



再度山の紅葉の風景(再度公園)

ゆっくり楽しむ健康づくり



# てくてく 山歩き



## 山を楽しく歩けば自然と筋力アップに!

自分のペースで誰でも気軽に始められる山歩きは、筋力アップにも効果的。歩行中の栄養補給に気を付けながら、秋の山を楽しみましょう。



教えてくれたのは  
この人!

兵庫県立六甲山ガイドハウス  
「山の案内人」  
日本体育協会公認  
スポーツ指導者(山岳/上級)  
根岸真理さん

### Q. 山歩きではどんな筋肉が鍛えられるの?

山道は傾斜が一定ではなく、日帰りハイキングでも5キロほどの荷物を背負って歩くので、脚はもちろん、腹筋や背筋などの体幹部や腕の筋肉も使います。まさに全身運動です。持久力を使う運動によって、しなやかな筋肉がバランス良くつくので、シェイプアップも期待できます。

### Q. 平地で運動するのとどう違うの?

上り坂で息が切れるくらい負荷がかかる時もあれば、平らな道を楽に歩く時もあるなど、自然とメリハリのきいた運動ができるのが山歩きの特徴。景色を楽しみながら歩くことで飽きずに長時間運動できるので、無理せず持久力をつけることが可能です。また、アップダウンがある分、消費カロリーも高くなります。歩き続けるにはエネルギー補給が欠かせません。

### Q. 山歩きにはどんな栄養素が必要?

一番大事なのが糖質です。糖質はエネルギー源になるだけでなく、体脂肪の燃焼を促す効果もあります。また、汗をかくので水分のほか、クエン酸やビタミンCも取ると疲労回復に役立ちます。歩行中に食べる行動食は、持ち運びがしやすく手軽に食べられるものがおすすめ。甘いものだけでなく、塩辛いものや酸っぱいものもあれば、色々な栄養素が取れ、飽きずにエネルギー補給ができます。

#### 山歩きにおすすめの行動食

##### ●おむすび

糖質を摂取できるうえ、パンに比べて腹持ちが良く、定番ですが一番おすすめの行動食です。



##### ●飴・チョコレート

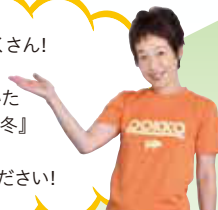
手軽に糖質補給できるのがこれ! 口寂しいと思った時にすぐに食べられるよう、ポケットに忍ばせておきましょう。

##### ●季節の果物

秋の果物で言えば、柿や梨はカットして、ブドウはそのまま水分がもれにくいシール容器に入れましょう。クエン酸やビタミンCが取れます。



秋の山は紅葉や秋空の美しさなど、見どころがたくさん! 観光もかねて野山を歩くだけでも、健康づくりの第一歩になるはず。私が書いた山歩きガイドブック『六甲山シーズンガイド 秋・冬』(神戸新聞総合出版センター、1,620円)にも秋におすすめのコースを載せています。ぜひご覧ください!



# PICK UP 阪急・阪神沿線ハイキング・ウォーキング情報

11月9日(水) 雨天決行(荒天の場合は11月16日(水)) 一般向き 約10km

## 阪神沿線開運福めぐり(阪神平日ウォーク) 第5回 神戸八社と異国情緒の街並みを巡って、健康長寿祈願

港町・神戸の情緒を感じながら、生田神社とそれを囲むように立つ八社を巡って御利益を授けよう!

スタート 阪神神戸三宮駅…生田神社 ➡ ①一宮神社 ➡ ②二宮神社  
➡ ③神戸花時計 ➡ ④東遊園地  
➡ ⑤旧神戸居留地  
➡ ⑥三宮神社 ➡ ⑦花隈公園  
➡ ⑧四宮神社 ➡ ⑨五宮神社  
➡ ⑩大倉山公園  
➡ ⑪八宮(六宮)神社  
➡ ⑫七宮神社  
➡ ゴール メトロ神戸  
…神戸高速線・新開地駅



生田神社

【集合場所】生田神社(阪神神戸三宮駅下車、西改札口より徒歩約10分)

【集合時間】10:00~10:30

【お問い合わせ】☎06・6457・2222(阪神電車 運輸部 営業課/9:00~17:00、土・日曜・祝日は休)  
※当日の中止・決行のお問い合わせ(朝7:00以降)☎06・6457・2267(阪神梅田駅)、阪神電車ホームページ内でもご案内します。

11月12日(土) 雨天中止 一般向き 約9.5km

## 六甲山の名所ハイキング 第3回 歴史古道の魚屋道へ 豊臣秀吉ゆかりの瑞宝寺公園で最高の紅葉を満喫

豊臣秀吉が「いくら見ても飽きない」と絶賛したという紅葉の名所を目指すコース。色彩豊かな六甲山に癒やされよう。

スタート 六甲ケーブル 六甲山上駅 ➡ ①神戸ゴルフ倶楽部 ➡  
②みよし観音 ➡ ③六甲ガーデンテラス ➡ ④極楽茶屋跡 ➡  
⑤六甲山最高峰 ➡ ⑥魚屋道 ➡ ⑦杖捨橋 ➡  
ゴール 瑞宝寺公園(有馬温泉)



③六甲ガーデンテラス



⑥ 紅葉を楽しめる山道

【集合場所】六甲ケーブル 六甲山上駅

【受付時間】9:30 ※9:40発までの六甲ケーブルに乗り

【お問い合わせ】☎078・861・5288(六甲ケーブル下駅/9:00~17:30)

※当日の中止・決行は朝6:30以降、上記にお問い合わせください。

11月20日(日) 雨天中止 家族向き 約11km

## 阪急ハイキング 笑顔で歩こう!《北おおさか信用金庫》ウキウキウォーク⑤ 秋の大空を望みのんびり歩く 大阪空港周遊コース

広々とした緑地や公園を楽しくウォーキング。秋空へ飛び立つ飛行機は迫力満点!

スタート 阪急石橋駅…石橋駅前公園 ➡ ①受樂寺(桂春団治の碑) ➡  
②下河原緑地 ➡ ③伊丹スカイパーク ➡ ④原田大橋 ➡ ⑤千里川 ➡  
⑥高校野球メモリアルパーク ➡ ゴール きたしん豊中広場…阪急豊中駅



③伊丹スカイパーク



コース途中には飛行機が頭上を通るスポットも

【集合場所】石橋駅前公園(阪急石橋駅下車、西改札口より徒歩約3分)

【集合時間】10:00~10:30

【お問い合わせ】☎06・6373・5326(阪急電鉄 ハイキング担当/9:30~17:30、土・日曜・祝日は休)  
※当日の中止・決行のお問い合わせ(朝7:00以降)☎06・6373・5656(阪急梅田駅)、阪急電鉄ホームページ内でもご案内します。

11月30日(水) 雨天中止 一般向き 約11km

## 阪急ハイキング ウィークデーシリーズ 紅葉に染まる隠れ道 市ヶ原・再度公園から大師道コース

雄大な布引の滝や、木々が色づく山道・公園など、豊かな自然を楽しめる見どころがたくさん!爽(さわ)やかな風に吹かれて、秋を感じよう。

スタート  
阪急神戸三宮駅…生田神社  
➡ ①新神戸  
➡ ②布引貯水池  
➡ ③市ヶ原 ➡ ④再度東谷  
➡ ⑤蛇ヶ谷 ➡ ⑥再度公園  
➡ ⑦大龍寺 ➡ ⑧猩々池  
➡ ⑨大師道 ➡ ⑩諏訪神社  
➡ ゴール 阪急神戸三宮駅



⑥再度公園

【集合場所】生田神社(阪急神戸三宮駅下車、西改札口より徒歩約5分)

【集合時間】10:00~10:30

【お問い合わせ】☎06・6373・5326(阪急電鉄 ハイキング担当/9:30~17:30、土・日曜・祝日は休)  
※当日の中止・決行のお問い合わせ(朝7:00以降)☎06・6373・5656(阪急梅田駅)、阪急電鉄ホームページ内でもご案内します。