



KWA 会報

2013年(平成25年)2月号

第234号 2013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

で、その対策もお忘れなく。

ウオーキングの「教訓アラカルト」

その1 堀米 克弘

神戸ウオーキング協会が主催する「ウオーキング教室」で私が紹介している教訓の一端を会員の皆さんにお伝えします。

①PPK (ピンピンコロリ) NNK (ネンネンコロリ)——誰にも迷惑をかけないPPKを選ぼう。

②最期の10歩——10歩が歩ければオムツは不要。

③80・20・20運動——80歳=20km=20本歯の維持。

④歩く1. 2. 3運動——1駅、2km、3階までは歩こう。

⑤五つのカンポ——観歩(観る) 歓歩(エンジョイ) 完歩(達成感) 汗歩(リフレッシュ) 缶歩(ビール)

⑥歩くは「止まる」を「少なく」と書く継続。

⑦ウオーキングには、目標(距離・早さ・健康目標) 目的(五つのカンポ) 意識(楽しく・長く・気持ちよく)を持って歩くがある。これが散歩との違い。

⑧健康寿命——平均寿命ではなく活力(自立生活) 寿命への転換を。WHOでは健康寿命を採用。 続きはまたの、機会に。

2月及び3月第1回例会

歩きたくなる道500選 兵庫—⑥

【第19回六甲山分割縦走② 11km (健脚向)】 L: 加藤

開催日 2月2日(土)
集合場所 神鉄/鶴越駅
集合時間 9時30分
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
ゴール予定 15時頃

☆ 昨年に続き、寒さの厳しい時期に実施します。降雪も予想されます。アイゼンの準備はしておいてください。初参加以外の方々にとっては「恒例の定番コース」なので今更の説明は不要かと思えます。登山はそれなりに発汗しますので、その対策もお忘れなく。

ウオーク日本1800

【春一番武庫川バレンタインウオーク

A: 11km B: 21km (健脚向)】L: 岡本

開催日 2月9日(土)
集合場所 阪神/武庫川駅 東岸
集合時間 10時
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: 動物愛護センター~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

☆ 恒例の春一番の例会で11回目。バレンタインチョコを渡します。六甲連山を左手に見て北上。風が穏やかなことを祈ります。Aコースは逆瀬川駅ゴール。Bコースは自由歩行で阪神武庫川駅へ向かう人気コース。マイペースで楽しんで下さい。河川敷の自転車コースには入らないように!

ゆったりウオーキング(歩育併設)

【伊丹スカイパークと田能遺跡めぐり6km】

開催日 2月17日(日) L: 堀米
集合場所 JR/猪名寺駅
集合時間 10時
コース 覚圓寺~市立田能資料館~伊丹スカイパーク(南端)~伊丹スカイパークセンター~イオンモール伊丹(JR伊丹駅直結)

ゴール予定 14時頃

☆ 今年から年6回の「ゆったりウオーク(歩育併設)」を特設しました。その一回目が本例会です。ひたすら歩くだけでなく、歓び楽しく巡り歩くスタイルです。弥生時代の田能集落の営みが見られる田能資料館、伊丹空港・スカイパークでは、迫力ある離着陸風景を見ながらランチタイムを楽しみます。

ウオーク日本1800

【尼崎の昔と今 14km】 L: 村上

開催日 2月23日(土)
集合場所 阪神/尼崎駅
集合時間 10時

コース 尼崎城跡～寺町～阪神／出屋敷駅～
蓬川～北堀・中堀・南堀運河～
尼崎スポーツの森～南武橋～甲子園
球場～阪神／甲子園駅
ゴール予定 14時30分頃

☆ 中世 河尻の泊（尼崎）は京と瀬戸内を結ぶ重要な港でした。江戸時代に大名の戸田氏鉄は四層の天守がある尼崎城を築城。西側に11寺からなる寺町が形成されました。昭和の時代に中堀運河等が作られた南部工業地帯は今も日本の製造業を支えています。その城址と寺町や運河を巡ります。

JR・ふれあいハイキング

【第19回六甲山分割縦走③ 13km
（健脚向）】 L：久川

開催日 3月2日（土）
集合場所 JR新幹線・地下鉄／新神戸駅
集合時間 9時30分
コース 布引の滝～市ヶ原～天狗道～摩耶山・掬星台～六甲記念碑台（ゴール）～JR/六甲道駅

ゴール予定 15時30分頃

☆ 布引の滝から天狗道～摩耶山に向かいます。摩耶山「掬星台標高700m」から眺めるパノラマは日本三大夜景に数えられ、100万ドルの夜景は宝石箱をひっくり返したような美しい輝きです。掬星台で昼食休憩後、アゴニー坂から六甲山の開祖、イギリス人の貿易商アーサー・ヘスケス・グルームの銅像がある記念碑台がゴールです。

先月の例会を振り返って

年忘れ六甲越え

L：松川

開催日 12月23日（日）
参加人員 220人（会員121人）

☀️ 神戸ウォーキング協会初めての、天狗岩南尾根コースの登りを堪能されたでしょうか。最初の急な階段の露払い（落葉清掃）に気がつかれましたか。スタッフのKさんとTさん両名に感謝。目標の天狗岩の眺めは如何だったでしょうか。下見の時は山頂部付近から下りの川まで雪で真っ白になっており慎重に下山しました。当日は気温も高く枯葉も濡れていたものの無事下山。H24年忘れ六甲越えお疲れ様でした。

初詣ウオーク

L：石丸

開催日 1月5日（土）
参加人員 496人（会員236人）

☀️ 昨年に引き続いての神戸三大神社初詣ウオーク。晴天に恵まれスタートの東遊園地には各地（遠くは東京）から496名の参加者をお迎え致しました。今回で6回目。生田・湊川・長田神社では一般参拝者で混雑を予想していましたが一安心。湊川公園では寒さもさほど感じることも無く昼食をとり長田神社へ。皆さんが今年も元気でありますように。證誠神社では御神酒で乾杯。ベストウオーカー賞を受取（90%）に感謝致します。今年もベストウオーカー賞目指して頑張ってください。

第19回六甲山分割縦走①

L：岩貞

開催日 1月12日（土）
参加人員 263人（会員132人）

☀️☁️ 馬の背では、風も無く無事通過できました。午前中は、例年より遅く昼食場所に着きましたが、ひよどり越駅には、例年の時間に到着しました。安井茶屋から長者町までの下り坂は砂防堰工事に伴い新道になっていました。残り3回完走を目指して頑張りましょう。途中棄権された方は7人でした。

1.17は忘れない

1.17ひょうごメモリアルウオーク2013

☀️ 3,200名の参加者が思い思いのコースを歩かれました。協会ではコース誘導を担当、スタッフの皆さんには寒さ厳しい早朝より長時間の執務有難うございました。又、JRの事故により最後尾のスタートが大幅な遅れとなり、大変お疲れ様でした。会員の皆さん方の参加も多く見かけました。

第2回 とことことんハイキング 5km

開催日 2月11日（月・祝日）
集合場所 JR 須磨駅 南側
集合時間 10時
コース 須磨寺～綱敷神社～須磨水族園

新入会員のご紹介

2013年初に下記のお仲間を迎えました。
よろしくお願ひ致します。（敬称略）

前 博之（大阪市） 藤本 順子（東灘区）
富 隆志（垂水区） 橋本 規久子（吹田市）
中路 則昭・美保（芦屋市） 中園 節男（西区）
樋上 隆一（大阪市） 藤里 八重子（明石市）
西尾 佳純・麻恵（奈良県） 眞穂 鈴成（明石市）

1月19日現在 353名の方々が更新済み、現会員数は372名になります。