

# 地球の歩き方

GLOBE-TROTTER TRAVEL GUIDEBOOK

www.arukikata.co.jp

Special Edition

日本の歩き方 powered by 日本整形外科学会

# 神戸・ポートアイランド

Guidebook for Kobe, Port Island



Point

東京大学  
整形外科学教室が  
ご案内します!

日本整形外科学会

100  
PROJECT

Gakken

## この冊子に込めた想い

整形外科医が『地球の歩き方』とコラボレーション—

それは、「すべての人の“歩く”を応援したい」という想いから。

元気に歩ける方も、移動に少し不安がある方も。日本整形外科学会は、100年を迎えた節目に、これからの100年も動く喜びに貢献、寄り添い続けたいと考えています。

## ジェネラルインフォメーション General information

日本整形外科学会  
の基本情報

公益社団法人  
日本整形外科学会



名称	公益社団法人 日本整形外科学会 The Japanese Orthopaedic Association
創立	1926年4月3日
会員数	27,117名 (2024年度末時点)
日本整形外科学会は、整形外科の研究促進と学術文化への貢献を目的として創立されました。第1回総会は東京大学で開催され、会員118名から出発し、現在は27,000人を超える学会へと発展。2011年に公益社団法人となり、運動器学の調査・研究、専門医育成、医療・福祉制度への提言、市民向け広報などを推進しています。近代整形外科は小児疾患や結核、外傷への対応から始まり、現在は超高齢社会における骨粗鬆症や関節・脊椎疾患が大きな課題です。学会は運動器機能の維持・改善を支え、適切な医療を提供できる専門医の育成を通じ、国民の健康と福祉の向上に貢献していきます。	

100年  
プロジェクト  
について

日整会100年  
プロジェクト  
特設サイトはこちら



公益社団法人 日本整形外科学会  
(帝京大学整形外科学講座 主任教授)  
理事長 河野 博隆

2026年、日本整形外科学会はいよいよ創立100年を迎えました。この機会に整形外科が担当する運動器診療の役割と意義を「日整会100年プロジェクト」として、皆さまにお伝えする様々な企画を行っています。ぜひ左記の特設サイトをご覧ください。

第99回学術総会が開催される「神戸とポートアイランド」という街を「歩く」という観点で見直した本誌が、学会に加えて街全体を楽しむきっかけになることを願っています。

100年の  
あゆみ

日本整形外科学会  
100  
PROJECT

- 1926年 日本整形外科学会創立、第1回日本整形外科学会総会が東京大学で開催
- 1936年 正会員数が1,000名を超える
- 1969年 日本整形外科学会 社団法人化
- 1973年 日本整形外科学会のシンボルマーク制定
- 1978年 SICOT (国際整形災害外科学会) が日本で開催
- 1983年 正会員数が10,000名を超える
- 1986年 第1回日本整形外科学会基礎学術集会開催
- 1992年 社会に向けた公開シンポジウムを開催
- 1994年 10月8日を「骨と関節の日」に制定
- 2001年 正会員数が20,000名を超える
- 2007年 ロコモティブシンドローム (ロコモ) を提唱
- 2013年 「ロコモ認知度」が「健康日本21(第二次)」の目標の一つに採用  
「ロコモ度テスト」を発表「将来ロコモティブシンドロームになり得る可能性」を判断
- 2020年 新型コロナウイルス感染症が世界中で拡大  
日本整形外科学会学術総会、学術集会は完全オンライン開催
- 2021年 東京2020オリンピック・パラリンピックにおける医療サポート
- 2023年 「ロコモティブシンドロームの減少」が「健康日本21(第三次)」の目標の一つに採用

私たちの推しスポット  
(専門分野・情報提供者)

## Voice

三宮駅の近くにある「神戸サウナ&スパ」がお気に入りです。サウナや温泉が充実していて、カプセルホテルに宿泊することもできます。熱波師によるロウリュウサービスもあり、サウナ界隈で有名な施設のようです。(足の外科・R.T.先生)

## 旅の準備

## 日本発の「LOCOMO」を、日本初が溢れる「KOBE」で再確認!

2007年に日本整形外科学会が提唱した「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」。今では世界各地での研究も進んでおり、超高齢社会となった課題先進国日本が生んだ世界への貢献といえます。

今回の旅の舞台である神戸は、逆に世界の文化の多くを日本で初めて取り入れた場所であることをご存知ですか? 「日本初」の歴史が息づく神戸・ポートアイランドを歩きながら、改めてご自身の移動機能に「ロコモサイン」(右図参照)が現れないか、確かめてみましょう。

日本で生まれたロコモを、日本の近代スポーツ文化が根付いた神戸の地で予防する。この機会にロコモの最新情報にもぜひ触れてみてください。

## ■4つのロコモサイン

あなたは無理なくできますか?

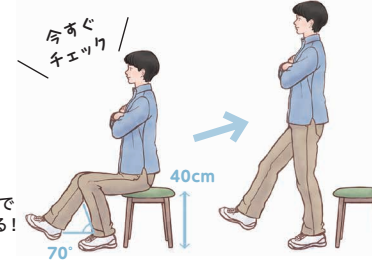
階段の昇り降り	急ぎ足での歩行
2~3kmの連続歩行	スポーツや踊り

## イスから片脚で立ち上がれますか?

座った姿勢から立ち上がる動作は、足腰の筋力・バランス力を知る大事なチェックポイント。片脚でうまく立ち上がれない場合、足腰の機能が低下している「ロコモ」の可能性がります。ロコモは、適切な運動や治療で改善が期待できます。気になる方は、早めのチェックとケアを。



ロコモオンラインで  
チェック方法を見る!



## 神戸の「日本初」

## ■マラソン

日本で「マラソン」という名称が初めて用いられた大会が、1909年に開催された「マラソン大競走」。神戸の湊川神社から大阪の淀川大橋まで約32kmのコースで行われた。神戸市役所前には「日本マラソン発祥の地 神戸」の記念碑も。

## ■ゴルフ

日本ゴルフ発祥の地として知られる。1901年イギリス人貿易商が六甲山上で仲間とともに重機を使わず4ホールを造成。その後、1903年に9ホールへ拡張され日本初のゴルフ場とされる「神戸ゴルフ倶楽部」が誕生。

## 第99回日本整形外科学会学術総会 開催校よりメッセージ



東京大学大学院医学系  
研究科外科学専攻  
感覚運動機能医学講座  
整形外科  
田中 栄

第99回日本整形外科学会学術総会を、来る2026年5月21日(木)から24日(日)までの4日間、兵庫県神戸市にて開催させていただき運びとなりました。全国の整形外科医の皆様をお迎えできることを、主催者として心より光栄に存じます。

本学術総会のテーマは、「百年をつなぐ A Bridge Between Past, Present, and Future」といたしました。ご承知の通り、2026年は公益社団法人日本整形外科学会が創立100周年を迎える記念すべき年となります。この節目の年に、整形外科医として、過去から現在、そして未来へと続く道筋を改めて見つめ直し、次なる発展への礎を築きたいという思いを込めました。

会場となる神戸は、異国情緒あふれる美しい街並みや、豊かな自然、そして美味しい食事が楽しめる魅力的な都市です。学会での活発な議論とともに、神戸の文化や食を堪能していただき、リフレッシュしていただければ幸いです。2026年5月、皆さまと神戸でお会いできることを、心より楽しみにしております。

## Voice

兵庫県出身の病院スタッフに勧められて「炭酸せんべい」を買って帰ったところ、お土産として周囲に大人気でした。次回も必ず買おうと思います。(股関節・T.T.先生)

# 海風を感じながらムリなく歩く ポートアイランドのやさしいウォーキング

広く整備された歩道が多いポートアイランド（ポアイ）。神戸ポートピアホテルを起点にしたウォーキングコースを小林寛医師のアドバイスをもとにご紹介。一部は車いすの方も楽しめるコースです。※歩数は身長165cmで計算

## ポートアイランドってどんなところ？

1981年の完成当時、世界最大級の人工島として注目を集めたポートアイランド。街開きイベントとして開催された「ポートピア'81（神戸ポートアイランド博覧会）」は、その盛況をきっかけに地方博覧会ブームを巻き起こした。現在は神戸どうぶつ王国などのレジャー施設も充実し、学会や国際会議の開催地としても知られている。

姿勢は大切。腰は後引かず、前へ出可イメージ。



教えていただいたのは  
小林 寛 医師

### 停泊する大型客船を間近で眺められる！ 港風景を堪能コース

約4500歩／約3.3km／約40～50分

#### 1 神戸ポートピアホテルからSTART!

客船をイメージしてデザインされたホテル。ゆったりとしたロビーと、1階の一角にあるポートピア'81の会場模型が往時を伝えている。

兵庫県神戸市中央区港島中町6-10-1  
078-302-1111 ①ポートライナー市民広場駅から徒歩すぐ

約1.7km  
徒歩約23分

#### 2 BE KOBE モニュメント（ポアイおさい公園）

南北に800m以上の長さがあるウォーターフロント公園。ベンチや展望デッキが点在し、景色を楽しみながらのウォーキングに最適。

兵庫県神戸市中央区港島1-3-4  
①ポートライナーみなとじま駅から徒歩約15分

もう少し歩くら  
約1.6km  
徒歩約22分

#### 3 ポートアイランド北公園

ポアイの北端に位置し、神戸大橋がすぐ目の前に広がる。明治期に建てられた旧ヘイガー邸を移築したみなと異人館もある。

兵庫県神戸市中央区港島2-2  
①ポートライナー中公園駅から徒歩約8分



阪神・淡路大震災から20年をきっかけに生まれたメッセージ

歩く時は平坦な道を選びましょう。凹凸のある道は関節への負担が大きくなります。

ウォーキング時の気温は15℃前後、ランニングは10℃前後が最適。



神戸学院大学内でひとやすみ  
レストラン・ジョリポー  
神戸ポートピアホテルがプロデュースするレストラン。一般客も入店可。神戸港の絶景を眺めながらリーズナブルな食事が楽しめる。  
①神戸学院大学 ポートアイランドキャンパスB号館1F ②ポートライナーみなとじま駅から徒歩約12分

### PICK UP

神戸ポートピアホテルが地上約110mの理由



ホテル創業者がヘリコプターで街が最も美しく見える高さを確認。それが110m。現在は、その位置に屋上テラスが設けられ、360度の絶景が楽しめる。

屋上テラス ソラフネ神戸

①神戸ポートピアホテル屋上  
②入場料／昼1,000円～、夜1,500円※宿泊者・レストラン利用者の優待あり

### 立ち寄りスポット

医療を支える  
麻酔博物館



麻酔の歴史とともに、麻酔科医の仕事を紹介する博物館。日本近代麻酔史の発展に関わる貴重な資料・資料が見られる。  
①兵庫県神戸市中央区港島南町1-5-2 神戸キメックセンタービル3F ②ポートライナー 医療センター駅から徒歩約2分（東出口より連絡橋直結）

### PICK UP

旅をやさしく支える  
『KOBE どこでも車いす』

利用時間（10時～17時30分）内であれば、予約不要・無料で車いすが借りられる。拠点は神戸市内に12カ所。

約2.5km  
徒歩約35分

#### 3 神戸スカイブリッジ

全長1kmを超える橋。東側に歩道があり、ガントリークレーン群や大阪湾の先に広がる街並みを眺めながら歩くことができる。

約3km  
徒歩約40分

#### 4 神戸空港

第1ターミナルの屋上階では、北側に市街地、南側に滑走路が広がり、飛行機が離着陸の様子がみられる。

①兵庫県神戸市中央区神戸空港1  
②ポートライナー神戸空港駅から徒歩すぐ

橋を渡る前の休憩はここ！

神戸空港と三宮を結ぶポートライナー。先頭車両の最前列はジェットコースター気分が楽しめる。

③神戸スカイブリッジ

④トイレ  
⑤車いす利用可能なトイレ  
⑥コンビニエンスストア

⑦車椅子で利用可能な施設。ただし、当日の状況によってご利用いただけるサービスや設備が異なる場合があります。利用前に店舗へ直接ご相談されることをおすすめします。

## アップダウンがあり歩きごたえのある 空と海のパンoramaを堪能コース

約8000歩／約6km／約80分

#### 1 神戸ポートピアホテルからSTART!

約500m  
徒歩約5分

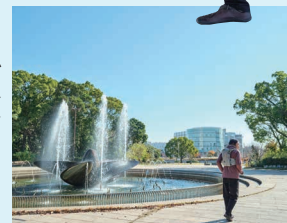
約500m  
徒歩約5分

会話ができるペースは健康維持に、少し息が弾まない。なり脂肪燃焼の効果があります。

#### 2 ポートアイランド南公園

緑豊かな公園。ゴムチップ舗装が施された1周約500mのジョギングコースがある。凹凸の少ない路面を歩きたい方におすすめ。

①兵庫県神戸市中央区港島中町8 ②ポートライナー南公園駅から徒歩すぐ



空港から神戸スカイブリッジをのぞむ



空港から神戸スカイブリッジをのぞむ



食事した直後ではなく、食後は30分～1時間以上空けてから歩きましょう。

適度な反発と安定感・クッション性のある靴は、膝や腰への負担を抑えます。

## 神戸に通う先生たち推薦の味を

# 「さあ、にぎやかにいただく」

第99回総会開催校の東京大学整形外科教室の先生方にグルメアンケートを実施。推薦されたお店の中から、気になるお店を食レポート形式で紹介いたします。

T.T.先生オススメ  
お酒と一緒にいた  
だくステーキが印  
象に残りました。

## THE KOBEを味わう

神戸ならではの食と景色を楽しめるお店へ。



### 自然派創作料理 雪月風花本店

鉄板焼・燻製料理を融合させた創作料理店。職人自らがこだわり抜いた食材を使い、料理に合わせのお酒にもひと工夫あり。ソムリエが常駐しており、料理とのペアリング相談も可能。

兵庫県神戸市中央区三宮町1-10-1 神戸交通センタービル10F ☎078-333-0075 11:00~15:00 (L.O.14:00)、17:00~23:00 (L.O.22:00) 7 コース¥5,500~ 不定休 9 JR三ノ宮駅の西口直結



野菜・魚・肉を使った  
彩り豊かな創作前菜



神戸牛のサーロインを、塩やわさび、牛脂パウダーなど多彩な調味で

### 〈Report〉

一皿一皿、工夫を凝らしたお肉料理にワクワク。日本酒や焼酎の品揃えもバッチリ!

名物料理「神戸牛のひつまふし風」は、かつおと昆布のだしをかけていただく

### にか

三宮エリアから  
ハーランドへ移動!  
徒歩30~35分

## ニューミュンヘン ハーフェンブルク

老舗ビアホール・ビュレストラン。こだわりのビールは1度目に勢よく注ぎ込むことで余分な苦味を抑え、粗い泡を削ぎ落とし、きめ細やかな泡の状態で2度目に理想的なバランスに仕上げて提供。



さや サモンカルパッチョ ¥1,350

あきやた  
シーザーサラダ¥1,350

Y.K.先生オススメ  
ポर्टタワーを眺め  
ながら味わう一杯は  
格別です。



名物は地ビール港神戸ヴァイツェン¥780 (グラス)、サッポロ生ビール¥670 (中ジョッキ)、鶏の唐揚げ¥1,200 (レギュラー)

### 〈Report〉

昼は海と山、夜は港の夜景が楽しめる最高のロケーション。一番人気の唐揚げとビールで乾杯!

### 「さあ、にぎやかにいただく」とは

さまざまな食品をバランスよく取り入れようという、食事の合言葉。魚・肉・野菜・果物など、多様な食材を組み合わせて食卓をにぎやかにすることがポイントです。食品の種類が増えることで、筋肉や骨に必要な栄養を無理なく補え、ロコモ予防にもつながるとされています。



目標は  
1日7種類  
以上!



## ランチも、お茶も、おみやげも

パンやスイーツの街として知られる神戸のおすめを神戸グルメに詳しい古川由梨医師に教えてもらいました!

日本の歩き方  
神戸・ポर्टアイランド

さあ  
にぎやかにいただく



### Ça marche (サ・マーシュ)

棚にはハード系や惣菜系、甘いパンなど、さまざまな種類のパンが所狭しと並び、種類を替えながら、1日に計70種類が提供される。地元はもちろん、国内外から多くの客が訪れる。

兵庫県神戸市中央区山本通3-1-3 ☎078-763-1111 10:00~18:00 水~水 9 JR三ノ宮駅から徒歩約13分

希望のパンをスタッフに取って  
もらうスタイル

お土産を買いに  
徒歩約5分

### L'AVENUE (ラヴニュー)

ワールドチョコレートマスターズでの優勝歴を持つパティシエ平井茂雄氏のケーキやチョコレートが楽しめる。シェフが納得するまで追求した商品が美しく並ぶ。



兵庫県神戸市中央区山本通3-7-3 ユートピア・トーア1F ☎078-252-0766 10:30~18:00 水(火不定) 9 JR三ノ宮駅から徒歩約14分

お茶するために  
徒歩約20分



ポップコーン・キャラメル  
ショコラ(左)¥1,680

モード(右)  
¥1,080

### 〈Report〉

一つ一つがまるで芸術品。一口ごとに味の表情が変わるケーキは緻密に計算し尽くされた美味しさ。

### 〈Report〉

フランスの田舎の一軒家に迷い込んだようなおしゃれな店内。テラス席でいただくともた格別です。



クロックムッシュ(ゴルゴンゾーラ) ¥453、  
晩柑ピールとさつまいものブリオッシュ  
¥432 ※テイクアウト価格



ショーケースに並ぶケーキやチョコレート  
を求め、連日行列ができる

ムラング (5個入)  
¥400

## Pâtisserie Montplus (パティスリーモンブリュ)

正統派フランス菓子で名高いパティスリー。オーナーシェフの林周平氏は、フランスの老舗で培った技術をもとに、素材と真摯に向き合い、シンプルにつくり上げているという。



### 〈Report〉

ピスタチオのケーキはクリーミーで絶品! ケーキ以外にも神戸土産に最適なお菓子が揃っています。



兵庫県神戸市中央区海岸通3-1-17 ☎078-321-1048 10:00~18:00 火・水 9 JR元町駅から徒歩約5分

マカロン各¥238 左からパニラ、フランボワーズ、カシス

## 手軽に始められる健康ルーティン 「食べたら歩く!」

無理なくからだを動かす習慣を身につけ、運動器を大切に使い続けることがロコモを防ぐコツ。食後に散歩やウォーキングをする「食べたら歩く」を生活の流れの中に組み込み、無理のない一歩を踏み出してみませんか。



### ウォーキング強度別 消費カロリー(30分の場合)

ベース(METs)	体重50kg	体重60kg	体重70kg
ゆっくり歩き(約2.5METs)	約63kcal	約75kcal	約88kcal
ふつ歩き(約3.0METs)	約75kcal	約90kcal	約105kcal
速歩き(約4.0METs)	約100kcal	約120kcal	約140kcal
かなり速歩き(約5.0METs)	約125kcal	約150kcal	約175kcal

METsを用いた消費カロリーの計算。  
参考:厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

A Bridge Between Past,  
Present, and Future  
– Connecting a Century



JOA2026

定価：PRICELESS  
(本体0円＋税0%)



Founded: April 3, 1926



第99回日本整形外科学会学術総会

百年をつなぐ

会長 田中 栄 東京大学大学院医学系研究科外科学専攻  
感覚運動機能医学講座整形外科学

2026年5/21(木)→24(日) 神戸コンベンションセンター

学会名称：第99回日本整形外科学会学術総会

テーマ：百年をつなぐ  
A Bridge Between Past, Present, and Future

会長：田中 栄  
東京大学大学院医学系研究科外科学専攻感覚運動機能医学講座整形外科学

会期：2026年5月21日(木)～5月24日(日)

会場：神戸コンベンションセンター(神戸ポートピアホテル/神戸国際会議場/神戸国際展示場)

オンデマンド配信期間：2026年6月15日(月)～7月8日(水)

第99回学術総会事務局：東京大学 整形外科学教室

ポスター 題字：金澤 翔子

<次号予告>

「京都の歩き方」

46th SICOT Orthopaedic World Congress (SICOT2026)

2026年9月29日(火)～10月1日(木)

国立京都国際会館(京都市)

発行：公益社団法人 日本整形外科学会  
写真：石垣 星児、直江 竜也

制作：地球の歩き方  
イラスト：イナアキコ

※記載内容は2026年1月時点のものです。



公益社団法人  
日本整形外科学会