



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。

楽しく学んで歩こう!

ふれあいうオーキング教室 新開講

これからウォーキングを始める人への基礎知識と、より踏み込んだレベルのノウハウを幅広く学んで頂く為に、今までの初級と中級ウォーキング教室を統合して、新たに「ふれあいうオーキング教室」を開講しました。7月に予定していましたが台風の為中止になり、9月14日、15日に開講されました。奈良県ウォーキング協会から7名と、京都、滋賀、大阪から参加の受講生合わせて21名を迎えました。

1日目は、ひとまち交流館 京都で正しいウォーキングの基礎、エクササイズ、メタボリックシンドロームの話、膝関節の老化の講義等が行われました。2日目は実技で、梅小路公園でストレッチ、歩き方、歩幅や脈拍の測定に加えて1マイルテストを行い、午後から約7^{キロ}のコースを歩きました。2日間の講習を修了した受講生には、一人ずつ修了証書が手渡されました。

次回のふれあいうオーキング教室は、11月9日(水)・10日(木)に開催されます。多くの皆様のご参加をお待ちしています。



受講風景



歩幅測定



ストレッチ体操を学ぶ

11月3日(祝) 12^{キロ}・18^{キロ}

京都 08

1800W認定・南丹市

第12回美山かやぶきの里ワンデーマーチ

集合: 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(7:30出発)

(バス代2000円 申込み時に事前予約必要)

参加費: 大人1000円 中学生以下は無料

(事前申込: 10月7日まで 当日: 1500円)

申込: KWA事務所や例会時にも受付します

問合せ先:

美山かやぶきの里ワンデーマーチ実行委員会

電話: 0771-68-0044 FAX 0771-75-0801

11月12日(土) 6^{キロ}・11^{キロ}・17^{キロ}

1800W認定・京田辺市

第14回一休さんウオーク2011

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) 8:30受付 9:30出発式

参加費: 大人150円 中学生以下は無料


(事前申込: 10月31日まで 当日: 300円)


申込: KWA事務所や例会時にも受付します

問合せ先: 一休さんウオーク実行委員会

電話 0774-64-1335 FAX 0774-63-5777

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。

ファミリーコース 11月6日(日) 10^キ
1800W 南山城村・笠置町大会 
東海自然歩道と布目川甌穴W

11月の1800Wは、府下最南端に位置する南山城村と笠置町を訪問します。

南山城村やまなみホールを出発、恋の成就で有名な恋志谷神社を詣でます。木津川左岸の東海自然歩道を下り、支流の布目川へ道を転じます。ここでは、何万年にもわたる水の力で掘られた縦穴群(甌穴 おうけつ)が圧巻です。

木津川に戻り笠置町の河原をへて、国民文化祭タイアップ行事「全国ご当地鍋フェスタ」が開催されている[わかさぎ温泉笠置いこいの館]を訪ねます。鍋フェスタを存分にお楽しみ頂きJR笠置駅で解散します。

集合：10:00集合 JR関西線大河原駅
ゴール：14:30頃 JR笠置駅
コース：JR大河原駅～やまなみホール～恋路橋～恋志谷神社～東海自然歩道～布目川の甌穴～わかさぎ温泉笠置いこいの館～JR笠置駅

参加費：会員無料 他協会300円 一般500円

お知らせ 大河原駅と笠置駅ではICカード(ICOCA、PiTaPa)は使用できませんので、ご注意ください。




恋が叶う恋志谷神社



布目川の甌穴


特別基地ウォーク 11月30日(水) 10^キ
第98回 東福寺もみじウォーク

京都でも屈指の紅葉スポット・東福寺へのウォークです。通天橋下には約2000本のもみじが植わっており、見事な錦秋に染まります。

集合：JR京都駅中央改札口を出て東へ30分、京都劇場前広場
9:45 (10:00出発) 

参加費：300円

平日・ファミリーコース

11月16日(水) 14^キ 

秋色の五里五里の里をたずねて

京都から五里(20^キ)、奈良から五里の里を訪ねるウォークです。ちょうどJR長池駅周辺がその地点にあたります。縄文時代の森山遺跡や、山際をゆるやかにうねりながら続く山背古道は、山の木々が秋色に染まる頃で、のどかな里山の景色を楽しみながら歩けるコースです。

集合：9:45(10:00出発) JR奈良線宇治駅

ゴール：14:30頃 JR山城青谷駅

コース：JR宇治駅～太陽が丘運動公園～プラム

イン城陽～森山遺跡～五里五里の里～花の小道～中天満宮～山背古道～JR山城青谷駅

参加費：会員無料
他協会300円
一般500円



森山遺跡

健脚コース 京都-07 

11月20日(日) 16^キ

奥嵯峨の紅葉ウォーク

紅葉が燃える保津峡から嵐山を経て、松尾山を巡る健脚コースです。

JR保津峡駅を発ち、六丁峠の急坂を越えて錦秋に輝く鳥居本に下ります。嵐山公園での昼食後、西山トレイルの難所・松尾山の急坂を登り、絶景眺望を楽しみ、阪急上桂駅にゴールします。

集合：9:00 JR嵯峨野線保津峡駅

ゴール：15:00頃 阪急・上桂駅

コース：JR保津峡駅～落合橋～六丁峠～鳥居本～嵐山公園～渡月橋～松尾山～苔寺谷～阪急・上桂駅

参加費：会員無料
他協会300円
一般500円



平野屋(鳥居本)

例会の活動報告

平日・ファミリーコース

太閤堤と万福寺ウォーク

日時: 9月7日(水) 晴れ

参加人数: 295名 12キ。

担当: 平日ブロック (岡部リーダー)

12号台風が去り快晴で暑さ厳しい中多数の参加者と共にJR宇治駅を出発しました。宇治橋を渡り、宇治上神社から夏草の生い茂った太閤堤を歩き、黄檗公園で昼食休憩となりました。

午後は万福寺山門を拝し、木幡緑道の涼やかさに一時の休息感を味わいました。強い陽ざしの日でしたが、体調を崩される方もなく、無事JR六地蔵駅にゴールしました。

第20回大会 バスで行く 天橋立ツーデーマーチ

日時: 9月9日(金)~9月11日(日) 晴れ

参加人数: 48名

今年最後の大会なので、恒例のかやぶきの里と赤レンガ倉庫群に加えて伊根・舟屋の里を歩き、伊根湾の素晴らしい風景に感動しました。

ツーデーウォークの初日は宮津城壁を復元した大手川沿いを歩き、宮津城主の妻・細川玉が建立の光秀首塚がある盛林寺を訪ね、栗田半島から船で渡る宮津湾周遊のコースでした。

2日目は滝100選に数えられる金引滝と阿蘇海一周で暑さとの戦いのウォーキングでした。3000名余の参加者で盛り上がった最後の大会でした。



伊根・舟屋の里



出発のアーチをくぐって

本大会にて、KWA会員の辻美代子さんが20回連続参加の表彰を受けられました。辻さんは平成7年に入会され、幹事として活躍されました。



健脚コース

木津川流れ橋ウォーク

日時: 9月18日(日) 晴れ

参加人数: 197名 20キ。

担当: 第1ブロック (竹中リーダー)

台風12号の大水で流れ橋が流された話が関心を呼んだのか、厳しい残暑にもかかわらず多数の参加を頂きました。

太陽が丘運動公園から宇治植物園を経て、流れ橋を大きく迂回するコースを取りました。踏み板が一部外れた橋をながめ、自然の力と人間の知恵比べに感激しました。

四季彩館での昼食後、八幡市の松花堂で休憩、東高野街道から京阪八幡市駅にゴールしました。

午後の暑さに体調を崩された方が数名おられました。



踏み板が一部落ちている流れ橋



宇治植物園内に行く



四季彩館にて

[国民文化祭 あすKyofesta] 府民元気づくりウォーク

日時: 9月23日(祝) 晴れ

参加人数: 180名 10キ。

担当: 事務局(岡部リーダー)

朝は気温も低く一気に秋の訪れを感じ、ウォーク日和のさわやかな一日でした。京都駅から清水寺、高台寺、知恩院を通り、岡崎公園迄のコースを歩きました。みやこメッセでは、ものづくり体験、町の特産品を味わうなどのブース巡りも楽しみました。

その後、鴨東通りのこかげを歩き七条大橋より京都駅へゴールしました。

みんなの広場 「ウオークの森」をよろしく

山科区の安祥寺山から大文字山に向かうトレイル沿いに、京都府ウォーキング協会の「ウオークの森」があります。せっかく自然に親しめる場が身近にあるのだからと、私が管理を引き受けてもう8年になります。

毎月第3火曜日に、山道の補修に集まった仲間で、木を切った

赤松良機さん
(68歳・西京区)

り土をならしたりしますが、私一人だけという月もあります。貴重な体験ができる良い機会だと思いますので、誘い合ってぜひ参加してください。

私自身は山やキャンプ、釣りなどのアウトドアレジャーが大好きなので、今後も体が続く限り楽しみたいと思っています。



ウオークの森活動の詳細は、このページ下段を参照下さい

訃報 元京都府ウォーキング協会幹事の前田彰さんが、去る8月28日逝去されました。例会の他、京都市のクリーンウオークでも活躍されておられました。ご冥福をお祈りいたします。


お知らせ  この印は、JRふれあいハイキングの対象です。

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。


8月度のKWAウォーキングステーション利用者数: 51名

第97回 10月22日(土)「時代祭観賞ウオーク」 約10^キ
 集合: 9:45 集合場所: JR京都駅中央改札口を出て東へ30^分 京都劇場前広場
 参加費: 300円(IVV認定)

第44回 ふれあいウォーキング教室 

講義: 11月9日(水) 集合: 9:30 実技: 11月10日(木) 集合: 10:00
 両日とも集合場所: JR京都駅中央改札口を出て東へ30^分 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オーク

12月10日(土) 京のへそ(六角堂)と万華鏡ウオーク 集合9:45 JR京都駅 距離 6.1^キ 

ウオークの森活動 毎月第3火曜日 JR琵琶湖線 山科駅前 9時集合 10月18日(火)予定
 ウオークの森の小径整備、特に大文字山への登山道(階段)の整備を行います。
 会員皆様の参加をお待ちしております。

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 592名(9月25日現在)

あとがき

どこからともなく甘く華やかな香りが漂ってくるキンモクセイはオレンジ色の小花がかたまっても咲き、雨で落ちた花はじゅうたんのよう綺麗です。花や木々の実りを楽しみながら歩きましょう。 編集 阿部・秦・花満・半田