

ちょこっと チャレンジ!

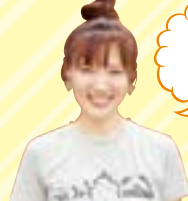
ハイキング編

気温が下がり山々が色付く秋は、ハイキングのベストシーズン! 低山のハイキングコースなら、普段はいているスニーカーでも登ることができます。今号では、大阪府の登山大会で優勝経験もある山のスペシャリストと一緒に読者モデルが、箕面のハイキングに初挑戦します。

教えてくれたのはこの人!



大阪教育大学非常勤講師
(スポーツ実技全般、生涯スポーツ論)
佐藤光子さん



読者モデル
善本香織さん

今回の
はじめてさん

ハイキングは体にどう良いの?

山の中では、自然が創り出す美しい風景を見て、鳥や虫の響きわたる声を聞き、沢からの清々しい風を感じることができます。また、ハイキングに限ったことではありませんが、知らないうちに日常生活を越える量の運動ができてしまうのも良い点だと思います。長時間歩くことになるのでエネルギーの消費が多く、脂肪燃焼の効果も期待できるでしょう。もちろん足腰も鍛えられますよ。



秋の箕面山は山モジもきれい!

山へ行く際の注意点を教えて!

低い山でも必ず事前に最新のルートマップなどで道順を確認して、無理のない計画を立ててください。天気予報を見て、雷が鳴りそうな悪天候の日も避けましょう。山中で注意したいのが水分不足と虫刺され。水の量は人によりませんが、1時間歩くなら最低でも500ミリリットルは必要です。秋でもたくさん汗をかくので、水分は多めに持参しましょう。また、山には蚊やアブなど人を刺す虫も多く、虫よけ対策は必須です。

ウォームアップ&クールダウンの仕方を教えて!

ウォームアップ編

ケガ予防のため、肩・腰・ひざを中心に、関節や筋肉をほぐしましょう。

クールダウン編

下山直後に肩や背中、腰回りや足の筋肉を伸ばすことで、疲れが残りにくなります。

★肩

指先を肩に付け、ひじで円を描くように肩を回します。



★腰回り

足を前後に大きく開き、腰を落として足の付け根や太もも、お尻の筋肉を伸ばします。



★肩・背中

足を肩幅に開いて軽くひざを曲げます。両手を前に組み、背中を丸めるようにして前に伸ばします。



★太もも

足をそろえて立ち、片足の足首を持ってお尻に引きつけ、太ももの前側を伸ばします。



体験してみました!

ハイキングは未経験という善本さんが、箕面の山道を知り尽くした佐藤光子先生からアドバイスを受けながら、初心者でもチャレンジできるハイキングコースを歩きました。



滝道から山道へ

苔の生えた岩や木の根の上は滑りやすいので踏まないように。上り道では次の一歩をどこに出すか考えながら、歩幅を狭めて細かく歩くと楽ですよ。初心者は下を向きがちですが、分岐を見逃したり、木が倒れていたりすることもあるので、前を見ることも大切。



いい眺め~



望海の丘に到着!

標高310メートルの丘。ここから六甲山や大阪国際空港、大阪湾まで見えますよ。

山の中で食べるおにぎりは格別!



ベンチで休憩

最低でも休憩は1時間に1回、水分は15分に1回取るようにしましょう。水分は歩きながらでも飲めるよう、取り出しやすい位置に収納を。ゴミは全て持ち帰るのがマナーです。

やったー! 滝に着いた!



三国峠から箕面大滝へ

三国峠から滝道までの下り道に入る前に靴ひもを締め直してください。ひもが緩いと靴の中で足が動き、爪がつま先に当たって内出血を起こすことがあるからです。滝道に出れば、箕面大滝まではあと少し!

コース 距離 約8km 所要時間 約3時間30分 ※休憩含まず。

- 阪急箕面駅
- ①桜広場
- ②望海の丘
- ③休憩スポット
- ④大ケヤキ
- ⑤三国峠
- ⑥唐人尻岩
- ⑦箕面大滝
- 阪急箕面駅

チャレンジ後のひとこと

チャレンジ前は正直不安でした。でも、自然の風景を見て歩くのが楽しくて、不安も疲れもいつの間にか忘れていました! 体力的にも大丈夫だったので、ハイキングならこれからも続けられそうです。



気軽にチャレンジ! 阪急・阪神沿線ハイキング・ウォーキング情報

10月18日(水) 雨天中止 一般向き 約9km

阪急ハイキング ウィークデーシリーズ
融通観音から西宮のシンボル山へ 甲山・甲山森林公園周遊コース

夙川沿いの緑道を歩きながら街を抜け、融通観音とも称される神呪寺に立ち寄った後、甲山・甲山森林公園へ。心地良い秋の風を感じながら、ハイキングを満喫しよう。

【集合場所】 苦楽園橋・東岸(阪急苦楽園口駅下車すぐ)
【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
(自動応答)、阪急電鉄ホームページ内でもご案内します。



11月19日(日) 雨天決行(荒天中止) 一般向き 約13km

あましん・阪神沿線そぞろあるき 第7回 飛び立つ飛行機と清酒発祥之地伊丹を巡って、豪快な音や味わいを楽しむ

尼崎の歴史に触れながら、風情ある酒蔵を利用して造られたミュージアム&レストランを目指すコース。飛行機の離着陸を間近で見られる伊丹スカイパークでは、迫力ある光景と音を楽しんで。
※尼崎市民の方には「未来いまカラダポイント」進呈。

【集合場所】 大物公園(阪神大物駅下車、徒歩約5分)
【集合時間】 9:30~10:00
【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。



12月2日(土) 一般向き 約3.8km 要事前申込

阪急京都線沿線 観光あるき(長岡京市) 紅葉めぐりコース

豊かな自然と歴史を持つ長岡京市を、地元ボランティアガイドと巡る。光明寺では頭上を覆う紅葉のトンネルに、参道を敷き詰める散り紅葉と、360度の秋景色を堪能しよう。

【集合場所】 阪急長岡天神駅 【集合時間】 9:00
【定員】 50名 ※申込多数の場合は抽選。
【お申し込み方法】 メールにて、件名にツアー名、本文に申込者と参加者全員の氏名、年齢、住所、電話番号(自宅と携帯)を明記のうえ下記アドレスまで。
【お申し込み】 syoukoukankou@city.nagaokakyo.lg.jp
【お申し込み期間】 10月30日(月)~11月17日(金)
【お問い合わせ】 ☎075・955・9515(長岡京市商工観光課/8:30~17:15、土・日曜・祝日は休)



12月10日(日) 雨天の場合は12月16日(土)に順延 健脚向き 約9.5km

最終回 朝日・六甲ケーブルハイキング

絶景の摩耶山・掬星台に立ち寄りながら、摩耶の尾根道と縦走路にチャレンジ! 神戸市を一望できる掬星台からの大パノラマを眺めれば、心も体もリフレッシュできるはず。

【集合場所】 護国神社(阪急・阪神神戸三宮駅または阪急六甲駅から市バスのりかえ護国神社前下車すぐ)
【集合時間】 9:30(出発時間は10:00)
【お問い合わせ】 ☎078・861・5288
(六甲ケーブル下駅)
※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。

