

# KSC 友が丘クラブ 地域健康ウォーキングのあゆみ



KSC 卒業後に始めたボランティア活動のひとつで、地域の皆さんとウォーキングを企画。実施してきたが、スタッフの高齢化もあり10年・100回をもっていったん終了としました。



2008年10月作業部会発足



コースの検討・下見調査を経て概要決定

企画会議や下見を重ねてキックオフ。



2009年3月前編発行  
2010年9月続編発行



主だったコースを冊子に仕上げ参考にしてもらうことに。

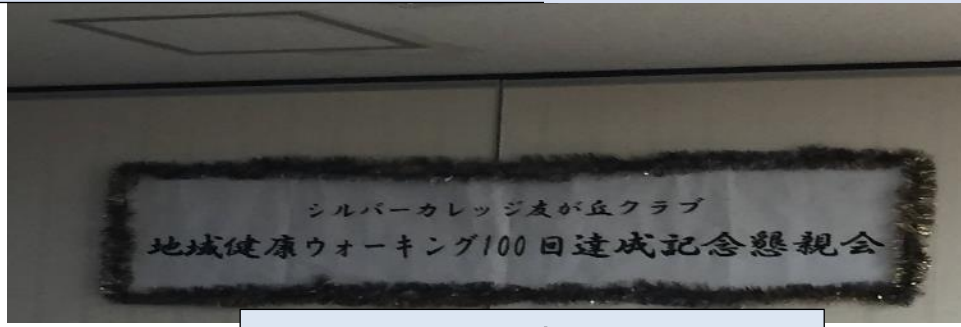




地域の皆さんに説明会から始める



2009年9月第1回の思い出写真



2018年(平成30年)9月  
第100回記念の集いを開催



100回を記念しての懇親会では、  
いろいろな思い出の写真映写を  
見ながら懐かしい話も飛び交い  
楽しいひと時となりました。

## 発刊に寄せて

西洋には、『2本の足は二人の医者』という古いことわざがあるそうです。わが国にも古くから言い伝えられてきたことわざに『老化は足から』というのがありますが、訴えようとしている意味は同じことのようにです。

足の丈夫な人は、よく動き回ることが出来、それに伴って頭脳もはっきりしています。足が衰えるとなぜ老化が進むのでしょうか。それは、目に見えて運動量が大きく後退してしまうことによって、心臓が弱くなったり、血液の量や成分が変化するからと聴きます。それと共に、脳の動きが鈍くなっていくからのようです。

人間は立っていることや歩いていることで、心臓を鍛え、脳に刺激を加えています。もし、いすに座ってばかりいたり、横になったままでいると、足から脳への司令はスムーズにいかなくなり、やがて脳の老化が始まるというわけでしょうか。

また、2本の足は二人の医者とは、一人は循環器系の専門医、もう一人は脳外科医を指していて、2本の足が元気に動いているうちは、心臓も脳も元気だということだそうです。足には全身の3分の2の筋肉が集まっているので、足をよく使う生活をするかどうかで、心臓が常に鍛えられ、若さが保てるか決まるということなのでしょう。

歩くことに興味を持ち、無理せず歩く習慣を付けたいものです。前編の冊子の中でも掲載している“脳は『歩いて』鍛えなさい”の引用文を今一度参考にしていただき、日頃の生活の中に【歩き】を“無理せず自然に”取り入れ、“楽しく”つづけられるように、みんなで声をかけあって歩きましょう。



2010年9月25日  
神戸市シルバーカレッジ 友が丘クラブ

会長 菅田 忠

地域健康ウォーキングコース一覧

回数	年月	コース	回数	年月	コース
1	平成21年9月	須磨アルプス横断～板宿コース	51	平成26年3月	太山寺～太陽と緑の道を秋葉台へ行くコース
2	平成21年10月	須磨・西・垂水3区の交差点を歩くコース	52	平成26年4月	高取山麓リボンの道コース
3	平成21年11月	多井畑～源平一の谷合戦コース	53	平成26年5月	伊川谷流域を巡るコース
4	平成21年12月	須磨アルプス縦走コース	54	平成26年6月	源義経が通ったとされる藍那古道を巡るコース
5	平成22年2月	おらが山～須磨寺・天神コース	55	平成26年7月	源平合戦の熊谷道を巡るコース
6	平成22年3月	ポンポン山土池公園～奥須磨公園コース	56	平成26年9月	雄岡山・雌岡山を巡るコース
7	平成22年4月	名谷団地櫻並木コース	57	平成26年10月	コスモスの丘～学園都市コース
8	平成22年5月	白川の里～しあわせの村コース	58	平成26年11月	子午線を辿って近郊農村を歩くコース
9	平成22年6月	多井畑～下畑～桃山台～友が丘コース	59	平成26年12月	しあわせの村里山回遊コース
10	平成22年7月	山麓リボンの道 須磨いそ風コース	60	平成27年1月	舞子十日戎へまっしぐらコース
11	平成22年9月	西神南～いぶきの森コース	61	平成27年2月	いぶきの森から樋谷を歩くコース
12	平成22年10月	土池公園～垂水健康公園～東多聞コース	62	平成27年3月	須磨山上梅林から塩屋へ下るコース
13	平成22年11月	転法輪寺～高塚山～学園都市コース	63	平成27年4月	源義経が通ったとされる藍那古道を巡るコース
14	平成22年12月	伊川谷駅～太山寺磨崖仏コース	64	平成27年5月	高取山の北 鹿松峠～長田へ降りるコース
15	平成23年1月	車大歳神社～三木街道～板宿コース	65	平成27年6月	子午線を辿って近郊農村を歩くコース
16	平成23年2月	柏台～須磨鉄拐山～展望台梅林～塩屋コース	66	平成27年7月	須磨ニュータウンの北限めぐりコース
17	平成23年3月	白川台～徳川道～星和台～しあわせの村コース	67	平成27年9月	林崎疎水を巡るコース
18	平成23年4月	山麓リボンの道 須磨いそ風コース	68	平成27年10月	コスモスの丘コース
19	平成23年5月	須磨アルプス梅ノ尾山～離宮公園コース	69	平成27年11月	学園都市～太山寺コース
20	平成23年6月	となりの街の12の歩道橋めぐりコース	70	平成27年12月	車～東落合 坂と会談の町を歩くコース
21	平成23年7月	白川夫婦岩～ひよどり越森林公園コース	71	平成28年1月	長田の平忠度の遺跡を巡るコース
22	平成23年8月	イヤガ谷東尾根～烏原水源地コース	72	平成28年2月	おらが山～須磨寺・天神コース
23	平成23年9月	須磨アルプス南嶺の高尾台を行くコース	73	平成28年3月	垂水転法輪寺から舞多聞を歩くコース
24	平成23年10月	西落合～コスモスの丘～湯屋ヶ谷コース	74	平成28年4月	高塚山から朝霧へ徳川道を歩くコース
25	平成23年11月	妙法寺駅～高取山～板宿コース	75	平成28年5月	鶴越別道(義経道)から木津磨崖仏コース
26	平成23年12月	東名谷の忠孝岩探検コース	76	平成28年6月	時の記念日 子午線の街明石を歩くコース
27	平成24年1月	太山寺～太陽と緑の道を寺谷～端谷城跡コース	77	平成28年7月	「孤高の人」加藤文太郎周辺を巡るコース
28	平成24年2月	西区性海寺～近江寺鬼やらいの道コース	78	平成28年9月	ワイン城から桜が丘コース
29	平成24年3月	鶴越墓園～義経逆落とすとされるコース	79	平成28年10月	コスモスの丘コース
30	平成24年4月	平清盛 大輪田の泊(標語津)を巡るコース	80	平成28年11月	妙法寺から板宿へ「民族の道」コース
31	平成24年5月	須磨寺奥の院～離宮公園コース	81	平成28年12月	西神の古社寺を巡るコース
32	平成24年6月	如意寺～光源氏の道を巡るコース	82	平成29年1月	徳川道を東へ行くコース
33	平成24年7月	須磨アルプス南嶺の高尾台を行くコース	83	平成29年2月	近江寺鬼やらいの道コース
34	平成24年9月	須磨の古跡を巡るコース	84	平成29年3月	ジェイムス山周辺を巡るコース
35	平成24年10月	コスモスの丘～転法輪寺コース	85	平成29年4月	藍那から長坂山コース
36	平成24年11月	源義経が通ったとされる藍那古道を巡るコース	86	平成29年5月	岩岡の田園を巡るコース
37	平成24年12月	山麓リボンの道 あわじの島影コース	87	平成29年6月	兵庫運河を巡るコース
38	平成25年1月	須磨アルプス南嶺の高尾台を行くコース	88	平成29年7月	西垂水の名所を巡るコース
39	平成25年2月	布施畑から古巡礼の道を経て神の谷コース	89	平成29年9月	北区の農村舞台を訪ねるコース
40	平成25年3月	山麓リボンの道 あわじの島影コース	90	平成29年10月	コスモスの丘を訪れるコース
41	平成25年4月	太山寺～太陽と緑の道を神鉄木幡コース	91	平成29年11月	岩岡の田園を巡るコース
42	平成25年5月	源義経が通ったとされる藍那古道を巡るコース	92	平成29年12月	西神南～田園を巡るコース
43	平成25年6月	摂津・播磨国境を塩屋へ降りるコース	93	平成30年1月	妙法寺周辺と須磨の石炭鉱を探索するコース
44	平成25年7月	如意寺～光源氏の道を巡るコース	94	平成30年2月	山麓リボンに道西端をめざすコース
45	平成25年9月	長田の源平遺跡を巡るコース	95	平成30年3月	樋谷川周辺から井吹台東町を巡るコース
46	平成25年10月	源義経が通ったとされる藍那古道を巡るコース	96	平成30年4月	西神の湖水めぐりコース
47	平成25年11月	横尾～山越え～板宿 勝福寺コース	97	平成30年5月	須磨海岸周辺見どころ散策コース
48	平成25年12月	垂水名谷の史跡を巡るコース	98	平成30年6月	北区しあわせの村里山コース
49	平成26年1月	高尾山～徳川道を歩くコース	99	平成30年7月	西垂水の名所を巡るコース
50	平成26年2月	自治会館～須磨の山越え～一の谷コース	100	平成30年9月	白川の三社参りコース

備考: 第1回の平成21年は2009年  
第100回の平成30年は2018年

(参考引用)

# 脳は「歩いて」鍛えなさい

京都大学名誉教授・脳科学者・医学博士

大島 清 著 —歩く人はなぜ「脳年齢」が若い— (新講社)

なかなかいいことが書いてある本を見つけましたので、要点を引用させていただきます。

楽しく歩けば、  
脳が若返る

だから毎日せつせと  
楽しく歩こう

まず歩きの第1歩

次第に歩きが  
楽しくなれば  
本物ウォーキング

## 第1章

どんなときも“とりあえず”歩いてみよう

楽しく歩くには

がんばらずに 気楽に歩く

脳のストレスはとりあえず歩いてとる…酒よりウォーク

気持ちがうつうつとしたらとりあえず歩いてみよう…歩いてセロトニン(神経伝達物質)を増やそう

自身を失ったらとりあえず歩いてみよう…疲れた脳を休ませる

くよくよ思い悩む日は、とりあえず歩いてみよう…いいんじゃないと思えるように変えていく

病気がちならとりあえず歩いてみよう…歩いて免疫力を回復させよう

むしゃくしゃしたら、とりあえず歩いてみよう…時には素敵な異性とのすれちがいが期待しながら

天気が良かったらとりあえず歩いてみよう…天気よければ脳も快適

人間関係に思い悩んだら、とりあえず歩いてみよう…身近な人を誘って歩く

何もすることがなかったら、とりあえず歩いてみよう…楽しい習慣を得るために

疲れたら  
引き返せばいい

## 第2章

なぜ歩く人は、みな若々しいのか

歩くことは快感…

意識して歩こう…

意識することで脳と対話し快感となって戻ってくる→人間だけが持つ素晴らしい能力

意識して歩くというのには二つの意味がある。毎日どうやったら歩く歩数を増やせるだろうかと意識して歩くこと。もうひとつは、歩くときもただ漫然と足を運ぶのではなくて、五感をフルに使って“歩くことを楽しむ”ことだ。

「歩くこと」と「ときめき」には共通点がある

動物のなかで、人間のみがもつ大脳新皮質が“あこがれやときめき、あるいは創造性へと発展させていく。

歩くだけで脳の全体が刺激される

恋をすると人は若返るという。誰かを好きでいるという心のときめきは、いくつになっても必要だ。恋する相手は必ずしも人間でなくてもいい。自然でも、趣味でもいい。心をときめかせていることが若さを保つ秘訣だ

二本足で機敏に歩くことができる人間の、歩くことで刺激されつづけ、活性化する

「物忘れ」が気になり  
だしたら歩き始めよう

考えている時より歩いている時の方が脳は広く使っている。とぎれた脳のネットワーク(物忘れ)も歩く(刺激を与える)ことで再生する。

「やる気・興味」が薄れるのは、脳内“ドーパミン(快感物質)”の分泌が減少しているため。だから歩くことによってまず、ドーパミンが分

「やる気」が失せてきたら歩いてみよう

泌されやすい脳内環境を作るという効果が期待できる。さらに、歩いていて美しい風景や、鳥の鳴き声、草花の匂いなどを感じれば、ドーパミンが分泌されて、快感に包まれた脳がいきいきと活動するという効果もある。

「食欲」がないときは  
歩いてみるといい

歩くと「太りすぎ」にも  
効果がある

なぜ歩くと食欲が増すのだろうか。楽しく歩くことが呼び水になって、脳の働きが活発になる。生きる喜びが沸いてくれば、おいしいものを食べてもっと幸せになりたいという気持ちも沸きおこる。

健康な体重を維持できる運動習慣＝「良循環」。少しずつでも歩いていけば、脳は次第に歩くことを「快感」と感じ、良循環を継続しようとはたらく。

歩くと「腰痛」  
にもよい

二足歩行は人類の宿命。腰痛は筋肉の衰えからくる骨盤や脊髄のずれが生じて起こることが多い。歩くことで筋肉の衰えをカバーする。但し、今腰痛の人は医師の指導が必要。

高血圧症の改善には食事療法と適度な運動が効果的だが、適度な運動としても歩くことが最も良いとされている。歩き続けるというのは、何時間も歩くということではなく、少しずつでも毎日歩き続けることだ。

「高血圧」の人も  
歩くとよい

「たばこ」が止められない人も歩くとい

歩くとたばこが止められるのではありません。人の快感物質である「ドーパミン」が、喫煙してニコチンを吸わないと出なくなるのです。

普通、美しい景色を見ながら歩くことでドーパミンが出、感動や快感が生まれるのですが、喫煙をする人はたばこから出るニコチンを吸いながら歩かないとドーパミンが出ないことにつながり、喫煙の弊害を肌で感じるため、「たばこを止めよう」と気づくでしょう。

脳の若さを保つということは、物忘れをしないのではなく、「物忘れを恐れず、忘れたらまた覚えなおそう」という意欲がわいてくることだという。脳の老化は、忘れるのが怖いのではなくて、忘れたら覚えなおせばいいという意欲を失ってしまうほうが怖い。

「若さ」を保つためには、脳に刺激を与え続けること。脳と筋肉は使えば使うほど鍛えられる

### 第3章

## “ながら”ウォークで脳を若返らせる

なぜ“ながら”ウォークが脳にいいのか



五感を通じて入ってくる快感を脳へ届ける

楽しく笑いながら歩く

音楽を聴きながら歩く

ハミングしながら歩いてみる



俳句好きなら、吟  
行をしてみよう

ときには自分と対話しな  
がら歩く

カメラで観測しな  
がら歩く

定点観測しな  
がら歩く

「かきくけこ」をイメージしながら歩く  
脳を老けさせないポイント 5つ

か……『感動』

き……『興味』

く……『工夫』

け……『健康』

こ……『恋：心のときめき』

## 第4章

### 脳が喜ぶ四季の歩き方

春は陽だまりをたどって歩く  
お日さまからのプレゼント

春は花の名前を思い出す  
やっぱり咲いているところを  
見ないとね

梅雨の季節も楽しく歩こう  
五季目の梅雨も乙なもの

夏は宵の歩きがよい  
星の見えるところを探して歩こう

### どんな季節の風も歩けば心地よい

秋の午後は  
空気もおいしい

秋はサバイバル気分で  
長距離を歩いてみよう

師走の街を  
歩いてみるのもおもしろい

バードウォッチング歩きは  
冬がいい  
葉が落ちて姿がよく見える

## 第5章

# 若い脳を保ち歩き続ける

## 「11のヒント」

①楽しんで歩くのが基本 —歩き続けるためにも—	⑦水分補給は十分に行う —のどが渇く前に少しずつ飲むのがよい—
②体の柔軟性が脳と体の若さを保つ —ストレッチ体操で柔軟に—	⑧よく食べ、よく歩く—好奇心をもっていろいろ食べる。肉より野菜、冷凍品より旬物—
③準備運動・整理運動で体をやわらかく保つ —手抜きせず—	⑨日本古来の歩き方を試してみる —手足揃え歩きや後ろ歩き—
④脳が気持ちよくなる時間を見つける —自分流に歩く—	⑩日本列島や世界を歩くつもり —ルート地図を塗っていく—
⑤歩くスタイルは重ね着が基本 —体温調節が容易—	⑪がんばらないのが長続きの秘訣 —無理をしない—
⑥歩くためのいい道具と出会う —靴、万歩計、水筒など—	う～んなるほど…

