



通算第102号
10月号

NPO 法人千葉県ウオーキング協会 2009年(平成21年) 毎月1日発行

CWA ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウオーキング協会

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

第10回佐倉カルチャーウオーク

!! 会場が変わります !!

主催/佐倉カルチャーウオーク実行委員会

主管/CWA ☎043-255-0141

日時/11月28日(土) 29日(日)

会場/和洋女子大学セミナーハウスグラウンド

(京成線ユーカリが丘駅より2km)

(京成線ユーカリが丘駅から山万ユーカリが丘線へ乗り換え女子大駅下車すぐ、*事前申し込みの方に限り山万ユーカリが丘線の無料乗車券を差し上げます)

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)*登録後の取り消しや不参加の場合、参加費の返金は出来ません。

事前参加申し込み/11月4日(水)まで(当日消印有効)

コース/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。

第1日目/歴史コース 第2日目/印旛沼コース

コース (両日とも)	30km	15km	7km
受付	7:45	9:00	9:00
出発式	8:15	9:15	10:00
スタート	8:30	9:30	10:15
歩行形態	自由歩行 16:00までにゴール		団体歩行

第6回山武の森の路ウオーク

主催/千葉県山武農林振興センター☎0475-54-1122

CWA ☎043-255-0141

日時/11月11日(水)

集合/八鶴湖公園(JR 東金線東金駅 徒歩10分)

参加費/200円

参加申し込み/10月22日(木)まで(300名)

解散/15時頃 八鶴湖公園(東金駅 徒歩10分)

コース/

コース	受付	スタート	歩行形態
20km	8:30~ 9:00	9:30	自由
12km	9:30~ 10:00	10:30	団体

手賀沼ふれあいウオーク2009

《500選:千葉12-01》

主催/手賀沼ふれあいウオーク実行委員会

日時/11月22日(日)

会場/柏ふるさと公園(JR 柏駅東口 徒歩25分、
JR 北柏駅徒歩10分)

/手賀沼公園(JR 我孫子駅南口徒歩10分)

参加費/中学生以上:事前300円 当日500円

小学生以下:事前当日共100円 *登録後の取り消しや不参加の場合、参加費の返金は出来ません。

事前参加申し込み/11月9日(月)まで

コース/

コース	手賀沼一周 20km	手賀沼半周 10km	ファミリー 3km
受付	8:00~	9:00~	10:00~
出発式	9:00	9:45	10:15
スタート	9:15	10:00	10:30
歩行形態	自由歩行	自由歩行	自由歩行
ゴール受付	12:30~15:00		

問合せ先/手賀沼ふれあいウオーク実行委員会事務局

☎04-7167-1257

NPO 法人千葉県ウオーキング協会☎043-255-0141

CWAウオーキング指導員認定講座開催

第4回CWAウオーキング指導員認定講習会を下記により開催致しますのでご案内申し上げます。

ウオーキング団体で活動されている方・職場で保健福祉関係をご担当の方・ウオーキングの知識をとお考えの方等にお勧めします。

—記—

1. 日時:平成21年12月6日(日)9時~17時

2. 場所:千葉県青少年女性センター

3. 受講資格:どなたでも受講できます。

4. 受講料:10,000円

5. 受講申込:11月27日(金) 必着

お近くの郵便局から受講料をお振込の上、受講申込書をFAXまたは郵送にてお送りください。

・郵便振込口座:00110-4-404256

・講座名義:NPO法人千葉県ウオーキング協会

6. 資料請求先:(募集案内・申込書等)

電話:043-255-0141 FAX:043-255-0204

携帯:080-3402-8093 (担当 佐々木)

隅田川ライン下りウォーク 16 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎090-7016-6224(榎本)
 日時／11月7日(土) 9時 自由歩行
 集合／橋戸河岸「千住大橋下テラス」
 (京成千住大橋駅徒歩4分)

参加費／CWA無料・他協会及市民300円・その他400円
 解散／14時30分迄 はとば公園(勝鬨橋手前右岸)
 (東京メトロ日比谷線築地駅 徒歩6分)

コース／千住大橋から隅田川のテラス等を右岸・左岸を下って勝鬨橋迄歩く。

○みどころ 標準コースは設けてありますが、コースアウトして途中好きな所に寄ってお弁当やお団子を食べたり、観音様にお参りしたり、ご自由に歩いて結構です。ただし、ゴール時間は厳守してください。

*お薦めポイント

- ①蔵前橋と両国橋の間、左岸にある「サザン」。
- ②芭蕉庵史跡展望台から眺めた清洲橋。
- ③聖路加ガーデンの47階展望台。

銚子半島めぐりウォーク 12 km

主催／東総歩こう会 ☎090-4428-5463(伊形)
 日時／11月8日(日) 9時30分 団体歩行
 集合／犬吠駅(銚子電鉄犬吠駅 徒歩1分)

参加費／CWA無料・その他300円
 解散／14時50分頃 銚子駅(JR銚子駅 徒歩1分)

コース／犬吠駅～君ヶ浜松林～犬吠埼灯台～怒涛巡り～戸川漁港～犬若海岸～銚子マリーナ～千葉科学大前～屏風ヶ浦～北小川町～ヤマサ醤油工場見学～浜口梧陵記念碑～銚子駅

○みどころ 犬吠埼灯台(1872年9月28日着工、1874年11月15日完成の国内24番目の西洋式灯台)、千騎ヶ岩(高さ18m周囲約400mの巨大な岩山で県指定天然記念物)、犬若(犬若の岬を挟んだ北西側の「犬若海岸側」にある犬岩は二つの耳を立てた犬の形をした高さ約15mの岩です)、屏風ヶ浦(名洗から飯岡刑部岬までの延々10kmにわたる海拔40m～50mの絶壁は英仏海峡のドーバーの白い壁に匹敵するすばらしい眺めです。

スポーツレク 祭ウォーク 13 km

主催／ちば歩こう会 ☎090-6195-0506(萩原)
 日時／11月8日(日) 9時 団体歩行
 集合／検見川公園(JR新検見川駅 徒歩3分)
 解散／15時頃 みなと公園(JR京葉線千葉みなと駅 徒歩3分、JR・京成線千葉駅 徒歩15分)

参加費／CWA無料・その他300円

○みどころ 今年のスポーツレク祭ウォークは幕張メッセ地区海岸線を歩き、昼食場所は花の美術館です。

北千住から駒込六義園へ 14 km

主催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620(中山)
 日時／11月8日(日) 9時 団体歩行
 集合／千住本町公園(JR常磐線北千住駅北改札西出口徒歩5分)

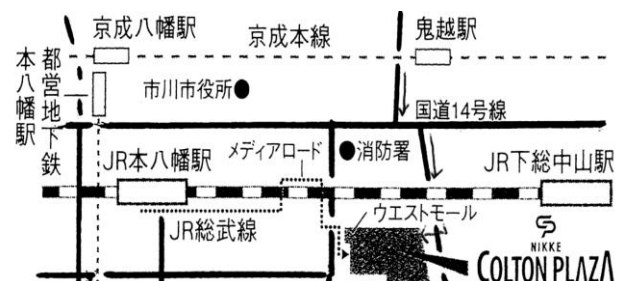
参加費／CWA 無料・その他300円

解散／14時30分頃 六義園(JR山手線駒込駅 徒歩5分)

コース／千住本町公園～千住絵馬屋吉田家～横山家住宅～千住宿本陣跡～金蔵寺～森鴎外旧居跡～千住宿問屋貫目改所跡～河原塚稲荷神社～奥の細道矢立初めの地～天王公園～素盞雄大神～河原塚回向院～延明寺(首切り地蔵)～一葉記念館～鷲神社～入谷鬼子母神～上野恩賜公園(昼食)～谷中霊園～根津神社～夏目漱石旧居跡～吉祥寺～六義園(解散式)～駒込駅
 ○みどころ さんぽみち千住コースと谷中コースをアレンジ。千住は宿場町と奥の細道旅立ちの地。「たけくらべ」の一葉が小さな荒物店を開いていた竜泉界限。谷中は江戸・明治の面影を残す寺院街に旧根津藍染の町。根津神社は六代將軍家宣の土産神。「八百屋お七」で知られる吉祥寺と江戸の名園六義園が広がっている。

「イヤラウンド・コースを歩こう」14/18 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎090-2499-1925(板垣)
 日時／11月14日(土) 9時 自由歩行
 集合／ニッケ コルトンプラザ広場



参加費／200円(1コース)

解散／15時迄 コルトンプラザ

コース／

- ①18km「市川の歴史と文学の道・真間川コース」
- ②14km「中山法華経寺・中山競馬場巡り」

リバーサイドフリーウォーク 14/30 km

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)
 日時／11月14日(土) 9時 自由歩行
 集合／松戸中央公園(常磐線松戸駅東口 徒歩5分)
 イトーヨーカ堂の裏側になります

参加費／CWA無料・他協会300円・その他500円

解散／16時頃 松戸中央公園(常磐線松戸駅 徒歩3分)

コース／松戸駅～三郷道路～柴又公園～善養寺(影向の松)～篠崎公園～行徳橋～市川橋～里見公園～

矢切りの渡し～葛飾橋～松戸中央公園

〇みどころ 江戸川沿いの遊歩道を、川風に吹かれながら十分に歩いていただきます。三郷市から葛飾区・江戸川区と江戸川を下って、行徳橋で市川市へと戻り川を上ります。柴又の帝釈天や影向(ようごう)の松や里見公園・矢切りの渡し等いっぺんに楽しめます。14kmは野菊の墓から矢切りの渡しまでを、ゆっくりのんびり楽しんでいただきます。

ちば七廻道「歴史コース」 15 km

主 催／CWA ☎ 043-255-0141

主 管／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782(なめた)

日 時／11月15日(日) 9時 団体歩行

集 合／御伊勢公園(京成臼井駅 徒歩3分)

参加費／300円

解 散／14時30分頃 御伊勢公園(京成臼井駅 徒歩3分)

コース／御伊勢公園～雷電為右衛門の墓～雷電碑～上座総合公園～七つ井戸公園～ゴール御伊勢公園

〇みどころ 稲穂がすっかり刈り取られた田園地帯と近代的に整備された住宅街(一戸建て)の景観は素晴らしい。昭和48年に佐倉市が市民のために造った上座総合公園は、市民のいこいの場として親しまれている。園内には交通公園があり、信号機なども敷設され交通ルールを子供や老人達が学ぶのに利用されている。

平日ウオーク 醤油の故郷と森林浴 13 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 中山

日 時／11月18日(水) 9時 団体歩行

集 合／愛宕神社(東武野田線愛宕駅 徒歩5分)

参加費／北総歩100円・CWA200円・その他300円

解 散／14時30分頃 川間駅南中央公園(東武野田線川間駅 徒歩7分)

コース／愛宕神社～醤油発祥の地～郷土博物館～宮崎市民の森～野田市役所～柳沢西山市民の森～清水公園駅～清水公園(昼食)～岩名香取神社～川間駅南中央公園(解散)～川間駅

〇みどころ 旧市内で醤油発祥の地、猿田彦の須賀神社、博物館などを回り、新市内に出て森林浴を楽しむ。午後は伸び伸びと新しい町、川間を目指す。平坦で歩きやすいコース。

500選「松戸から水元公園へ」 12/28 km

《500選：東京13-3》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)

日 時／11月25日(水) 9時 自由歩行

集 合／西口自由通路(常磐線松戸駅 徒歩1分)

参加費／東葛無料・その他300円

解 散／15時頃 西口自由通路

コース／西口通路～葛飾橋～水元公園～三郷道路～馬橋駅～21世紀の森～新八柱駅～和名ヶ谷クリー

ンセンター～千葉大松戸キャンパス～松戸神社～西口自由通路

〇みどころ 共に「500選：東京(13-3)」認定

12kmコースは水元公園内を重点に、時間の許す限り楽しんでいただきます。

28kmコースは水元公園の他、21世紀の森・21世紀梨原木の碑など、松戸の自然・史跡を巡ります。

**第 83 回「平日楽々ウオーク」 13 km
町並みウオーク(ユーカリが丘)**

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-3316-9913(吉田)

日 時／11月26日(木) 9時30分 団体歩行

集 合／ユーカリが丘駅北口広場

(京成線ユーカリが丘駅 徒歩1分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解 散／14時30分頃 西志津コミュニティセンター前(京成線志津駅 徒歩10分)

コース／ユーカリが丘駅北口広場～女子大前～中学校前～南公園(昼食地)～スーパーかわぐち～西志津コミュニティセンター前

〇みどころ 1971年開発スタートから38年、一年一年少しずつ開発して今なお成長続ける町並みを観ながらのウオークです。

CWAウォーキング教室 11月の予定

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

11月7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
11月7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
11月14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
11月14日 (土)	場所	佐原中央公民館 (JR佐原駅より徒歩3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



第13回くつの日記念ウオーク報告

開催日9月2日(水)、曇り参加者178名、15km団体歩行
みなと公園、集合出発でしたが初めて千葉みなと駅(京
葉線モノレール)下車する人達たちは何時もより早めに家
を出られたとか、暑さも雨も心配ない1日で本当のくつの
日になりました。

団体歩行のため3班に分かれて班長さんの指示で信号
ストップ、進行と上手くいったと思います。

青葉の森公園で昼食、緑の中でゆったり足を伸ばして
気持ち良い、そのままここにいたいなーと話をしている人
もいました。午後からは今日一番のお楽しみ、抽選会が
待っています。歩くのも午前中より早くなりながらゴールの
千葉公園へ、ゴールですぐに抽選と思っていた方もいま
したが、クールダウンストレッチと挨拶が終了してからです。

抽選が始まりました、皆さん地図の上の番号は、朝から
何度もみてますので、番号が読み上げられると直ぐに前
に出て品物を受け取っていました。



ウオーキングシュ
ーズの当選者はいち
かわ歩1人、船橋歩2
人でした。参加者の
皆様有難うございま
した。また役員の皆
様ご苦労さまでした。
記事担当幹事

大阪 シゲ子

佐原の町並みと香取神宮へのみちウオーク報告

9月13日前夜の大雨も朝方上がりホットしました。なに
せ佐原での例会等は何故か雨、参加入員も少なく淋しいウ
ォークになっていましたが、佐原公民館には多数の参加者
が受付を待つ状況であり役員も忙しく立ち回っていました。
香取市・関教育長を迎えた出発式を経て出発、水源橋から
白楊高・忠敬銅像・諏訪神社の階段を登り一息、佐原公園
も上り坂でウオーカー1人が参加(東京から)され、いよいよ
列が少し伸びたくらいで上宿台から牧野へ、里山に入り
木陰のトンネルをくぐり抜けたら、夏の光の下をのどかに進
み、またまただらだらに登り坂になりましたが少し休憩、列
づめの長さは久しぶりに見る光景でした。登り坂も終わり平
坦な道を少しは早い速度で花の寺大衆寺に到着。3班に分
かれて大島住職の説明を受けながら、ウオーカーは感嘆
の声がそこかしこから聞こえていました。それは天井絵な
のです。中央に雲竜図左右には春夏秋冬不絶百花园が
画かれているのです。龍の鋭い目に美しい花々の対比が
いいのかな。また奥の絵画にも興味をもって鑑賞されて
いました。

8月には空高く咲くノゼンカツも見ものなんです。十分
鑑賞されたと思い時間になり、里山をかつ歩しながら妙性
寺(佐原だるま寺)に着き、住職の計らいで昼食場所の提
供を受けました。皆さんからは歩いている方向が分からな
くなりそうだといわれる意見もあり、佐原で20年も例会に
参加しているが初めての事、こんなコースがあつたのかとも
言われていました。だるま寺は大晦日にはだるま市が開
催されます。師走にはお出かけ下さい。

寺院巡りも八十八箇所巡りが瞬時に出来るめずらしい設
定をされている寺、本明寺、先日挨拶の時注意されたの
が決して土足で上がらないでとの事で、人を配置し多数
の方が祈願されました。佐原の奥座敷とでも言ってもいい
でしょう。ここからは歩くのみ一番の難所坂を登りきり一息
ついたらそこには東薫酒造がまっていました。酒造のお話
を聞いた後は利き酒・酒ソフトクリームが今回の500選コース
の疲れを癒してくれたと思います。

今回のコースはいつもの例会よりハードな道のりになりまし
た。登り坂が多々あり、それに普段の速度より速く設定し
ましたが、多数の方々が周りの人にうまく乗せられて、小
野川の町並みを散策しながら公民館にゴールしました。参
加者が141名でした。有難うございました。

参加できなかった会員の皆様へ

※ 一本の道を(坂村真民作)

木や草と人間と どこがちがうのだろうか みんな同じなの
だ いっしょうけんめいに 生きようとしているのをみると
ときには彼等が 人間よりも偉いと思える かれらは
ときがくれば 花を咲かせ 実をみのらせ じぶんを完成
させる それにくらべて人間は 何一つしないで終わるも
のもある 木に学べ 草に習えと 私はじぶんに言いかけ
せ 今日一本の道を歩いてゆく。

東総歩こう会 佐原支部 三浦 英雄

ウオーキング雑学シリーズ・6

歩き方の基本を覚えよう！

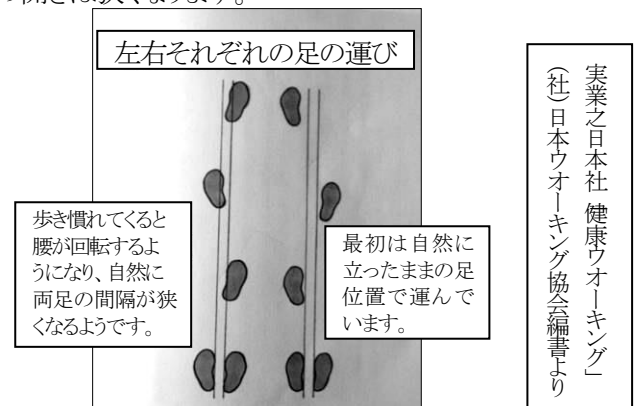
「足の運びは、左右それぞれ直線上」

外股歩き(いわゆる「がに股歩き」)や、内股歩きは、体
への負担が大きくなります。

体に負担の少ない歩き方は、まっすぐ立ったときに負担を
感じない姿勢を保てばよいということです。

その姿勢では、両足のかかとが握りこぶし一つ分くらい
開いているはず。つま先二つ分くらい開いています。
このかかとの開きを保ちながら、左右それぞれの足が直
線上を進めばいいわけです。

歩き慣れてくると、自然にやや腰の回転も加わり、左右
の開きは狭くなります。



お知らせ

※CWA役員の改編がありましたのでお知らせします。

片山 篤 現	副会長	事業委員会 幹事会 担当
新	副会長	事業・幹事会部門長