如何でしょうか？ きっと、あなたも違う景色に会えますよ！

## 2月・3月の第1例会

【六甲山縦走(鉢伏山、高取山から鶴越へ)

(健脚向き)17km】L:藤原

途中、商店街で買い物をしていただける時間を作りました、お土産や食材購入等を楽しんでください。

### 【山麓リボンの道(岡本梅林編)

A:6km B:13km(一般向)】L:小林

開催日時 2月22日(土) 10時00分  
 集合場所 和ひろば(甲南山手駅南側)  
 コース 森公園～岡本梅林～白鶴美術館～灘目の水車～阪急/御影駅(Aゴール)～深田池公園(昼食)～護国神社～摩耶ケーブル～JR神戸線/灘駅

中間ゴール 12:00頃 ゴール 14:30頃

☆山麓リボンの道シリーズの開催は2年ぶりになります。梅が咲いている(はずです)岡本公園の前はゆっくりと歩きます。初春の「春告草」とも呼ばれる梅の花を存分に観賞してください。今年は灘目の水車から深田池公園へ直接向かうルートに変更したので大多数の方は12時までに昼食場所に到着できると思います。午後からも護国神社から摩耶ケーブルへ続く坂道を迂回するルートを設定しました。坂が多いからと参加を迷っている方も是非参加して下さい。楽しく歩きましょう。

### 【六甲山縦走

(菊水山、鍋蓋山から市ヶ原を経て新神戸へ)

11km(健脚向き)】 L:吉原

開催日時 3月1日(土) 9時30分  
 集合場所 神鉄/鶴越駅  
 コース 菊水山(△458.8m)～鍋蓋山(△486.2m)～修法ヶ原(昼食)～大竜寺～市ヶ原～新幹線/新神戸駅

ゴール予定時間:14時30分頃

《トレッキングシューズがお勧め》

☆ここからコースは山道に入ります。菊水山の登山口まではダラダラと続く坂道を歩きます。登山口で衣服の調整と給水を行って、気合を入れて登ります。山頂では小休止、給水タイム。息を整えて、鍋蓋山まで再チャレンジしましょう。鍋蓋山頂に到着したら、昼食場所の修法ヶ原まで一気に下ります。昼食をとって一息ついたら、ゆっくりと新神戸まで下山します。六甲山縦走の中では距離は短いけどメリハリがあるコースです。一緒に頑張ってください。

### \*\*\*特別例会(社会科・工場見学)\*\*\*

【神戸市埋蔵文化財センターとグリコピア】

開催日時 4月8日(火) 9時30分  
 集合場所 西神中央駅(神戸市地下鉄)  
 参加費 500円(中学生以下無料)  
 (会員の方も500円徴収します)  
 募集期間は3/1(土)まで、例会でチラシを受け

取り入金の手続きを済ませてください。

### 先月の例会の振り返って

【年忘れ六甲山越え 14km(健脚向)】L:高見

開催日 12月22日(土)

参加人数 71名(会員40名)

※恒例の「年忘れ六甲越え」です。最近六甲道から有馬温泉と云うコースが多かったのですが、久しぶりに五助ダムから七曲りのコースを歩きました。深田池公園を出発。白鶴美術館を過ぎて、住吉台へ抜ける場所で「六甲越え」に自信の無い方にリタイアポイントを設けたのですが帰られる方はいませんでした。五助ダムから本庄橋跡、ここまでもアップダウンがあり疲れた方も居られた様な。一軒茶屋まで行くと13時を過ぎるため早めに、お昼をとりました。一軒茶屋で一服後、魚屋道を下りゴールの炭酸泉源へ。歩行中にアラレから雪に変わり、参加者から「冬山登山」が出来て良かったという声もありました。

【神戸初詣ウォーク 6km/14km】L:高見

開催日 1月4日(土)

参加人数 224名(会員128名)

※穏やかな晴天に恵まれ、素晴らしい新年の初詣ウォークになりました。開催日が4日の土曜日と云う事もあり、多くの参拝者が居られましたが、何とか無事に生田さん、楠公さん、長田さんの三社を巡り、證誠神社に到着後、御神酒で新春を祝いました。ただ、ウォーカー賞を受付時にお渡しした関係か、中間ゴールの湊川公園でゴールされる方が多々居られました。そのため用意した6kmのI V Vが不足、ご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。

【第10回JR神戸線ウォーク

A:10km B:21km C:31km】L:高見

開催日 1月11日(土)

参加人数 177名(会員109名)

※今年で10回目を迎えたJR・神戸線ウォーク。今回は尼崎駅から神戸駅までの30kmコースで開催しました。途中10kmの西宮駅、21kmの住吉駅ゴールもあり、参加者の皆さんご自分のペースで歩かれました。西宮駅手前や三ノ宮駅北側で案内が不十分だったようでご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。

### 2025年新入会員

(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

松浦 梅子(神戸・北区) 辻本 友広(吹田市)  
 橋本 尚幸(加古川市) 平野 研一(神戸市・中央区)  
 2025年1月11日現在 会員数は 181名です。