



# 京都ウォーキングだより

京都府ウォーキング協会 (Kyoto Walking Association)

〒600-8148 京都市下京区東洞院通り七条上ル飴屋町249 木村ビル2階

KWA事務所 (休日:土・日曜日、祝日と協会指定日) 開所時間:10:00-16:00

電話:075-353-6464 ファックス:075-352-4600 郵便振替口座:00950-3-78401

ホームページ <http://www.kyoto-kwa.com>

発行者 森田 裕

メール連絡は、上記ホームページからアクセス下さい

## 第2回ウォーキング指導員認定講習会を開催

# 資格を得てウォーキング指導員に!

ウォーキングは、「メタボリックシンドロームの予防や、地球温暖化防止に寄与するスポーツ」として、さらには「いつでも、どこでも、誰でもできるスポーツ」として、世代や地域を越えて今や国内に4000万人を超えるウォーキング人口となっています。このように普及が急速に進む中、本格的なウォーキング指導ができる人材が全国的に不足しています。

ウォーキング指導員認定講習会は、ウォーキング効果の解説や実践指導などの社会的活動を通して、ウォーキングの更なる普及に取り組む指導員の養成を目指しております。各方面のスペシャリストが、正しく楽しいウォーキングの普及に力を発揮いただけるよう、是非この機会に受講される事をお勧めいたします。

認定講習会はどなたでも受講でき規定の課目を修了した方は、ウォーキング指導員の資格((社)日本ウォーキング協会認定資格証)を取得できます。この資格は、3年毎に更新すると生涯有効な資格となります。同時に、居住されている都道府県のウォーキング協会の会員としても登録されます。

ウォーキング指導員認定講習会を下記の通り実施いたします。

[講義] 日 時: 2010年11月6日(土) 9:00~17:00

場 所: ひとまち交流館 京都(京都市下京区河原町通正面上る)

[実技] 日 時: 2010年11月7日(日) 10:00~15:00

集合場所: JR学研都市線・祝園駅 近鉄京都線・新祝園駅

コ ー ス: 1800精華町大会「けいはんな公園と国会図書館」 距離 12\*。

(この実技に参加が難しい方は、KWA事務局までご相談下さい)

受講費: 20,000円 (認定料、テキスト代、講師料、協会会員登録費などを含む)

主 催: (社)日本ウォーキング協会 京都府ウォーキング協会



講師のプレゼン風景(2009年)



受講生の研修風景(2009年)



受講生の記念撮影(2009年)

月例会のお知らせ

 この印は、JRふれあいハイキングの対象です。

健脚コース 京都 - 07

11月21日(日) 18<sup>キ</sup>□

高雄・清滝紅葉ウォーク 

京都の有名な紅葉名所を訪ねます。奥嵯峨の直指庵から京見峠へは少しきついコースですが、素晴らしい眺望が疲れをいやしてくれます。高雄から保津峡まで紅葉と清流を楽しみましょう。

集合: 8:45集合(出発9:00) JR嵯峨野線太秦駅  
ゴール: 15:00頃 JR嵯峨野線保津峡駅  
コース: 常盤野児童公園 ~ 広沢池 ~ 後宇多天皇陵  
~ 直指庵 ~ 京見峠 ~ 菖蒲谷池 ~ 高雄 ~ 河川敷広場 ~ 清滝 ~ 落合橋 ~ JR保津峡駅

参加費: 会員無料  
他協会300円  
一般500円

高雄橋にて  
(2008年)



ファミリーコース 京都 02

11月24日(水) 13<sup>キ</sup>□ 

晩秋の洛北紅葉ウォーク

京都の秋も深まって紅葉が見ごろの季節に、宝ヶ池から洛北の赤山禅院や永観堂、南禅寺を巡る道は、観光客になったように、紅葉を楽しみながら歩ける絶好のコースです。

集合: 9:45集合(10:00出発) 地下鉄国際会館駅  
ゴール: 15:00頃 京阪・神宮丸太町駅

コース: 国際会館駅 ~ 宝ヶ池公園 ~ 赤山禅院 ~ 曼殊院 ~ 詩仙堂 ~ 白川疏水通 ~ 真如堂 ~ 永観堂 ~ 平安神宮 ~ 神宮丸太町駅

参加費: 会員無料  
他協会300円  
一般500円



赤山禅院の紅葉

11月3日(祝) 12<sup>キ</sup>□・18<sup>キ</sup>□ 京都-08

第11回 美山かやぶきの里  
ワンデーマーチ

恒例の美山ウォークは11年目を迎えました。今年も秋の里山や自然に触れながら、ウォークを満喫しましょう。

集合場所: 南丹市立宮島小学校グラウンド  
京都からの送迎バス: 新都ホテル前(八条口)  
7:30出発(実行委員会に事前予約が必要)  
参加費: 大人1,000円(当日参加1,500円)  
中学生以下 無料  
申込・問合せ先: (事前申込 10月15日まで)  
電話: 0771-68-0044 FAX: 0771-75-0801  
美山かやぶきの里ワンデーマーチ実行委員会事務局

予告 特別イベント 11月28日(日)  
元気ウォーキング ~ 植物園に行こう

6つのウォーキング団体が、それぞれ京都植物園を目指してウォーク致します。植物園は無料公開され、様々なイベントが開催されますので、ご期待下さい。詳しくは、次号のご案内をご覧ください。

11月13日(土)  
第13回 一休さんウォーク 2010

彩り豊かな京田辺の景色を楽しみながら、一休さんを訪ねて歩きましょう。

集合: 京田辺市田辺公園多目的運動広場  
(京田辺市役所西側)

コース: 6<sup>キ</sup>□・10<sup>キ</sup>□・15<sup>キ</sup>□  
受付時間: 8:30 出発式: 9:30  
参加費: 事前申込150円 当日申込300円  
中学生以下は無料

募集締切日: 10月31日  
申込先: 〒604-8567 京都新聞COM事業推進部内  
「一休さんウォーク」係

往復ハガキに 参加コース 住所 氏名  
年齢 電話番号 参加人数 を記入

\*\*\* 例会時やKWA事務所で直接受け付けもいたしますので、ご利用下さい。

問合せ先: 一休さんウォーク実行委員会  
電話 0774-64-1335 FAX 0774-63-5777  
京田辺市役所 保険福祉部 健康衛生課  
〒610-0393 京田辺市田辺80番地

### 例会の活動報告

#### 特別例会 龍馬グランプリウォーク 龍馬飛騰ウォーク

日時: 9月6日(月) 快晴  
参加人数: 193名 32<sup>キ</sup>・17<sup>キ</sup>  
担当: 事務局

猛暑の続く中、全国より参集された飛騰ウォーク隊員21名と京都デリー隊は、京都御所で出発式を行いました。橋本龍馬会会長、木谷JWA副会長、森田KWA会長が挨拶、福井まで200<sup>キ</sup>の無事完歩を決意し、草津宿を目指して元気よく出発しました。

橋本会長を先頭に、炎天下、龍馬が借金の為急いだ道をひたすら歩み、道中、カチ割り氷に一時の涼を得、夕刻には無事JR草津駅にゴールしました。



飛騰ウォーク隊一同



瀬田・唐橋を渡る

#### ファミリーコース 1800W(宇治市大会) 宇治源氏物語を訪ねる道

日時: 9月12日(日) 晴れ  
参加人数: 234名 10<sup>キ</sup>  
担当: 第6ブロック(中村リーダー)

残暑の厳しい中でしたが多くのご参加を頂き、宇治駅を出発して、太陽が丘公園では、宇治市健康福祉部佐藤理事から、ウォーク1800宇治市への訪問歓迎のご挨拶を頂きました。

その後、国土緑化推進機構から緑の募金交付の助成金を受けて、初夏に白い花を咲かせるヤマボウシの、記念植樹が行われました。午後から宇治十帖の石碑を巡り、源氏物語ミュージアムでは、雅な源氏絵巻のような行列を見る事ができました。



宇治・朝霧橋にて



記念植樹式

#### 平日・健脚コース

#### 氷室の郷と願いの鐘ウォーク

日時: 9月8日(水) 雨  
参加人数: 35名 16<sup>キ</sup>  
担当: 平日ブロック(岡部リーダー)

台風の影響か、参加者も少なくごんまりと和やかにスタートしました。メグミルク工場で1時間余りゆっくりと見学、濃厚な牛乳を味わい、りんごジュースをおみやげにいただきました。氷室の郷では雨の中ダチヨウが寂しく迎えてくれました。

昼食休憩後は木喰上人(もくじきしょうにん)ゆかりの清源寺から帝釈天へ、願いの鐘をつきながらゆっくりと参道を登り、参拝を済ませてJR吉富駅にゴールしました。

メグミルク工場  
見学記念



#### 健脚コース

#### 近江歴史回廊を歩く

日時: 9月20日(祝) 晴れ  
参加人数: 150名 18<sup>キ</sup>  
担当: 第6ブロック(中村リーダー)

歴史回廊のタイトル通りに趣のある駅前公園を定刻通りに出発し、民俗資料館まで緩やかな坂道を進みました。少し汗が出たところでグッドタイミングな列詰トイレ休憩をとり、吉姫神社を通り抜け旧東海道へ進みました。

森北公園での早めの昼食を終えて、軽いストレッチ体操の後、再び旧東海道を歩きました。弘法大師の箸から出来たと言われる弘法杉の前では携帯を片手に撮影するウォーカーの集まりが出来ていました。

横田の渡しの常夜灯前で集合写真を撮り、JR三雲駅にゴールしました。

横田・常夜灯前にて



**コラム** 全国あっちこっち (第28回)

500選の旅 群馬 8 高崎・白衣大観音と出会うみち 乾 恒子(KWA副会長)

数年前までは、高崎のツーデーが日本マーチングリーグに入っていた関係で、その時には4回ここ高崎に歩きに来ていたが、最近は足が遠くなっていた。

2010年6月久しぶりに白衣大観音に出あう事が出来た。高さ41.8mの大きな白い観音様はうつむきかげんにお立ちになり、柔和なお顔で人々を見守っている。丘陵地にあるため、遠くからでもよく見えるけれど、やはり近くでその優美なお顔を見ると、又、お会い出来たとうれしくなる。参道に描かれている観音様の足はびっくりする程大きく、その足あとをたどって歩いてみた。この経験もはじめての事で大変楽しかった。

近くには洞窟観音や、染料植物園もあり、清水寺は518段の石段の両側にあるあじさいが有名なようである。

**予告** 京都ツーデーウォークが、来年3月5日～6日に開催されます。詳細は次号に。

**お知らせ**  この印は、JRふれあいハイキングの対象です。

8月度のKWAウォーキングステーション利用者数：44名

**ウォーキングステーション(WST)を歩こう！**

ウォーキングステーション(WST)とは、いつでもだれでも自主的にウォーキングを楽しめるように、日本ウォーキング協会が認定しているもので、1回の利用料は200円です。京都府ウォーキング協会事務所に設置するWSTが、“ウォーキングスタッフと歩こう！”という企画で実施している行事を、ご案内します。

第87回 10月22日(金)「時代祭観賞ウォーク」 約10<sup>キ</sup> 

集合：9:45 集合場所：JR京都駅中央改札口を出て東へ30<sup>分</sup>、京都劇場前広場

参加費：200円(JVA認定)

11月の予定 11月15日(月) 龍馬伝ウォーク 

**第38回 洛々・初級ウォーキング教室**

日時：11月11日(木) 10:00～15:00 

集合：10:00 集合場所：JR京都駅中央改札口を出て東へ30<sup>分</sup>、京都劇場前広場

教室：ひとまち交流館 京都(京都市下京区河原町通正面上る)

申込先：京都府ウォーキング協会 電話：075-353-6464 ファックス：075-352-4600

**[歩育]楽しく、健やかに子供と一緒にウォーク**

10月16日(土) 山科疏水散策ウォーク 集合：9:45 JR琵琶湖線山科駅 距離6.2<sup>キ</sup>   
(JR散策マップ)

11月20日(土) ヤクルト京都工場見学ウォーク 集合：8:45 JR奈良線木幡駅 距離4.8<sup>キ</sup>   
事前予約 定員100名 (予約受付中 電話：075-353-6464 ファックス：075-352-4600)

12月18日(土) 梅小路公園ウォーク 集合：9:45 JR京都駅 距離5.5<sup>キ</sup> 

**ウォークの森活動** 毎月第3火曜日 JR琵琶湖線 山科駅前 9時集合 10月19日(火)予定

**会員を増やそう！**

一緒に歩く仲間を一人でも増やすことがKWAの健全な運営に必要です。お友達やご近所の方に声を掛けましょう。

会員数 614名(9月25日現在)

**あとがき**

薄紫の小花がたくさん咲くフジバカマは、秋の七草のひとつに数えられていて、万葉集や古今集にも詠まれている美しい花です。野の花と涼しい秋の風を感じながら、ウォークを楽しみましょう。 編集 阿部・岡部・秦・花満