



通算第101号
9月号

NPO 法人千葉県ウォーキング協会 2009年(平成21年) 毎月1日発行

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

事務所 〒260-0045

千葉市中央区弁天2-20-19 江津ビル206号

電話 (043) 255-0141

FAX (043) 255-0204

郵便振替口座番号00110-4-404256

http://homepage2.nifty.com/npocwa/

e-mail: npocwa@nifty.com

千葉県レクリエーション大会ウォーク 10km

主催／CWA ☎ 043-255-0141 (CWA 事務局)
日時／10月11日(日) 9時30分 団体歩行
集合／新検見川公園(JR 新検見川駅 徒歩1分)
参加費／無料
解散／14時頃 千葉県スポーツセンター
(千葉都市モノレールスポーツセンター駅徒歩5分)
コース／新検見川公園～稲岸公園～稲毛浅間神社
～草野水路～中谷公園～園生市民の森～ゴール
○ウォーキング中に歩測大会実施予定

自然歩道を歩こう 16km

《500選：千葉12-02》

主催／CWA ☎ 043-255-0141 (CWA 事務局)
日時／10月25日(日) 9時 団体歩行
集合／八千代台第3公園(京成八千代台駅 徒歩1分)
参加費／CWA200円・他300円
解散／15時頃 花園公園(JR 新検見川駅 徒歩2分)

コース／八千代台第3公園～八千代台子供の森～八千代台北市民の森～花見川～弁天橋～花島公園(昼食)～猪鼻橋～しらさぎ公園～花園公園ゴール
○みどころ 江戸時代から昭和44年まで印旛沼の掘割普請(工事)が行われた。花島町・横戸町辺りの分水嶺の軟弱な地盤に深い切通しを掘る難工事を完成させ、現在の花見川が出来た。その流域の自然林及び自然の道を踏みしめ、花島観音に至る。公園を散策後、しらさぎ公園までの地形を楽しめる。

CWA バスウォークご案内 高崎観音だるまマーチ参加者募集

1. 日時：平成21年10月2日(金)～4日(日)

2. 費用

	CWA 会員	一般
総費用	29,500 円	30,500 円
内訳	基本参加費	12,000 円
	宿泊費・他	17,500 円

○キャンセルの場合

①基本参加費は返金いたしません。



②宿泊費・他は以下のとおりとします。

9/25 日(金)まで全額返金いたします。

9/30 日(水)まで50%返金いたします。

10/1 日(木)以降返金いたしません。

3. 日程

第1日目	10月2日(金)	集合:NTT 前 7時 (JR 千葉駅東口3分) せっかくウォーク2箇所
第2日目	10月3日(土)	大会参加 藤岡市内観光
第3日目	10月4日(日)	大会参加 せっかくウォーク1箇所 19時頃千葉着予定

4. せっかくウォーク(500選対象)

10月2日(金) 群馬—12 群馬—04

①「信長の系譜・城下町小幡の歴史をたどるみち」 5km

②「懐かしき鉄道・アプトのみち」 5km

10月4日(日) 群馬—09

①「館林・つつじと歴史の町」 11km

5. 申し込み先

古屋 幸治

TEL/FAX 043-278-0796

第10回佐倉カルチャーウォーク

!! 会場が変わります !!

主催／佐倉カルチャーウォーク実行委員会

日時／11月28日(土) 29日(日)

会場／ユーカリが丘和洋女子大学グランド

参加費／一般(高校生以上):事前1,500円 当日2,000円 佐倉市民(高校生以上):事前700円 当日1,000円 中学生以下無料(ただし小学生以下は保護者同伴のみ)

参加申し込み／11月4日(水)まで(当日消印有効)
今回から主会場が変わり、それに伴いコースも変わります。是非ご参加ください。

10月の歩きたくなるみち500選

千葉12-02 「千葉の水回廊を巡るみち」

千葉12-08 「北総の素朴な自然探勝のみち」

千葉12-09 「利根運河と柏の葉公園を訪ねるみち」

千葉12-10 「九十九里・南白亀川をたどるみち」

東京13-01 「皇居ぐるっと巡るみち」

詳細は各頁を参照してください

佐倉の400年を歩く 18 / 12 km

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4428-5463(伊形)
日 時／10月4日(日) 9時 団体歩行
集 合／JR佐倉駅北口
参加費／CWA無料・その他300円
解 散／13時頃 京成臼井駅(12km)
15時頃 JR佐倉駅(18km)

コース／武家屋敷～城址公園～歴史博物館～草笛の丘～サンセットヒルズ～野鳥の森～ふるさと広場～京成臼井駅～染井野住宅街～城址公園外周～JR佐倉駅

〇みどころ 江戸時代、西の長崎・東の佐倉と言われるほど栄えた「佐倉11万石」の今と昔を歩きます。城下町佐倉の面影を残す武家屋敷、国内唯一の国立歴史博物館などのある城址公園周辺の散策。国の自然休暇村に指定されている飯野台地には豊かな自然を生かした施設が多く点在しており、その中を歩きます。オランダ風車のある佐倉ふるさと館では8月に播種した小型の秋桜(コスモス)の咲き乱れる中を赤トンボが乱舞しています。

平日ウォーク 鎌ヶ谷の森を歩く 15 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 中山
日 時／10月7日(水) 9時 団体歩行
集 合／鎌ヶ谷駅前広場(東武野田線鎌ヶ谷駅徒歩1分)
参加費／北総歩100円・CWA200円・その他300円
解 散／15時頃 市川動植物園鑑賞植物園前広場(北総線大町駅～徒歩10分)
コース／鎌ヶ谷駅前～丸山ふれあいの森～手通公園(wc)～丸山市民の森～市民の森・根頭神社(昼食・wc)～八幡春日神社～市川霊園～市川動植物園鑑賞植物園(解散式)～大町駅
〇みどころ 鎌ヶ谷に残っている小規模な緑地を巡ります。中でも手通公園、丸山市民の森は大切に残していきたい斜面林です。また市川動植物園は谷戸として残っている貴重な場所です。

500選せっかくウォーク in 南白亀川 15 km

《500選：千葉12-10》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)
日 時／10月7日(水) 9時20分 自由歩行
集 合／永田駅改札前(JR外房線永田駅 徒歩1分)
永田駅では11時15分まで参加を受け付けます。
参加費／300円
解 散／14時頃 白子車庫(茂原駅へ バス30分)
コース／永田駅～ぐりぐり山房～赤目橋～北日当橋～南日当橋～白子神社～虎橋～旭橋～白子車庫バス停
〇みどころ 雄蛇ヶ池付近を水源にして流れる南白亀川沿いの遊歩道を散策、橋の袂に描かれた川の由来と白子神社にはぜひ立ち寄って下さい。旭橋の先には九十九里地引網発祥の地記念碑もあります。

皇居一周・北の丸公園・東御苑ウォーク 13 km

《500選：東京都13-01》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2153-3749(西本)
日 時／10月10日(土) 9時 団体歩行
集 合／日比谷公園健康広場(テニスコート横)
参加費／CWA 無料・他協会及市民300円・その他400円
解 散／日比谷公園健康広場 14時頃
コース／日比谷公園～愛宕神社～NHK放送博物館～憲政会館～千鳥が淵～北の丸公園～皇居東御苑～皇居前広場
〇みどころ 世界で最初にテレビを作った国・日本「NHK放送博物館」から船の神様「金毘羅宮」、三権分立の塔、憲政記念館、元近衛師団司令部跡の「国立工芸館」、千代田城は秋の草花「東御苑」など歴史を楽しみながら歩きましょう。

10月例会 北総の素朴な自然探勝のみち 14 km

《500選：千葉12-08》

主 催／CWA ☎ 043-255-0141
主 管／北総歩こう会 ☎ 047-491-0293(筒井)
日 時／10月12日(祝) 9時07分 団体歩行
集 合／北総線千葉ニュータウン中央駅前広場(徒歩 0分)
参加費／300円
解 散／14時頃 大塚前公園(千葉ニュータウン中央駅徒歩5分)
乗換駅／東武野田線・新京成線は新鎌ヶ谷駅：JR線は東松戸駅・浅草橋駅・日暮里駅：京成線は高砂駅アクセスは北総歩こう会のホームページを開くと詳しい説明があります。
当日は北総線新鎌ヶ谷駅改札口にて8:10～8:52まで役員が回数券(2枚で往復)を斡旋いたします。
新鎌ヶ谷～千葉ニュータウン中央間料金、¥1,140のところ¥760です。
※車で来る方には駐車場が多数あります。

「特別例会」第3回ツデーウォーク40/20/10 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 080-3421-0267(田口)
日 時／10月17日(土)～18日(日) 自由歩行
集 合／ゴール・みなと公園(千葉市役所隣接)
(JR京葉線・都市モノレール：千葉みなと駅 徒歩3分)
(JR線・京成線千葉駅15分)
参加費／事前：1000円・当日：1200円
中学生：500円・小学生以下無料
受付・出発式／40km：7:00～7:45
20/10km：8:00～8:45
出 発 時 間／40km：8:00
20/10km：9:00
ゴール受付時間／12:00～17:00

参加申し込み：直接：例会会場にて受付

【事前申込方法】申込期限：10月11日(日)

郵便振替：住所氏名参加距離明記

口座番号：00150-1-549490

加入者名：ちば歩こう会

○みどころ 日本有数の縄文貝塚、中世千葉氏の拠点千葉城、日本一長い人工海岸メッセビル群、泉自然公園等歴史と水辺と緑に触れる千葉市全6区を歩きます。

第15回「江戸川歩輪ピック」ウォーク 40/20/10 Km

主催／いちかわ歩こう会 ☎080-3402-8093 (佐々木)

日時／10月18日(日)

40km(自由歩行) → 8時

20km(自由歩行)・10km(団体歩行) → 9時

集合／市川関所跡(京成国府台駅 徒歩 3分)
(JR市川駅 徒歩 10分)

参加費／いちかわ歩無料・CWA200円・その他300円

解散／市川関所跡 ゴール受付16時まで

コース／市川関所跡(スタート)～江戸川左岸上る～新葛飾橋東(20・10km渡る)～葛飾大橋東(40km渡る)～江戸川右岸下る～市川橋西(10km)渡る～江戸川水門(20km渡る)～旧江戸川右岸下る～今井橋～瑞穂大橋～浦安橋(40km渡る)～旧江戸川右岸上る～今井橋～行徳橋(20km渡る)～江戸川放水路右岸下る～市川大橋(40km渡る)～江戸川放水路左岸上る～行徳橋北～市川橋東～市川関所跡(ゴール)

○みどころ お馴染みの江戸川を秋風と共に歩き抜ける。空はどこまでも青く、川面の水も清く、さわやかな秋風に乗って心ゆくまでウォーキングを楽しんで下さい。

第56回さわやかウォーク 13/18 km 「稲毛海浜公園で花の美術館と海を訪ねる」

主催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782(なめた)

日時／10月24日(土) 9時～10時 自由歩行

集合／稲毛公園(京成稲毛駅 徒歩5分)

受付／(受付後随時スタート)

13km/18km:9～10時

ゴール／稲毛公園(ゴール受付:12:00～16:00)

参加費／無料

コース／【18km】稲毛公園～稲毛海浜公園入口～花の美術館～ヨットハーバー～花見川河口～京葉線ガード下～分岐点～しらさぎ公園～にれの木台公園～京成線ガード下～稲毛公園

【13km】稲毛公園～分岐点～真砂第4公園～稲毛公園
○みどころ 稲毛浜公園には、稲毛の干潟を利用してわが国初めての民間飛行場が開設されたところを記念した稲毛民間航空記念館。その先には千葉市花の美術館があり、1年中前庭に花が咲いており癒してくれます。その後、夏の終わりを告げる稲毛の浜を見て、ヨットハーバーでヨットの練習を見ながら花見川沿いのサイクリングロードを行く歩きやすいコースです。

500選 柏の葉から利根運河へ 27 km

《500選：千葉12-09》

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)

日時／10月24日(土) 9時 自由歩行

集合／西口近隣公園(東武野田線流山おおたかの森駅徒歩3分)

参加費／CWA無料・他協会300円・その他500円

解散／15時頃 西口近隣公園

コース／西口近隣公園～柏の葉公園～吉祥院～天満神社～利根運河水門～運河駅(11kmゴール)～河口公園～流山クリーンセンター～流山警察署前～近隣公園

○みどころ 流山市街地をぐるっと一回りして頂きます。柏の葉公園から運河へ辿る11kmと、利根川沿いに至り運河水門から運河沿いを江戸川へと歩きスタート地点に戻っていただきます。

第82回「平日楽々ウォーク」 14 km 「潮風ウォーク(葛西臨海地区)」

主催／ちば歩こう会 ☎043-232-6787(嶋野)

日時／10月29日(木) 9時 団体歩行

集合／夢の島公園(JR京葉線、東京メトロ有楽町線新木場駅 徒歩9分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解散／葛西臨海公園駅前広場(京葉線葛西臨海公園駅) 14時頃、一時解散は12km

○みどころ 広大な面積の葛西臨海公園を中心に、親水公園や親水緑道の景観を眺めながら、潮風を満喫できるコースです。

CWAウォーキング教室 10月の予定

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

10月10日 (土)	場所	千葉都市モノレール千葉公園駅前 (JR千葉駅東口 徒歩10分)
	集合	9時30分
	解散	13時頃
10月10日 (土)	場所	我孫子市 手賀沼公園 (JR我孫子駅 徒歩10分)
	集合	9時30分
	解散	13時頃
10月10日 (土)	場所	船橋市 天沼弁天池公園 (JR・東武船橋駅 徒歩5分)
	集合	9時30分
	解散	13時頃
10月17日 (土)	場所	匝瑳市役所前 JR匝瑳駅より徒歩15分
	集合	9時30分
	解散	12時頃

* 参加費300円(資料代、保険料等) 昼食・飲み物・敷物持参

問い合わせ：TEL 043-255-0141

千葉県ウォーキング協会

ウォーキング指導員認定講習会開催報告

7月18日(土)と8月23日(日)千葉県稲毛区千葉県青少年女性センターにて第2回および第3回ウォーキング指導員認定講習会を開催しました。

9時から17時まで①「今なぜウォーキングなのか」から⑧「ウォーキングの表彰・認定制度」までウォーキングに関する情報・知識をパワーポイントを使った座学で学び、初心者向けウォーキング教室の開催要領の実技指導と内容のざっしり詰まった講習会です。

また、受講者に当日配布された資料は今回の講習が確実に身に付くよう配慮されています。

講習を修了されたウォーキング指導員を始めJWA公認指導員を含めて、千葉県内に指導員のいない行政区を無くし、一層のウォーキングの啓蒙、普及を進めてウォーキング県千葉・健康県千葉・活力県千葉の一助になればとスタッフ一同頑張っています。

今回は12月6日(日)を予定しておりますのでお近くの方に是非受講をお勧めして戴ければと願致します。

詳細ご案内は別途「受講案内」パンフレットを発行致します。

お問合せは ☎ 043-255-0141 まで

ウォーキング指導員養成センター 佐々木 篤夫

CWA 夏季研修会 実施報告

今年2回目の指導員研修会が1泊2日で開催された。
参加者:29名 7月25日(土)13時過ぎ奥日光湯元温泉の宿に到着。即「ビジターセンタ」へ移動し研修に入る。

①達会長講話(佐倉カルチャーW・ウオーク日本1800とプレゼンテーションについて)②黒岩常務理事より「W教室運営の改善策」について発表があり強い意気込みを感じた。③「ひも(ロープ)の結び方」では家庭やアウトドアで役立つ実技研修を行い大いに勉強になった。④全員による「1分間スピーチ」では、最後に達会長が指名され途中でチーンと時間切れの合図、明るい笑いの中で終了。⑤「ストレッチ指導の復習」では、3人1組で指導し合い磨きかけた。⑥夕食&懇親会では和気あいあいの中にも熱気がこもり楽しいひと時を過ごせた。

2日目、5時40分より湯ノ湖一周と湯の滝(滝壺)見学5kmの早朝ウオーク。

新鮮な空気とマイナスイオンを存分に吸い、心身共にスッキリ目覚めた。ゴール後のクールダウンでは、宿の客室からの参加があり充実感を味わった。

朝食はバイキング。健康体と早朝ウオークの後とあって「おかわり組」が続出し係の女性も驚いている様子？



研修は、伊藤副会長の「メタボとウオーク」で、パワーポイントの画面と自分の場合を例に挙げながら行った。

帰り道、戦場ヶ原と日光輪王寺へ立ち寄り見学、天候にも恵まれた研修会を終わり家路へ。

参加者の皆様、スタッフの皆様お疲れ様でした。
また、今回参加できなかった方々、次回のご参加をお待ちしております。

組織委員会 小林 数夫

ウォーキング雑学シリーズ・5

歩き方の基本を覚えよう！

「かかとからつま先へ、足の裏を転がすように重心を移動」

すねの筋肉を使って、しなやかになめらかに、かかとからつま先へ、重心を移動させましょう。

最初は足の裏と足指全体で地面をつかむような気持ちで、ゆっくり重心を移動させて、足裏の感覚をつかんでください。

「つま先にしっかり重心を移す」

つま先にしっかり重心を残して踏み込むと、その反発力で腰が前方へグンッと押し出され、歩幅もさらに広がり、背筋が伸びて美しい姿勢になります。

はだしになって、つま先で踏み込んだ足の形を見てください。5本の指が広がって地面をつかんでいますね。

そしてもう一つ、指のつけ根で曲がりますから、靴底も同じ場所がよく曲がってくれることが大切です。曲がらない靴底、どこでも曲がるフニャフニャ底は疲れます。歩きやすい靴とは、このはだしの状態を保てる靴といえます。

また、かかとが上がったとき、自分のかかとに靴のかかとはぴったりついてくことも大切です。脱げそうでしたら、かかとをトントンと地面に着けて、一回結び、そのままつま先で踏み込んでカかとを上げた状態で、(足の甲が高く上がったまま)靴ひもをきっちり結びなおします。

しっかり履いた靴は、履いていないのではないかと思います。くらい足にフィットします。着地のときに横ぶれをしないから疲れにくいのです。

さらにかかとを高く上げて踏み込むことができますから、自然に歩幅が広がるのです。

これで腰が後ろから押されたような、背筋の伸びた美しい歩き方ができます。腰が前に出るとお尻引き締め、ヒップアップ効果で後ろ姿がさらに美しくなります。

踏み込みのできない底の固い靴や、つま先に余裕のない幅の狭い靴では、この自然な動きを妨げてしまいます。

かかとからつま先への重心移動



実業之日本社「健康ウォーキング」
(社) 日本ウォーキング協会編書より