



秋の好天に恵まれた一日、芦屋川左岸をゴールに向けて歩く。この日は2326人の参加者があった

手軽な風感じるスポーツ

はんしん@eyes
 写真・文 山田哲也

35

ウォーキングは生活習慣病の予防やストレス解消に効果があり、手軽に始められるスポーツ。関西の私鉄では、沿線の名所や旧跡を巡るウォーキングイベントを、春と秋の日曜日を中心に開催している。

秋の日、「芦屋・西宮山麓」からビール工場見学コースに参加した。参加費は無料。阪神電車・深江駅前の大日靈女神社がスタート地点。集合時間の20分前に着くと境内は参加者であふれ、先頭は出発した後だ

私鉄沿線ウォーキング

参加者の多くは50代以上で、中には親子連れやカップルの姿も見かけられた。昼前、廣田神社に着く。途中のコンビニエンスストアで買った弁当で昼食をとり、ゴールに向けて再び歩き始める。

午後1時、アサヒビール西宮工場に到着した。工場見学の後、参加票と引き換えにビール試飲券2枚と交換。運動の後に工場で飲む、ビールは最高にうまかった。

10月1日には「阪急阪神ホールディングス誕生記念ウォーク」が、阪急・苦楽園口をスタート。夙川堤から御前浜公園、阪神・西宮駅がゴールの7キロで開かれる。

問い合わせは、阪急電鉄ハイキング担当(06・6373・5326)。阪神電鉄運輸部(06・6457・2222)へ。いずれも土日祝は休み。