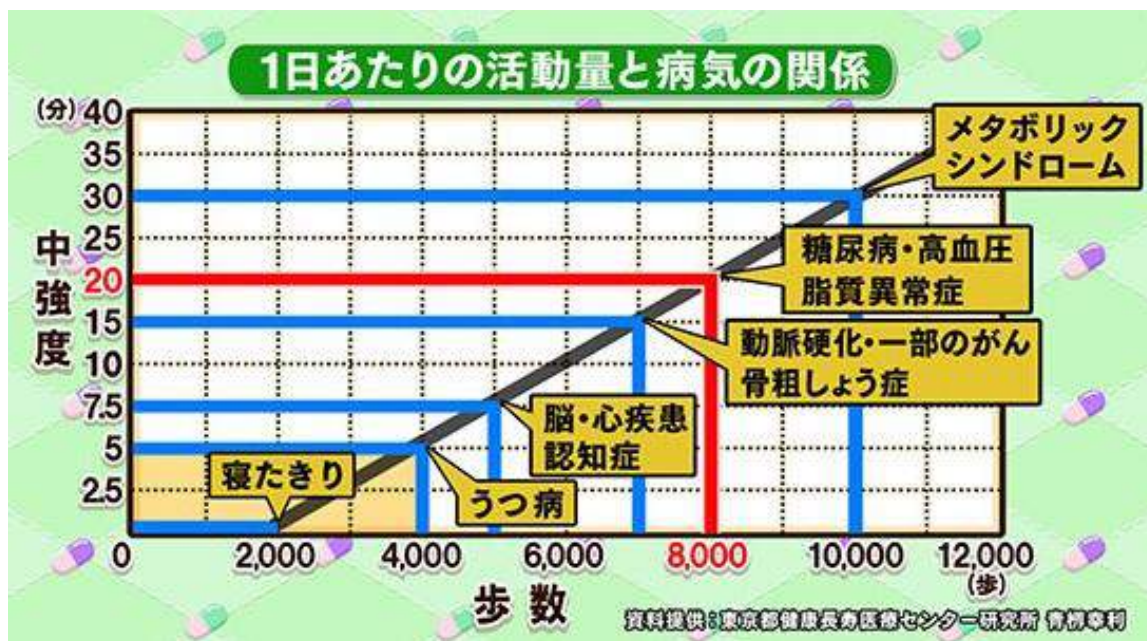


【新春のPhoto アルバム】

2017年 新春 1日8000歩 早歩き20分 健康walk

気分は好奇心 一杯の探検気分 新春の西神戸近郊を巡る 2017.1.1.-1.19.



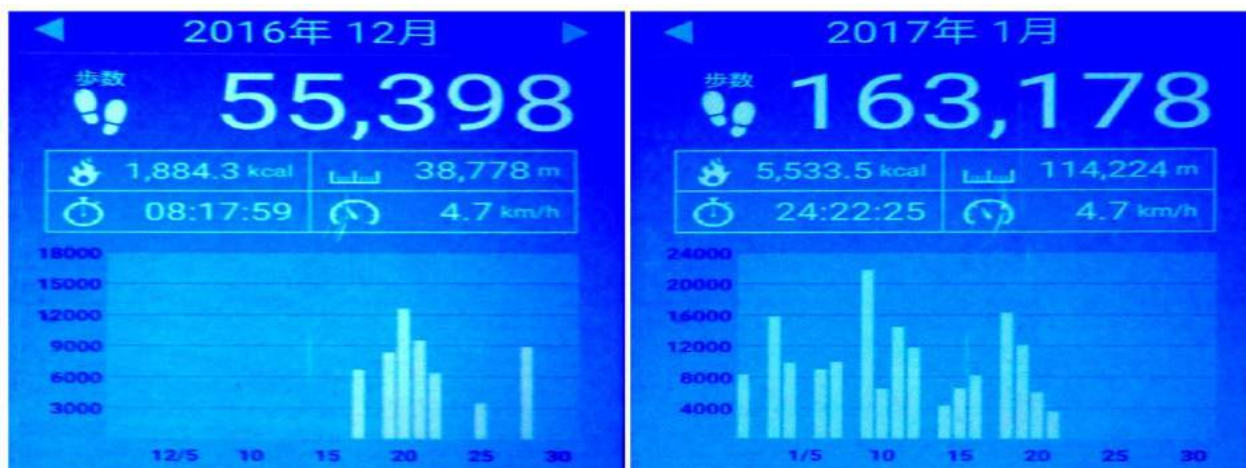
2016 秋の検診結果の評価表が送られてきて「こら あかん!!」と。運動不足解消がまず第一と主治医も言う
1 日あたりの運動量の目標がTV に示されていたのを見て、目標値の目安も判った。

ちょっとやってみるか 12 月下旬から デジカメ片手の新春の近場毎日 Walk にトライ中。

気分は好奇心 いっぱいの探検気分 気に入った景色をスライド写真に。

新春の西神戸界隈 知らなかったことが随所に。 三日坊主にならずに 何とか続いています。

知らなかった景色や古い道など色々 毎日の出会いが楽しみに !!



2017年新春 1日8000歩 早歩き20分 健康walk 新春の西神戸近郊を巡る

1. 2017.1.2 午後 久しぶりに白川峠を越えて 新春の白川の集落の中を北に歩く
2. 2017.1.3. 長田の森の長田神社へ初詣
3. 2017.1.9. 須磨の海を見たくて足慣らし 西六甲の端 横尾道から旗振り山へ
4. 2017.1.10.夕 夕日が美しい冬 夕日のポイントを探して 妙法寺 緑が丘へ
5. 2017.1.11. 「神戸柳原十日戎」の残り福を授かりに
6. 2017.1.12.夕 西六甲の縦走路を見渡せる丘 高塚山から総合運動公園へ
7. 2017.1.14. ラグビー観戦して 神戸御崎公園から長田まで歩く
8. 2017.1.14.夜 妙法寺 車の里 車大歳神社の翁の舞
9. 2017.1.17. 鶴越の墓園から明石海峡を眺める
10. 2017.1.18. 2017年新春 健康walk 多井畑厄神へ

抜けている日も 雨でない限り、近くの妙法寺駅や名谷駅周辺往復walkをやっていました





六甲越してきた徳川道(藍那古道)が白川郷を抜け、太山寺・明石へと続く
西神戸 白川郷 2017.1.2.



西神戸白川郷の中心部にあるカヤの巨樹(白川の石抱きカヤ) 2017.1.2.
幹周/4.5m、樹高/20m、樹齢/推定350年、根元に石を抱き込

白川の里を通り抜ける古道徳川道(藍那古道)と村中の分岐にあるカヤの巨樹

石屋川付近から西国街道から分かれ、北へ六甲越えの道 摩耶山と長峰山の間を越えて、杣谷峠で六甲の稜線を超え、両線の北側を西へ 森林植物園から鈴蘭台・白川・高塚山(学園都市)・長坂から明石大蔵谷でまた西国街道に合流する約34km 西国街道のう回路「徳川道」。六甲越えの道としてよく知っていましたが、白川の里で 徳川道の案内を見るまで、六甲を超えてきた徳川道が私が住むすぐ近くの白川の里の中を通り、さらに学園都市の高塚山を抜けて、伊川谷を下って明石に入るなど初めて知りました。

六甲連山が須磨の海に落ちて、摂津・播磨の国境を作る。かつては須磨の海岸部は厳しい難所。山を分け入り国境を越える街道がいくつもあり、点々と古い集落があり、これらの里には歴史を刻んだ伝承がいくつも残っている。白川の里もそんな古い里。多分徳川道よりももっと古い歴史がある街道筋なのだろう。



境内の端にある巨樹が飛び込んできて
ビックリ!! 坂の上 いつもは見過ごす巨樹
さすがに 古くからの街道筋の鎮守様
新春にエネルギーをもらった巨樹です

西神戸 白川の郷大蔵神社 クスノキの巨樹 2017.1.2.

新春 白川の里 白川大蔵神社で出会った楠の巨樹 その大きさと太さにびっくり!! 新春一番のエネルギー



夕暮れの白川峠から眺める茜色に染まった明石大橋 2016.12.2夕

この健康 walk で訪れたあちこちで 素晴らしい夕日・夕焼けのスポットに出会えました その一つです



2017.1.2. 長田の森 長田神社へ初詣



新春 日差しに光り輝く明石海峡 2017.1.9.

須磨の海が見たくなって、旗振山へ 新春の陽光に輝く須磨の海に出会えました



高倉おらが山・旗振山から眺める須磨の海 2017.1.9.



夕日の素晴らしいスポットを探して 妙法寺緑ヶ丘へ 2017.1.10.夕



神戸のえべっさんも こんなに賑やかになっていました 兵庫柳原 十日戎の残り福 2017.1.11



2017.1.11.「神戸柳原十日戒」健康walk 約20000歩ほどでした

私の住む山麓バイパス沿い若草山からの夕景 えべっさんから帰り着いて 2017.1.11.夕
西六甲須磨の山々を全山見渡せ、日の出・日の入を眺められる絶好のスポット高塚山

2017年1月12日 この南側に住む息子宅の帰り この高塚山の尾根筋を越えて
神戸総合運動公園そして家まで歩くことに 2017.1.12.夕

歩いてびっくりしたのですが、雑木林に覆われた小高い丘全体が 最近幾つものウォーキングコースによく整備された。展望所も尾根筋にはいくつもあり、さえぎるものもなく、旗振り山から遠く六甲山頂まで 西六甲縦走路の山々が全部見渡せる絶好の場所。 周辺の展望にはここが一番と。また、近くの人によれば ここからは朝の日の出・夕の日没 どちらも見られる絶好のポイントだと。



金網越しに名谷のニュータウンの向こうに高取山そして旗尾・抱尾山から高塚山の西六甲の山々が手に取るよう。さえぎるものがない視界全体に南側の大展望がみえそう。前々から、西六甲縦走路全体が見渡せるポイントを探していたのですが、廻りから眺望しい期待が高まる



高塚山の出入口より階段を上って高塚山へ 2017.1.12
小塚山の住宅地の背後を越え西六甲の旗振り山が見えている



東の六甲連山・西六甲縦走路 そして西の明石海峡・淡路島から播磨灘へ まったく遮るもののない大展望
展望台に上ってきた近くの人によれば この高塚山南展望台は
「夜明けの朝日 昼 輝く明石海峡の海 海に沈む夕日」と一日中いても飽きない場所だという



高塚山北麓にはイチローゆかりのオリックス青涛館 でもオリックスも大坂へ 後はどうなるか 2017.1.12.タ

1.14. 健康walk ラグビー観戦して 神戸御崎公園から長田まで歩く

夜は家内と妙法寺車の里 大歳神社の重要無形文化財「翁の舞」を見に行くことに

ラグビーワールドカップ2011の南アフリカ共和国代表 ジャックフリーが 2017.1.14. ラグビートップリーグ最終節 サントリーサンゴリアス戦（於ノエビアスタジアム神戸）を以って現役引退し、コベルコ スティーラーズを離れる。

試合では いつもバックスから大声を出して士気を鼓舞して、相手のラインを突破してゆく。また スクラム周辺にも果敢に飛び込んでゆく。

この闘志あふれるプレースタイルが好きで、ここ数年ラグビー観戦に通った。

そのフリーが引退する。この試合はぜひとも見たい。

寒波襲来の1.14.ですが、ラグビー観戦して、神戸御崎のノエビアスタジアムから板宿周辺まで歩けば1日8000歩も達成できると。



仲間 神戸の観衆に愛された ジャックフリー ありがとう!!

2017.1.14. 神戸 ホームズ スタジアムで



国指定重要無形文化財

2017.1.14.夜

神戸市妙法寺 車の里 車大歳神社の「翁の舞」



「とうとうたりりたりろ たりりあがりらりろ」と繰り返す翁大夫の不思議な祝言の謡で始まる
能楽「翁」・三番叟などのルーツを残す 妙法寺車の里の伝統行事 車大歳神社「翁舞」 2017.1.14.夜



現在の能楽「翁」・三番叟ではすでに省略されてない「父尉の舞」



「翁舞」が舞われた2014.1.14.夜は寒波襲来で 外は大雪でした 2017.1.14.夜 車大歳神社境内



14日夜・15日の寒波が去った翌朝 子供たちは雪道を元気に登校 2017.1.16.朝

鶴越の墓園から明石海峡を眺め

明石海峡を挟んで 大阪湾・淡路島・播磨灘



寒波が去った17日の朝 鶴越の墓園から眺める明石海峡と淡路島全島 明石海峡・淡路島のベストスポット

2017.1.18. 摂津・播州国境 日本最古の厄神さん 多井畑厄神の「厄神さん」へ



TVで教えてもらって12月下旬から始めた「1日8000歩 早歩き20分」の健康Walk

初めて見ると 好奇心いっぱい コースを変えての毎日。

以前からぜひ見てみたいと思っていた景色のビューポイントを探したり、古い集落の中の道をおいいたり、いつもバスや地下鉄で出かけていた神戸の街も案外近い。

デジカメと歩数計測ができるアプリを入れた格安スマホをポケットに入れて、歩く楽しみ。

知らなかったいろんな出会いがあって、毎日が楽しみに。

歩き出して うっすら汗が出だして、エネルギー消費しだしたなあと感じるのが、歩き出して3000歩 約30分あたり。8000歩から10000歩で約1.5時間から2時間か・・・

「1日8000歩 早歩き20分の意味はエネルギー消費継続20分かなあ・・・」とわかってきた。

もっとも 効果のほどは これから。 ちょっと減量はできたかなあ・・・

知らなかった景色や古い道など色々 毎日の出会いが楽しみに !!

思い立って始めた新春の毎日8000歩の健康walk 合わせると 約150000歩100km越えにもなりました。ひとまず多井畑厄神walkで デジカメ アルバムの終点に。

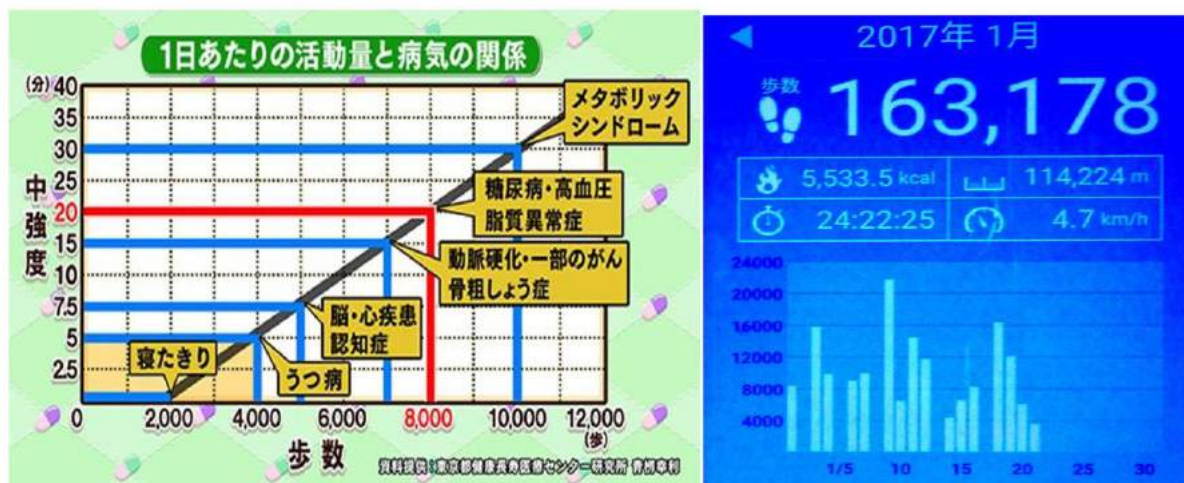
近くに楽しいwalkingコースを幾つも見つけることができました。

これからもそんなコースを四季折々に足の向くまま気が向くまま歩こうと思っています。

近場にも 気が付かなかった景色が幾つもあると。

まあ 何とか1ヶ月続けられたので 続けられるでしょう

2017.1.19. Mutsu Nakanishi



《 home page に大きな写真をスライド動画にして 入れていますので、そちらもどうぞ》

2017年 新春 1日8000歩 早歩き20分 健康walk

【スライド動画】 <http://www.infokkna.com/ironroad/2017htm/walk14/1702shinsyunwalk.mp4>

【写真アルバム】 <http://www.infokkna.com/ironroad/2017htm/walk14/1702shinsyunwalkphoto.pdf>



今も元気に歩いています

仲間がいる 仲間の元気を活力に!!
無理せず 元気に前向いて



寒波襲来 寒さ厳しい時節 体調管理にご留意ください

2017.1.25. by Mutsu Nakanishi