

元気を作るアクティブライフスタイル・マガジン

# KOASIS

神戸発・コアシス

プレ創刊号

10/23 2015 No.1  
Take Free 0円

【保存版】

もっと楽しく!  
もっと快適に!  
ランニング情報  
あれこれ

ラン&スパ モデルコース  
ランナーのための筋トレメソッド  
ランニング障害の治療と予防法  
高機能スポーツインナーウェア  
クライミングにチャレンジ!  
大人の休日 アウトドアリビング  
元気レシピ 秋の味覚で疲労回復

11月15日開催  
第5回神戸マラソン





# asics

豊富な品揃えで  
ランナーをサポート!



# ランが楽しい ギアを選ぼう!



撮影：みなとのもり公園 モデル：アシックスストア神戸スタッフ 吾妻良則さん、久保初未さん

肌寒くなるこれからの季節。秋にランをはじめたらアシックスのロングスリーブパーフジツプがおすすめ。スポーツウェアで大事なことはフィット性、快適性、動きやすさである。そして早朝やナイトランを考えたなら視認性の高い色味の利いたものを選ぼう。シューズはクッション性と安定性が特徴のカヤノがオススメ。今回のモデルではフィット感がさらに向上している。フルマラソン初完走を狙う人やゆっくりペースのトレーニングにも合うシューズといえる。足を守る機能が満載、極上のライド感を感じながら走れるだろう。

## メンズ

シャツ Long Sleeve 1/2 Zip ¥8,500  
パンツ SHORT 5 in ¥4,900  
タイツ ロングタイツRF ¥9,900  
シューズ GEL-KAYANO 22 ¥14,500

## レディース

シャツ Ws Long Sleeve 1/2Zip ¥8,500  
パンツ WOVEN SHORT 5.5 in ¥4,500  
タイツ W'SロングタイツRF ¥9,900  
シューズ LADY GEL-KAYANO 22 ¥14,500

\*価格は全て税抜き



## アシックスストア神戸

TEL 078-332-0135

神戸市中央区加納町6-6-3

営業時間 月～土11:00～20:00 / 日曜11:00～19:30

<http://www.asics.com/jp/ja-jp/store/AJP-A09014C>

★マラソン必須便利アイテム揃ってます!

フルマラソン完走セット、ゼッケン留め、雨天用ポンチョ、テーピング、etc

神戸マラソン当日  
11月15日は  
アーリーオープン  
7:00より営業!

- 4 **走る人も! 走らない人も!**  
**神戸マラソンの楽しみ方**
- 8 **もっと楽しく、もっと快適に!**  
**ハマる! ランニング**
- 神戸の街を走ろう!  
10 **ラン&スパ モデルコース**
- Training*  
12 **ランナーのための筋トレメソッド**
- Lecture*  
14 **教えて、先生 ランニング障害の治療と予防法**
- Pick up ITEM*  
15 **高機能スポーツインナーウェア**
- Challenge!!*  
17 **クライミングにチャレンジ!**
- Relaxation*  
18 **大人の休日 アウトドアリビング**
- Recipe*  
21 **元気レシピ 秋の味覚で疲労回復**
- 22 コラム「練習ゼロで初マラソン完走」
- 23 **読者プレゼント**

元気を作る  
アクティブライフスタイル・マガジン



KOASIS (コアシス) は、神戸 (KOBE) に  
オアシス (OASIS) という  
やすらぎの意味を組み合わせた造語です。  
「スポーツと健康」をテーマに、  
心と身体の元気とやすらぎを感じてほしい  
という意を込めてお届けします。

—  
発行人 岩井 直樹  
池本 真  
編集長 嘉納 泉  
取材・文 草葉 達也  
山口 裕史

© コアシス編集部 2015 禁・無断転載

広告・掲載のお問い合わせ  
KOASIS 編集部  
FAX : 078-367-3969  
メール : info.koasis@gmail.com



表紙:三宮駅から南へ15分。みなとのもり公園(神戸震災復興記念公園)  
は、阪神・淡路大震災の経験と教訓を後世の人々に継承するため、復興  
記念事業として整備され、2010年1月17日に開園。地下の雨水貯留槽  
や緊急用仮設トイレ、ヘリコプターの着陸地として防災設備も備えられて  
いる。国内は、多目的芝生広場、ジョギングコース、BMX やスケートボード、  
インラインスケートなどができるニュースポーツ広場、バスケットコートなどが  
整備され、多くの市民がスポーツを楽しむ憩いの場となっている。



いつもの道路がマラソコースに。

コースは、日本マラソン愛称の地石碑がある神戸市役所前をスタート、三宮から西へ向かい新長田の鉄人28号モニュメント付近を通り、須磨へ、海沿いの2号線を通り、明石海峡大橋を望む舞子公園付近を通り、再び2号線を通り、東灘海浜公園からエドスタジアム神戸前、ハーバランドを駆け抜け、最大の難所とされる長手ハイパスに、自動車専用道路なので走れるのはこの日だけ、最後の難関-神戸大橋を渡り、ポートアイランド市立広域市民センター付近をフィニッシュとする全139km、総距離時間7時間、フルマラソンは同じく市役所前をスタートして、東灘海浜公園をフィニッシュとする10.6kmのコース、制限時間は1時間32分。  
 ※当日はコース及びコース付近の道路が交通規制されます。お出かけは車を控えて、公共交通機関を利用しましょう。【交通規制についての詳細】はこちら▶神戸市総合コールセンター TEL:079-333-3333

須磨海浜水城園前  
 先頭 **10:25**  
 最後尾 **13:32**

# 11月15日開催 走る人も！走らない人も！ 神戸マラソンの楽しみ方

今年で第5回を迎える神戸マラソン。11月15日(日)朝9時からフルマラソン1万8千人、9時半から  
 クォーターマラソン2千人のランナーがスタートします。神戸は日本マラソン発祥の地。  
 兵庫県内をはじめ、県外、海外からも多くのランナーがエントリー。抽選の結果、既に参加者も決まり、  
 ランナーたちはそれぞれの目標に向かってトレーニングを開始し、運営スタッフは準備に大忙しです。  
 (取材協力・神戸マラソン実行委員会事務局) <http://www.kobe-marathon.net/>

六甲山頂前  
 摩耶公園前  
 舞子公園前  
 先頭 **11:00**  
 神戸大橋 最後尾 **15:08**

新長田駅前 最後尾 **10:25**

※特別に、フルマラソンのランナー通過手帳、およびの用意です。  
**Start**  
 先頭 **9:00** 最後尾 **9:20**  
 市役所前

開催  
 予  
 備  
 も  
 踏  
 り  
 だ  
 く  
 ん！

- 応援イベント「ふれあいフェスティバル」  
 新長田・若船公園(鉄人28号モニュメント付近) 10:00~15:00ごろ  
 フラダンス、和太鼓、サンパレードの応援ステージと  
 美味しい下町グルメの出店でお祭り気分。
- 応援イベント「スポーツフェスティバル」  
 兵庫区・ノスタジスタジアム神戸前 10:00~15:00ごろ  
 神戸で活躍するトップアスリートも参加。応援ステージのほか、  
 スポーツ教室や体験コーナーも。
- ゴール地点「神戸マラソンフィニッシュパーク」  
 中央区・ポートアイランド市立広域市民センター  
 交流ステージでの表彰授賞式、大会の表彰式、飲食ブースなど、  
 ランナー以外の方の参加も大歓迎。

ほかにもイベントも！

■神戸マラソン応援企画  
 【ヒエナフェスタ ライフストリート】  
 兵庫区・大正区、六甲地区と  
 新長田海浜地域商店街一帯 11:00~15:00(土)  
 阪神・淡路大震災の復興地から、東北被災地へ音楽を通して  
 エールを送り続ける音楽愛好家の団体「ヒエナフェスタ」  
 によるライブイベント。今年も東北大震災の復興金活動と  
 マラソン応援企画を同時開催。  
 ※内容、時間が変更になる場合があります。

先頭 **9:55**  
 舞子公園折り返し  
 最後尾 **11:55**

先頭 **9:03**  
 南京町付近  
 最後尾 **9:30**

ひまわり色のグッズで、応援に行こう！  
 大会テーマは「感謝と支え」。第1回の開催以来、阪神・  
 淡路大震災からの復興、そして現在にいたるまで「手を差し  
 伸べていた」た国内内外の人々や地域へ感謝の気持ち  
 を表現したい思いが込められている。今年の応援  
 企画は「みんなであそべる」感謝と支え「ひまわり」。  
 コースの沿道から思いが湧きあがるランナーに近い  
 のが神戸マラソンの特徴。震災復興の象徴である「ひま  
 わり」カラーのグッズを持って応援に行こう。みんなの勇  
 気とランナーの力に、応援したい気持ちに繋がります。







みんなで走ると、もっと楽しくなる!  
**ランニング教室 & ランニングクラブ**

募集中



「一人ひとりのペースは違っても、不安な気持ちや、練習の仕方など、ランニング初心者の方には、ランニング教室やランニングクラブに参加することで、正しい走り方を学び、仲間と一緒に走ることで、楽しくランニングを楽しむことができます。また、ランニングを通じて、心身の健康を維持し、ストレスを軽減することができます。ランニングは、誰でも始められる運動です。まずは、ランニング教室やランニングクラブに参加し、正しい走り方を学び、仲間と一緒に走ることで、楽しくランニングを楽しむことができます。」

**■ハロウィンラン**  
10月31日は、仮装して走って、神戸の街をハロウィンランで走り回ります。参加費は、1000円です。(ランニングウェアは各自持参してください)

**■初心者女性のためのナイトラン**  
毎月第2、4日曜日の20時スタート。参加費無料。

**■ランニング教室**  
ランニング初心者の方を対象に、正しい走り方を学び、仲間と一緒に走ることで、楽しくランニングを楽しむことができます。参加費は、1000円です。



もっと楽しく、もっと快適に! **ハマる! ランニング**

秋も深まり、ランニング & マラソンシーズンが佳境を迎えています。フルマラソンを目指す上級者も、今から始めたい人も、ランニングに関するお役立ち情報をお届けします。

(取材協力・ヤノスポーツ本店)

**シューズが変わると、走りも変わる!**  
秋野店長のシューズのお話

「シューズは、走るための足元を支える重要なアイテムです。自分に合ったシューズを選ぶことで、走りやすくなり、怪我のリスクを減らすことができます。また、シューズの選び方によって、走り方も変わります。例えば、軽量なシューズを選ぶことで、走りやすくなり、長時間走ることができるようになります。また、クッション性の高いシューズを選ぶことで、足への負担を減らすことができます。シューズの選び方は、自分の走り方や目的に合わせて選ぶことが大切です。」

**シューズの選び方**  
1. 足の形とサイズを確認する  
2. 履きやすさと快適性を確認する  
3. 履き心地を確認する  
4. 履き心地を確認する  
5. 履き心地を確認する

**YANOSPORTS 「ランナースラボ」**  
シューズのケアやメンテナンスの専門家。ランニングを続けるコツ、ランニングでダイエットするには、など、もっと詳しく知りたい方は、こちらのコラムもおすすめです!  
[www.yanosport.com/lab/?p=120](http://www.yanosport.com/lab/?p=120)



**絶対走速 絶対走量 絶対走量 絶対走量**  
**完全セット**

絶対走速 絶対走量 絶対走量 絶対走量



ヤノスポーツ三宮本店 TEL:078-391-1121  
神戸市中央区三ノ宮町3-8-1  
営業時間：平日11:00~20:00、土日祝10:30~19:30  
<https://www.yanosport.com/>  
**神戸マラソン前日11月14日(土)は、20:30まで営業!**



**【HATコース編】約5.2~7.5km**

HAT 神戸から JR 灘駅南側の臨港線遊歩道を周回する、アップダウンのあるコース。本格的なランニングに挑戦したい人は、磯上公園からみなとのもり公園まで足を延ばすAコースがおすすめ。

走った後は、湯ったり HAT なぎさの湯  
TEL:078-221-4126  
中央区東灘海岸通 1-3-3

PRESENT  
P.23



**【山の手東コース編】約7.0km**

トアロードから東へ、異人館街を駆け抜け、新神戸から王子公園、そして下町情緒ある市場や商店街を走るコース。急な坂を上ったら海を見渡すビューポイントも見どころです。



営業時間 10:00~25:00(最終受付 24:00) 年中無休 基本料金:大人(平日)¥820、(土日祝)¥900 <http://www.nagina-u.com/> 風呂、岩風呂、マッサージ、フィットネス、レストラン併設する。天然温泉のスパバー。銭湯、ランニングクラブ併設。



PRESENT  
P.23



**神戸クワイハウス**  
TEL:078-322-3795  
中央区二宮町 3-10-5

24時間営業 年中無休 基本料金:大人 ¥900 <http://www.kobe-kuai-house.com>  
温泉浴と温泉後の2種類の天然温泉。名水(神戸ウォーター)100%のミネラルが人気。宿泊施設、レストランも併設。ランナーズステーションあり。



**神戸サウナ & スパ4F フィットネスフロア**  
TEL:078-322-1164 中央区下山手通 2-2-10

営業時間 平日 9:00~23:00、日祝 9:00~21:00 年中無休  
基本料金:大人 ¥750 <http://www.kobe-sauna.co.jp/top.html>  
4階は、ロビー・ラウンジ、ストレッチルーム、シャワー、サウナ、トレーニングルーム、ウォーキングプールを完備したフィットネスフロア。ランナーズステーションあり。



山に近く、自然に癒される山の手コース。トアロードから西へ、街中の喧嘩から離れ、諏訪山公園、大倉山公園など数々の公園と住宅地の中を落ちて走ることができます。

※価格はすべて税込

**【ハーバーコース編】約6.5km**

KOASIS | Running

コースを変えれば、気分も上がる!  
**神戸の街を走ろう!**  
**ラン&スパ**  
**モデルコース**



みなとのもり公園から旧居留地、メリケンパーク、ハーバーランドを走るコース。アップダウンは比較的少なく、神戸ならではの景色や観光スポットを楽しみたい人におすすめです。



立ち寄りスポット:メリケン亭  
中央区通止通町2丁 営業時間 11:00~22:00 不定休  
波の音と潮風を感じる。都会の夜景が、行色立ちを癒す。お食事やお飲み物も楽しめる。



夜景が美しいハーバーコースは、ナイトランにもおすすめです。



走った後は、湯ったり 神戸ハーバーランド温泉 万葉倶楽部  
TEL:078-321-4126 中央区東川崎町 1-8-1  
24時間営業 年中無休  
基本料金:大人 ¥2,484  
<http://www.maripyo.co.jp/kobe/>  
日帰り/半日帰り/1泊。温泉、サウナ、岩風呂、お食事、多彩なウェルネスに本格エステ。無料上棟の噴水まで。一日中、心地よい音楽が流れる(都内の温泉同様)。

ランナーの皆さんは、ぜひこのコースを走っていただきます。自宅周りのお決まりコースだと飽きてきたり、ときには「いつも違うコースで、街並みを楽しんだり、美味いお食事やドリンクをスポットで見つけたい」というランニングの楽しみがあります。

中央区の「お気晴らし」スポット「ゆいぽん」から、神戸の街中を走るモデルコースを紹介しましょう。いずれも、山があって海が広がって、神戸らしい風景が広がります。神話気分が味わえない見

どころも、いろいろ。走った後は温泉でリフレッシュ。コース内の温泉施設は、ランナーズサポーターのメニューもあり便利に使えます。

※コース地図と温泉施設やランナーズサポーターセンターや中地区役所など、配布しています。

地域活性化プロジェクト「実行委員会」







教えて、先生

かなたクリニック／院長 金田 宗也さん

## 知っておきたい、身体のこと

# ランニング障害の治療と予防法

健康のために始めたランニングなのに、膝や腰が痛くなってしまう。ケガなく、ランニングを楽しむためにはどうしたらよいのでしょうか？

「ランニング障害」について、かなたクリニック院長の  
金田宗也さんに教えてもらいます。

どのような症状を

「ランニング障害」と呼ぶのでしょうか。

足や腰に痛みが出て翌日には収まる「軽度」、走るたびに痛みが出る「中等度」、日常生活にも支障が出る「重度」の3つに分類されます。診察を受けて来る方のはほとんどは「軽度」もしくは「中等度」で、マラソンブームに伴って「ランニング障害」を訴える方が非常に増えつつあることを実感しています。

足や腰の部分で具体的に

何が起こっているのでしょうか。

1番多いのは膝周囲の痛みです。着地時にかかる力や走り方の問題で膝に負担がかかり、軟骨そのものや筋肉、関節に炎症を起こすケースが多いようです。腰では、筋肉と骨の間にある軟骨である椎間板に負担がかかり、炎症を起こしているケースが多く見られます。老化とともに軟骨は劣化するもので、中高年齢の方ほど痛みが出やすいようです。

治療法は。

レントゲンやMRIで症状がどこに出ているのかを確認した上で、消炎・鎮痛剤を処方して炎症や痛みを抑えます。必要に応じて、軟骨のすべりをよくするためにヒアルロン酸の注射を打つこともあります。これらはあくまでも対症療法であり、根本的に治していくためにはリハビリやストレッチなどで痛みの出ない身体を作ることが大切です。

痛みを感じていても、大会を目前に控えているとどうしても走ってしまうこともあります。

気持ちにはよくわかりますが、痛みが出たらまず安静にしなければなりません。2、3日は様子を見て、痛みがなくなったらストレッチを始めて1週間以降に走り始めるくらいでよいでしょう。無理して走り続けることによってさらに悪化し、重篤化してしまうと、ひどい場合には一生走れなくなることもあります。

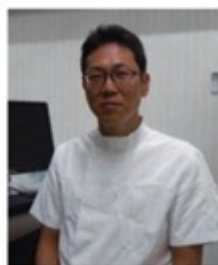


どういった人に症状が出やすいと  
感じてもらえますか。

初心者の方が少しずつ走り慣れてきて自信が付き始めたころに、一気に走る距離を伸ばしたり、急にスピードを出して走ったときに障害が出やすいと感じています。距離もスピードも徐々に伸ばしていくことをすすめています。男性の場合、スピードを出そうとすると歩幅を伸ばし、女性の場合は回転を上げようとする傾向があるので、それを少しでも調節することもよいでしょう。

障害が出ないようにする  
予防法はありますか。

筋肉や腱が硬くなると血流障害が置きやすくなり、それに伴って筋肉の疲労がたまりやすくなります。これを改善するのがストレッチです。筋トレも効果があります。持久力をつけるための筋肉を鍛えようと、軟骨や関節を守ってくれます。またお風呂に浸かって血流をよくすることも大切です。身体の異変を感じたら無理しないことが、長くランニングを楽しむコツです。



金田 宗也 (かなた そうや)

プロフィール：1973年生まれ、神戸市長田区出身。近畿大学医学部を卒業後、複数の病院で整形外科医としての勤務を経て、2015年11月1日、兵庫区平野に「かなたクリニック」を開院。自身も陸上や水泳などスポーツ好き、最近では自宅でする筋トレに励んでいる。



取材協力：かなたクリニック 11月1日開院

整形外科・リウマチ科・内科・神経内科 TEL:078-351-5335  
神戸市兵庫区下祇園町 29-7 キャッスルハイツ平野 1F  
診療時間：午前9:00～12:30、午後15:00～19:00  
休診日：土曜午後・日祝

おすすめアイテムを徹底紹介

# プロのアスリートも認める 高機能スポーツインナーウェア

ランニングに欠かせないのが快適なウェア。コアシス編集部がリサーチして選んだおすすめブランドがコレ！イチロー選手も長年愛用している「CW-X」。身体を守り、動きやすくするコンディショニングウェアです。



モデル着用 トップス: JYURUYU® TOP HOT TYPE タイツ: STABILYX® MODEL  
タイツは、長時間走ったり歩いたりする際にふらつきや、ブレを軽減するCW-Xの人気モデル。



JYURUYU® TOP HOT TYPE ジュリュウトップ ホットタイプ

肩甲骨に着目して開発された機能性ウェア。  
ウインタースポーツに対応するホットタイプ。吸汗速乾性と保温性を合わせ持つ素材を使用。  
WOMEN / JAY220 CR ¥10,000 MEN / JAO720 BL ¥10,000



**腰・股関節** / 腰や股関節を安定させることで、重心や軸足のふらつきを軽減。  
**おしり** / 身体をしっかり支えることで、負荷を軽減。次の動作への移行をスムーズに。  
**ふくらはぎ** / ふくらはぎサポートと段階着圧で脚スッキリ。  
**ふともも** / ふとももの上下運動をスムーズにし、運動時の筋肉疲労を軽減。  
**ひざ** / テーピングの原理でひざをサポートし、着地の衝撃を緩和。  
**段階着圧** / 計算された着圧ポイントで、脚をスッキリ美しくサポート。



GENERATEOR® MODEL ジェネレーターモデル

ひざや腰のサポートに加え、瞬発的な動きに対応する機能をおしりやふとももにプラス。  
下半身へのサポート機能をフル装備したハイスベックモデル。  
WOMEN / HZY339 PU ¥17,000 MEN / HZO639 KO ¥17,000



全国の百貨店、スポーツチェーン店、専門店、  
CW-X コンディショニングストア他で発売中。

CW-X コンディショニングストア三宮  
TEL:078-391-6422

神戸市中央区三宮町 1-6-18  
営業時間: 11:00~20:00  
http://www.cw-x.jp



走る人のブラ

ランニング・トレイルラン・テニス・バスケットボール・フットサルなど  
走ったり跳んだりする動きに。バストをしっかり守ります。  
HTY168 ME ¥5,300 ~ ※価格は全て税抜き

CW-Xの商品は「テーピングの原理をウェアに組み込む」という発想から生まれました。ワコール人間科学研究所の研究開発をベースに、女性用下着の「ガードルの設計技術」を組み合わせて、独自の技術や機能素材でひざや腰をサポートするなど、ワコールならではのノウハウが活用されています。

運動時の身体のストレスや筋肉疲労を軽減し、動きやすくするCW-Xのアイテムは、身体を動かす幅広いシーンに最適。秋冬シーズンにおすすめは、JYURUYU TOPのホットタイプ。汗を吸収・蒸散してウェアの外に逃す機能素材を採用。ウェアの内側をドライで快適な状態にキープします。





神戸メリケンパークオリエンタルホテル  
海を望むテラスで心と身体を開放する、癒しのYOGA



神戸港の海を目の前に望むテラスで、  
ヨガ教室を開催しています。  
自然のパワーを取り入れ、  
気持ちよく心と身体を癒しましょう。  
ご宿泊以外のお客さまも、  
どなたでも気軽にご参加いただけます。  
【予約制・各回 先着25名様】



リラクゼーションプール「サンデッキ」

神戸の海と空が広がる美しいような  
開放感いっぱいのリラクゼーションプール。  
朝早い海や夜を癒すためのリラクゼーションプール「サンデッキ」  
「スイートサウナ」をご用意。屋外プールの料には、  
両側の2階に広がるオープンエアのバルコニー。  
海に広がるワイドデッキにリラクゼーションチェアがならぶ、その景観は、  
まるで高級リゾートホテルに居るかのよう。  
ここにしかない癒し時間をお過ごしいただけます。

【会場】リラクゼーションプール「サンデッキ」テラス (5階)  
【日時】11月1日(日)・12月6日(日)  
受付 16:30～ ヨガ教室 17:00～18:00  
11月17日(火)・11月21日(土)・12月15日(火)・12月20日(土)  
受付 10:30～ ヨガ教室 11:00～12:00

【参加費】¥1,500 /1回 (含まれるもの：ミネラルウォーター1本、  
バスタオル貸出、「サンデッキ」利用料、税金・サービス料)

【持ち物】ヨガマット、ヨガウェア(動きやすい服装) ヨガ教室場に「サンデッキ」の  
ブルジョアジーをご利用の場合は水筒も持ちこたください。

※屋外バルコニーでのヨガとなりますので気候に合った服装をご準備ください。  
※ヨガマットをお持ちでない方は、ホテルのバスタオルで代用させていただきます。  
※レンタル水筒(有料)のご用意もございます。

【注意事項】  
※雨天・悪天時は、リラクゼーションプール(サンデッキ)屋外(プールサイド)で行います。  
※のりこー 事前連絡を掲載しております。  
※リラクゼーションプール(サンデッキ)は4歳未満のお子様のお子連れは入室できません。  
※会場への飲食物の持ち込みは、固くお断りいたします。



インストラクター：Chisa氏

※本日のアサインは変更となります。  
※ヨガの難力に合わせ、ハワイやタイ島にてヨガ留学。  
そこでAlphaの精神と「ヨガはすべての人のためにある」  
という近代ヨガの父、クリシュナマチャリア師の言葉の  
もと安心安全なヨガを学ぶ。その「心・身・魂とらに一生付き合え」と感動  
したヨガを一人でも多くの人に伝えるため現在活動中。

お申し込み・お問い合わせ先  
神戸メリケンパークオリエンタルホテル

電話：078-325-8111(代表)  
ホテル代表電話より「サンデッキ」をお呼び出しください。  
お申込み期間：前日 20:00

都会のリゾートを満喫  
海を眺めながら、オープンエアを楽しむ  
「アウトドアリビング」

この秋、神戸メリケンパークオリエンタルホテルが提案する、「アウトドアリビング」は、アウトドアの楽しみ方ひとつとして広々としたバルコニーを居間のように活用し、食事や読書の、思い思いの時間を自由に楽しむ、ひとりの。三万坪に渡る神戸メリケンパークオリエンタルホテルは、海外・海外からの観光客やビジネス客から、都会のリゾートホテルとして高い人気です。7階バルコニーは、今回の改装により、居住性を高めたマルチスペースとなりました。朝日にさめめく海や、夕日に映える街並み、イメテネーションが舞う夜更けから、いつもとは違う角度からの神戸の風景を望めます。あえて遠くに出かけず、地元のリゾートホテルで優雅な時間を過ごす。なんて贅沢なことです。素晴らしい神戸を再発見できます。



ワイドデッキバルコニーは、ソファやテーブルなどのインテリアを配置、まるでリビング空間のよう。オープンビューの特典で心地よい1日がスタートします。3食全日ルームサービスで提供される、1泊3食付きの記念宿泊プランもおすすめ。



Relaxation  
大人の休日



神戸メリケンパークオリエンタルホテル  
TEL:078-325-8111(代)  
神戸市中央区港町 5-6  
各棟「3」階より、ホテル無料シャトルバスあり  
http://www.kobe-orientalhotel.co.jp



# こうべ健康大学

## 健康寿命とは？

健康寿命とは「健康上の問題がなく日常生活を普通を送ることのできる期間」と定義されています。介護を必要とせず、心身ともに健康で自立した生活ができる期間のことです。WHO（世界保健機関）が2000年に提唱して以来、いかに健康で長生きするかということに関心が高まっています。厚生労働省によると、2010年（平成22年）の日本の平均寿命は男性79.55歳、女性86.30歳。これに対して健康寿命は男性が70.42歳、女性が73.62歳。つまり、実際の寿命を終えるまでに男性は約9年、女性は約12年も要介護生活となっているのです。元気で幸せな人生を送るために、「健康寿命」を伸ばすことが大切です。

### 第7回 健康寿命延伸セミナー

日時:12月5日(土) 13:30受付 14:00~17:00

場所:神戸市教育会館 大ホール  
(神戸市中央区中山手通4-10-5)

入場料:一般2,000円、会員500円

#### ■慢性膵炎から脚痛まで

近畿大学医学部外科学教室  
肝胆膵外科 教授 竹山宣典先生

#### ■慢性腎臓病とその予防と対策

光寿会城陽江尻病院 理事長 江尻一成先生

#### ■これからの医療に求められるもの～統合医療の展望

フラワーロード服部内科 院長 服部かおる先生

#### ■狭心症と心筋梗塞とその対策

こうべ神戸健康大学 理事長 岡田昌義先生

申し込みは事務局まで TEL:078-303-2340

または、HPの受付フォームよりお申し込みください。



こうべ健康大学では医療関係者、介護関係者、医学部など医療・介護資格関係の学生向けに学術セミナーを開催するほか、一般の方向けにさまざまな活動を行っています。

- 健康寿命延伸セミナー 年4回開催
- 講師派遣 市民大学・社会福祉協議会・自治会・老人会 有料老人ホームなどでの健康に関するセミナー
- 出前健康相談 商店街、銭湯、ショッピングセンター、マンション管理組合、ロータリークラブ等



学長のご挨拶

### 健康寿命の延伸をめざして

現在、日本は世界に誇る長寿の国となっており、これは国内の健康管理体制環境条件衛生条件が整ったことに基因します。20世紀は多くの病気にに対して積極的に「治療を行う」ことに注力してきましたが、21世紀は「治療を行う」前に何らかの手を打つ予防対策が不可欠となっています。

その為にも、現存する多くの病気のことを知り、年齢に応じた生活習慣や知識・知恵をより多くの方が習得することで、平均寿命と健康寿命の差を埋める事が出来ると考えます。

神戸健康大学では、主に神戸大学医学部出身の先生方が講師となり、高齢者と日々接しておられる医療・介護に従事されている方はもちろん、一般の方向けの健康講座を開設します。

多くの方に、健康に関する最新の知識や予防法をお伝えし、日々の暮らしや職場に取り入れて頂くことが健康寿命の延伸につながるかと考えております。



一般社団法人  
神戸健康大学学長 岡田昌義

こうべ健康大学

<http://kobeuh.jimdo.com>

お問い合わせ/ TEL:078-303-2340

身も心も健康に！

# ほっこり美味しい 秋の味覚で、疲労回復

健康の基本は、毎日の食事！

旬の食材を使って栄養価が高く、美味しい料理を楽しみましょう。

今月は、エネルギーを消費して疲れた身体と心に効く、

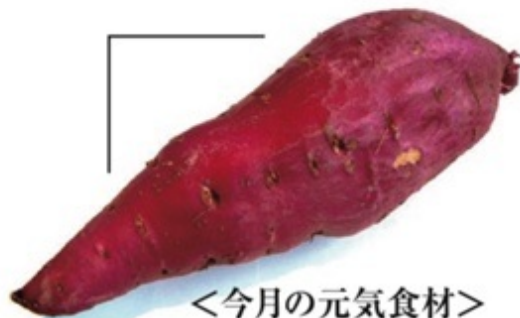
秋の味覚を使った一品。かぼちゃとさつまいもの甘みに、

カラメルが加わりさらに甘く仕上げました。

糖分はスポーツなど激しい運動をした後に必要な栄養補給に効果的。

「農家うたげ。」の腕利き料理人・田中さんに、家庭でもできる

プロの味を教えてくださいました。



**さつまいも**  
疲労回復、風邪の予防、肌荒れなどに効果があるビタミンCを多く含む。食物繊維も豊富なので、便秘の改善にも効果的。カリウムも豊富で長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもある。収穫は8～11月くらい。2～3ヶ月貯蔵して余分な水分を逃すと、甘みが増してホクホク美味しいおいもさんになる。

## <今月の元気食材>



### かぼちゃ

代表的な緑黄色野菜。抗酸化作用のあるβ-カロチンとビタミンB群、ビタミンCを多く含み、アンチエイジングにも効果的。また、カリウムも豊富で長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きも。一般的な南瓜は、7～8月に収穫され、2～3ヶ月ねかせて甘みを引き出すとより美味しくなることから秋から初冬が食べごろ。

## さつまいもとかぼちゃのグラッセ

### 【材料 2人前】

- ・かぼちゃ……………1/4 個
- ・さつまいも……………1/4 個
- ・生らっかせい……………6 個
- ・グラニュー糖(白糖でもOK) ……150g
- ・水……………大さじ 2
- ・バター……………適量
- ・洋酒……………適量
- ・レモン……………適量

### 【ココがポイント】

定番食材もちょっとした工夫で、おしゃれなグッセに変身。クリームチーズをプラスすると、ワインのアテにもびっぴりの一品に。たんぱく質とカルシウムが加わり、栄養価もさらにUPします。

### 【作り方】

- ①かぼちゃとさつまいもは一口大に切って、鍋に入れ、ひたひたの水(分量外)で茹でる。沸騰する直前に火を止め、5分くらいおいてからざるに上げる。
- ②生らっかせいは、水から15分くらい茹でざるに上げる。
- ③鍋にグラニュー糖と水をいれ、焦げないようにカラメル状にして、①②を入れて和える。
- ④バターと洋酒を加え、レモンを絞って出来上がり。



### 【今月のシェフ】田中 夕貴さん

この道10年、作ることも食べることも大好き。お昼のバイキングですらりと並ぶ何種類もの惣菜は、田中さんの担当。季節の材料に合わせて、いろいろなメニューを考案しています。



### 農家うたげ。TEL:078-334-1181

神戸市中央区三宮町 1-10-1 交通センタービル 9F  
11:00～15:00(14:00LO)、17:00～23:00(22:30LO)  
無休(12月31日、1月1日は休)

7月にNEW OPEN。「地産地消」をテーマに、JA 兵庫六甲とタッグを組み生産者さんと消費者をつなぐ。全60種のお昼のバイキングや夜のコースなど、地元の新鮮野菜たっぷりのメニューが好評。





# 練習ゼロで初マラソン完走

## KOBE マラソンへの思い

草葉達也 (作家)

くさばたつや 1963年生まれ、神戸市出身

■作家(日本ペンクラブ) ■阪南大学講師  
■Fリーグ(日本フットサルリーグ)アンバサダー ■神戸観光大使

宝塚歌劇研究家として知られ、神戸の衣食住に関する記述も多い。著書に「宝塚の法則」「宝塚プラス」「宝塚アカデミア」や、自身の体験を綴った「病氣・震災・105キロ」などがある。

「マラソンって何がおもしろいの？」というのが、私が五十二年間持ち続けてきた率直な印象です。物心付いた頃にはすでに酷い小児喘息があつて、運動の中でも長距離を走ることが一番の苦手でした。運動会に出た記憶もほとんどなく、体育の授業も休みがち。長距離走や耐寒マラソンなんて、数人の女子といつも見学していました。先生も「おまえはやめとけ」(笑)。ところが四十歳を越えて、ひょんなことからサッカーを始めて十年になります。体質が変わったのと、喘息の治療が発達したことで運動ができる体になったようです。

神戸マラソンはコースの途中に自宅があるため嫌が上でも知っていました。ボランテイアくらいはやりたいたというスタンスでした。ある日パソコンで調べ物していると、画面にあと数時間で神戸マラソンのエントリーが終わりますとの神のお告げがあり、「ぎりぎりにエントリーしたけど当たらなかったわー」という話のネタにしようと、ポチッと押してエントリー完了。そして、これまた忘れた頃に当選のメールが来ました。実際焦りましたね。このまま入金しなければ出ることはなくなるといふ悪魔の囁きもありましたが、五十歳の記念に出ようと思えました。

最初は周りに内緒で出て、完走したときだけ公表しようという姑息な作戦でしたが、話題に出るのでやはりそういうわけにもいかなくなり、SNSなどでも大々的に発表し

て自分にプレッシャーをかける作戦に変更しました。ここで一番の課題は練習。全く練習する気にはなれず、完走者から口を揃えて「毎日走らないと絶対に完走は無理」と言われましたが、結局一度も練習せずに本番がやってきました。四十四歳からはサッカーよりもキツイ競技であるフットサルを始め、週に何度かはボールを蹴っていたので同世代の中では体力には自信がありました。完走は……

神戸マラソン2013当日。朝は六時前に起きて風呂に入り、少し念入りにストレッチをして、お気に入りのインナーを履いて家を出ました。食事はおにぎり三個と塩分&糖分多めのドリンクを取りました。オープニングセレモニー、カウントダウンという賑やかな雰囲気の中でスタート。私自身一番きつかったのは、スタートから南京街までのキロも満たない距離でした(笑)。三キロを越えたくらいから楽になり時間はかかりましたが、まあまあ余裕で折り返しをターンしました。三十キロと最後のハーバーハイウエーが厳しいと聞いていましたが、予想していた以上に楽でした。あと数キロでゴールというところまで来たときに、これで完走できるという油断が出てしまいました。最終関門と思っていたポイントが最終ではなく、もう一つ関門があったのです。そんなことも知らず神戸大橋の上で写真を撮ったり、景色を見たりして残りを楽しみながら余裕で走っていると、走りすぎた正にその瞬間にタイムオーバーの

テープが張られました。本当の最終関門をあと三秒遅ければアウトでした。いやー驚きました。そして何とか六時間五十分でゴール。嬉しさと達成感よりも、足に異常もなく途中の休憩や遊びを考えると五時間台で走っていたという後悔が残りました。練習もせず初マラソンを完走できたのは、やはり日頃のサッカー・フットサルの成果だと思えます。



で二度の治療。リタイア用のバスに二度抜かれていましたが、二度追い着くも三十キロ手前の二百メートルくらいでタイムアウト。二度抜いた屈辱のバスに乗せられました。

神戸マラソン2015。もう一度走りたいとは思いましたが、他府県のマラソンには全く興味がないため数あるマラソンはエントリーせず、大好きな神戸でも二度走ってダメならマラソン引退という願いを込めてエントリーしました。周りから「連続三回当選はないでしょ」と言われましたが、まさかまさかの当選！大会までの日は一日二日と過ぎていますが、今年もまた今のところ一度も練習はしていません(笑)。ただ当たり前な方々の分も完走するのはもちろん、真面目に走って五時間台でフィニッシュしたいと思えます。

そして昨年の2014年大会。もし出られるのなら時間を意識しようとしてエントリーして連続当選しました。ところが本番の二か月半前に右足首をフットサルで骨折。私がキャンセルしても、もう誰も繰り上げがないと知り走ることにしました。一か月半は運動をしていないので体力的にも自信がありませんでしたが、やはり足に不安がありました。二十キロを超えたところで足が二度つり、救護テント

1  
名様



### アシックス ランニングウォッチ AR07

最大100ラップメモリー  
(各50ラップ×2ラン)で、  
フルマラソン 2 回分の記録を  
簡単に保存。

アシックスストア神戸  
TEL:078-332-0135

### 株式会社 ARIGATO-CHAN NUNOBIKI NO MIZU 2 本セット

「布引きの水」のミネラルウォーター。  
神戸ポートタワー型のボトルは  
頑丈な PET 材で二次活用できる。

TEL:078-321-2650



5  
名様

5組

10  
名様



### 神戸クアハウス 入湯券

重曹泉と硫酸泉の  
2 種類の天然温泉、  
名水「神戸ウォーター」  
100%の水風呂が人気。

TEL:078-222-3755

※お問合せの電話番号は、商品の内容についてのみお答えするものです。

元気を作るアクティブライフスタイル・マガジン

# KOASIS

神戸発・コアシスは「スポーツと健康」をテーマに、  
心と身体の元気とやすらぎををお届けします。



## KOASIS 読者プレゼント



### プレゼント応募方法

下記必要事項をご記入の上、  
ハガキまたは FAX、  
メールで応募ください。

- ①希望のプレゼント ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤性別
- ⑥年齢 ⑦電話番号 ⑧本誌入手方法
- ⑨良かったページ、良くなかったページ ⑩扱ってほしいテーマ、ご感想など

宛先

ハガキ：〒650-0011 神戸市中央区下山手通 7-12-1  
KAOSIS 編集部「10月23日号」プレゼント係  
メール：info.koasis@gmail.com FAX：078-367-3969

### 応募締切り11月20日(金) 当日消印有効

- ※抽選の上、発送をもって発表に代えさせていただきます
- ※応募いただいた個人情報は、プレゼントの発送及び  
本誌からの各種ご案内のみに使用させていただきます。
- ※応募いただいた内容および個人情報につきましては、  
弊社の個人情報保護方針の規定に基づき、適切に管理いたします。

5  
名様



### ヤノスポーツ/完走サブセット

スタート前、レース中、ゴール後それぞれに  
最適なサブプリを厳選したオリジナルセット。

TEL:078-391-1121

### 有馬炭酸力/炭酸ドリンク ニンニクサイダー & ウコンサイダー 2 本セット

全国から個性的な炭酸飲料を  
品揃える炭酸専門店  
「有馬炭酸力」がセレクトした、  
おすすめ 2 本セット。

TEL:078-903-5757



5  
名様

5組

10  
名様



### HAT なぎさの湯 平日半額割引券

温浴、岩盤浴、  
マッサージ、フィットネス、  
レストランも併設する、  
天然温泉のスーパー銭湯。

TEL:078-231-4126





開催日: 2015年11月7日[土] ※雨天決行 荒天中止

会場: 東遊園地発着 (神戸市役所南側)

[アクセス] JR・市営地下鉄・阪急・阪神・ポータルライナー 各三宮駅から南に徒歩5分

コース: 10km / 5km 日本市民スポーツ連盟[JVA]公認大会

定員: 各コース先着1,500名

参加費: 一部はピンクリボンフェスティバルが行う乳がん征圧活動に役立てます。

	一般(参加記念品付き)	中学生以下
事前申込	1,500円	無料(※2) (ゼッケン、バッジのみ差し上げます)
当日(※1)	2,000円	

※1 事前に定員に達した場合、当日のお申し込みはお受けできませんのでご注意ください。

※2 定員がございますので、中学生以下の方も、参加お申し込みは必ず行ってください。

参加申込締切: 10月29日[木] ※定員になり次第、締め切らせていただきます。

お申し込み方法: 電話またはインターネットからお申し込みください。

<b>電話</b> <small>※お支払いのご案内をいたしますのでメモをご用意ください。</small>	スポーツエントリー お申し込み専用ダイヤル <b>0570-550-846</b> 平日10:00~17:30(土日祝日を除く) ※ガイダンスに従って「1」を押してください。	複数の方のお申し込みも可能です。 <small>※参加希望者全員のご登録が必要となります。お手元にお名前、ご生年月日、お電話番号、ご住所をご準備の上、お電話ください。</small>
<b>インターネット</b>	Webサイト「スポーツエントリー」にご登録の上、お申し込みください。 携帯電話から <a href="http://www.sportsentry.ne.jp/mobile">www.sportsentry.ne.jp/mobile</a> スマートフォン・パソコンから <a href="http://www.sportsentry.ne.jp">www.sportsentry.ne.jp</a>	<b>携帯電話用QRコード</b>  <small>※携帯電話からはおひとり様ずつ、スマートフォン・パソコンからは最大50名様のお申し込みが可能です。</small>

※インターネットからお申し込みの場合、スポーツエントリーへのご登録が必要です。 ※電話でお申し込みされる際の通話料、インターネットからお申し込みされる際のエントリー利用料、参加費の振込手数料はお客様のご負担とさせていただきます。 ※クレジットカード、コンビニ、ネットバンク等でお支払いいただけます。入金をもってお申し込みが完了となります。期限までに未振込の場合、キャンセル扱いとなります。ご注意ください。

お申し込みに関するお問い合わせ:

スポーツエントリー内「ピンクリボンスマイルウオークエントリー事務局」

**0120-711-951** 平日10:00~17:30(土日祝日を除く)

※この番号はお問い合わせ専用です。お申し込みはお申し込み専用ダイヤルをご利用ください。

今年の参加記念品は  
モモ妹のかわいい  
トートバッグ!

この他、ピンクリボンバッジや  
協賛企業からのプレゼントも!



たのしく歩きながら、  
乳がん検診の大切さを  
伝えませんか?

