



CWA

ニュース

通算第106号
2月号

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5回通常総会開催

開催日/平成22年3月14日(日)10時~12時

場所/千葉県青少年女性会館

千葉市稲毛区天台6-5-2

(千葉都市モノレール・スポーツセンター駅 徒歩3分)

議案/平成21年度事業報告・平成21年度決算報告

平成22年度事業計画・平成22年度収支予算

会員の皆様のご出席をお願いいたします。

*総会終了後、総会ウオークを行います

総会ウオーク 11km

《W日本1800千葉市》

主催/CWA ☎ 043-255-0141 (CWA)

日時/3月14日(日) 13時 団体歩行

集合/千葉県総合スポーツセンター野球場前

(千葉都市モノレール・スポーツセンター駅 徒歩3分)

参加費/無料

解散/16時30分頃 花園公園(新検見川駅 徒歩5分)

コース/稲毛区周辺の公園を巡り花園公園でゴール

第20回南房総フラワーマーチ

40/20/12/5km(内房コース25/23km)

《W日本1800南房総市》

主催/南房総市・(社)日本ウオーキング協会・NPO 法人千葉県ウオーキング協会・朝日新聞社・南房総市教育委員会・南房総市観光協会

日時/3月6日(土)、7日(日)

主会場/南房総市立千倉中学校(中央会場)

参加費/一般:事前1,500円 当日2,000円

高校生以下:事前800円 当日1,000円

事前申し込み期限 平成22年2月5日(金)まで

スタート/

コース	受付	出発式	スタート	歩行形態
40km	6:30	7:15	7:30~8:00	自由
25km	8:00	8:45	9:00	自由
20km	8:00	8:45	9:00~9:30	自由
12km	9:00	10:15	10:30	団体
5km	10:00	10:45	11:00	団体

コース/

6日(土):丸山・和田浦海岸コース「40/20/12/5km」

東京湾・太平洋コース「25km」

「東京湾・太平洋コースは道の駅「富楽里とみやま」スタート」

7日(日):白浜・野島崎灯台コース「40/20/12km」

《500選12-03》

三芳・富浦枇杷倶楽部コース「23km」

参加申し込み・問い合わせ(詳しくはパンフレットをご覧ください)

社団法人 日本ウオーキング協会 大会係

電話 03-5256-7855

3月5日(金)せっかくウオーク 10km

《W日本1800南房総市》《500選12-07》

集合/JR内房線荻井駅前 11時45分

参加費/500円

CWAバスウオーク(1)

第20回南房総フラワーマーチ

CWA会員日帰りバス参加者募集中

日時/3月6日および7日の2日間

出発:両日とも7時 JR千葉駅前

解散:両日とも19時頃 JR千葉駅前

参加費/2日間 CWA会員9,300円 一般10,000円

1日のみ CWA会員5,700円 一般6,100円

(大会参加費、昼食弁当代含みます)

その他/40kmコースには参加できません

CWAバスウオーク(2)

茨城県 歩きたくなるみち500選ウオーク

日時/4月6日(火)

出発:7時20分 JR千葉駅前

コース/500選コース

茨城-01(水戸)、茨城-06(常陸大田)、茨城-08(桜川)

参加費/ (昼食代含む)

CWA会員 5,200円

一般 5,700円

バスウオーク申込・問合せ先

飛田京子

TEL/FAX 047-465-0873

携帯090-3344-0970



ハニワの里と梅まつり 10/22 km

《W日本1800 横芝光町・横芝町・山武市》

主催／東総歩こう会 ☎ 090-3548-4331 (伊形)

日時／3月7日(日) 9時 団体歩行

集合／松尾駅前(JR 総武本線)

参加費／CWA無料・その他 300 円

解散／10km 14時30分頃 横芝駅(総武本線)

22km 16時頃 松尾駅(総武本線)

コース／10km: 松尾駅～大堤権現塚古墳～坂田池公園(昼食)～梅林散策～横芝駅 22km: 昼食後～梅林散策～芝山仁王尊～首都圏自然歩道～殿塚・姫塚～はにわ道～松尾駅

○みどころ 10km: 古墳時代後期、日本最大規模の大堤権現塚古墳と古杉の森、そして梅祭りに参加。22km: 1200年の歴史と10万石の格式を持った古刹「芝山仁王尊」と多くのハニワが出土した殿塚、姫塚のある芝山古墳群を訪ねます。自然林の小径はオニヤブソテツを避けながら歩きます。

縄文・万葉の道ウォーク 15 km

《500選 千葉12-06》

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2499-1925 (板垣)

日時／3月7日(日) 9時 団体歩行

集合／葛飾八幡宮境内(JR本八幡駅 徒歩7分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解散／14時頃 手児奈霊堂(京成国府台駅 徒歩5分)

コース／葛飾八幡宮～曾谷公民館～曾谷貝塚～弁天池公園～堀の内貝塚公園(歴史博物館)～じゅんさい池～手児奈霊堂

○みどころ 3～4000年前に遡る縄文の世界、堀の内・曾谷に星が降るが如き散らばる縄文の貝の数々、美しき手児奈にまつわる万葉伝説、歴史のロマンを感じるウォークです。

第21回江戸川チャレンジウォーク

70/55/47/30/18/12 km

《W日本1800 市川市・野田市・流山市・松戸市》

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782(なめた)

日時／3月13日(土) 自由歩行

集合／国府台江戸川堤(京成国府台駅 徒歩3分 JR市川駅 徒歩10分)

受付・スタート／

チャレンジコース：6時～7時(随時スタート)

70km・55km・47km

一般コース：9時～10時(随時スタート)

30km・18km・12km

解散／国府台江戸川堤 12時～17時30分まで

参加費／【事前申込】大人500円(中学生以下無料)

申込方法 参加費を下記郵便振替口座に振込んで下さい。

郵便振替口座番号：00160-5-44459

2 CWA ニュース

2010. 2

健やか 爽やか ウォーク日本1800 歩いてニッポンを元気に

口 座 名：船橋歩こう会

* 通信欄には参加距離を必ず明記して下さい。

* 「払込金受領書」は当日受付にてご提示下さい。

* 申込期限: 3月6日(土) (当日消印まで)

【当日申込】大人800円(中学生以下無料)

コース／国府台～葛飾大橋(12 km分岐)～上葛飾橋(18km分岐)～流山橋(30km分岐)～玉葉橋(47km分岐)～野田橋(55 km分岐)～金野井大橋(70km折返)～江戸川・サイクリングロードを下る～新葛飾橋～国府台

○みどころ 市井の喧騒を離れて、悠々と流れる大河を眺めながら早春の江戸川堤を歩きましょう。

体力・体調に応じたコースをお歩き下さい。

◎ 荷物お預かりします。

◎ 駐車場なし。(近隣の有料駐車場をご利用ください)

◎ 免責事項：参加者は万全な健康管理のもとにご参加下さい。傷害保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負いませんのでご了承下さい。

◎ コース図・完歩証・飲み物(記念バッチは希望者に販売)

問合せ先：090-7703-3782 行田(なめた)

船橋歩こう会例会開催日変更のお知らせ

第10回成田道中膝栗毛の開催日を下記の通り変更いたします。

変更前: 3月27日(土)～28日(日)

変更後: 4月3日(土)～4日(日)

変更理由: 2日目、3月28日(日)が佐倉市民マラソンのマラソンコースと一部重なるのと、道路拡幅工事等があり、ウォーカーの安全が保たれないため変更いたしました。

都川周辺 ウォーク 18 km(一時解散 11 km)

《W日本1800 千葉市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-5470-8914 (丹羽)

日時／3月13日(土) 9時 団体歩行

集合／浜野駅東口公園(JR内房線浜野駅 徒歩5分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解散／15時30分頃 若葉区役所(JR都賀駅 徒歩

10分・一時解散 12時30分頃 都市緑化

植物園: 星久喜バス停10分)

○みどころ 陽春の花が咲き誇る都川支川、坂月川の堤防道と都川沿いの田園地帯を歩きます。5000年前の遺跡・加曾利貝塚にも寄ります。平坦なコースですので、どなたでも楽しめます。

第5回運河トライアングルウォーク 21km/15km

《W日本1800 野田市・流山市》《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／3月17日(水) 9時 自由歩行

集合／運河水辺公園(東武野田線運河駅 徒歩3分)

参加費／CWA無料・他協会300円・その他500円
 解散／16時、最終ゴール受付け
 コース／運河水辺公園～記念自然公園～運河一里塚公園～東深井古墳の森～水辺公園ゴール
 ○みどころ 利根運河沿いの自然がすべてです。理窓会記念自然公園や煉瓦造りの樋管、東深井古墳の森などの見所も一杯ですので、ゆっくりとそれぞれに楽しんでいただければ幸いです。

**第87回 平日楽々ウォーク 13/18 km
 早春ウォーク「泉自然公園」**

《W日本1800 千葉市》
 主催／ちば歩こう会 ☎ 043-278-6357 (田中)
 日時／3月25日(木) 9時 団体歩行
 集合／千城台公園(千葉モノレール千城台駅 徒歩12分)
 参加費／ちば歩100円・その他300円
 解散／15時頃 誉田さくら公園(JR誉田駅 徒歩4分)
 一時解散 13km
 ○みどころ 都川、平和公園を径由してサイクリングコースを歩き、変化に富んだ地形そのまま活かして造られた自然豊かな泉自然公園を訪ねます。午後は一時解散と別れ、一路ゴールの誉田へ向かいます。

春の関宿城と五霞町のこぶし 12/23 km

《W日本1800 野田市》
 主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620(中山)
 日時／3月28日(日) 9時 団体歩行・一部自由歩行
 集合／幸手駅前広場(東武日光線幸手駅 徒歩1分)
 参加費／CWA 無料・その他300円
 解散／16時頃 南栗橋駅前広場(東武日光線南栗橋駅 徒歩0分)
 コース／神明神社～幸手総合公園～上吉場緑道～関宿橋～関所跡～大手門跡～城跡～関宿城(博物館)「昼食」★12 kmコースはここでゴール(帰路は路線バス)～江戸川の水閘門前「昼食後こぶしを見て移動」～利根川の堤防下～自由歩行～南栗橋駅へ「関宿城:65 歳以上無料・一般¥200」
 ○みどころ 明治の初めまで、存在していた天守閣の跡から見る関宿城。関東一と言われていた五霞町のこぶし、江戸川の始まる地点、運が良ければ、満開の桜など。

真間川周遊花見ウォーク 13 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3595-0926 (桜井)
 日時／3月28日(日) 9時 団体歩行
 集合／市川関所跡(京成国府台駅徒歩3分)
 参加費／いち歩無料・CWA200円・その他300円
 解散／14時頃 中山法華経寺(京成中山駅徒歩7分)
 コース／里見公園～弘法寺～さくら土手公園～菅野児童交

通公園～真間川桜並木～子の神東公園～子の神社～中山法華経寺

○みどころ 八犬伝伝説の里見公園、弘法寺の伏姫桜、万葉の美女手児奈霊堂、市川ゆかりの文学者紹介板の桜土手、日蓮上人の法華経寺等など桜の名所を訪ねます。

平日ウォーク カタクリの里から大津川を下る 15 km

《W日本1800 柏市》
 主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 中山
 日時／3月31日(水) 9時 団体歩行
 集合／逆井第2公園(東武野田線逆井駅西口 徒歩5分)
 参加費／北総歩100円・CWA200円・その他300円
 解散／15時頃 北柏第1公園(JR常磐線北柏駅 徒歩3分)
 コース／逆井第2公園～カタクリ群生地～逆井運動場～観音堂(福寿院)～五葉松(善竜寺)～十二座神楽・手洗鉢・石鳥居(神明社)～塚崎運動場～玄圃梨(寿量院)～大津川土手道～増尾城址公園(昼食)～大津川土手道～ヒドリ橋～北千葉導水ビジターセンター～北柏橋～北柏第1公園(解散式)
 ○みどころ カタクリを觀賞した後、大津川流域(旧沼南町側)の文化財巡りをします。その後、大津川の土手の道を河口まで下り、北千葉導水ビジターセンターに寄ります。ここは手賀沼の浄化の施設です。また、このコースは長閑な田園地帯を歩きながらお花見を楽しむ事が出来ます。

CWAウォーキング教室 3月の予定

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

3月13日 (土)	受付 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
3月13日 (土)	受付 場所	佐原中央公民館 JR佐原駅より徒歩3分
	集合	9時
	解散	12時頃
3月20日 (土)	受付 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
3月20日 (土)	受付 場所	千葉市海浜幕張駅南口 (JR海浜幕張駅南口 徒歩1分)
	集合	9時30分
	解散	13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

NPO法人千葉県ウォーキング協会

ウオーク日本1800 植樹祭

第10回佐倉カルチャーウオークの際“ウオーク日本1800”の記念植樹祭が宮の杜公園で行われた。千葉県最初の植樹祭でCWAから達会長、片山副会長、佐倉市から蕨市長、葛西教育長が出席、関連団体としてJWA、KKML、(株)高千穂ネットワーク、山万(株)から関係者が出席し“紫陽花”が植えられた。



幕張ウオーキング教室 開講

従来千葉公園で実施されていたCWA千葉ウオーキング教室は2010年1月より海浜幕張公園にて行うことになり1月9日(土)に第1回が実施された。当日は担当指導員に加えて達会長、片山、伊藤、飛田3副会長のほか指導員多数が参加した。特別講師としてJWA奥野専門講師に参加いただき、格調高い開講となった。



「健康ウオーキング指導士」講習を受講して

昨年初JWAのウオーキングライフの三水会案内に「健康ウオーキング指導士育成講座」という文字を見つけこれは？と久しぶりに好奇心を揺さぶられたのです。不安と好奇心半々で三水会に参加しその際目にしたのはA4版の分厚く重い3冊のテキスト！でした。

「基礎課程①～③」はウオーキングマーケット概論・身体の健康・心の健康、「専門・応用課程④～⑤」は身体運動とウオーキング・実践マネジメントスキル、「基礎・専門・応用課程⑥」では実技と、実に46単位の講義内容が網羅されていました。

通信教育形式でそれぞれの課程ごとレポートの提出(厳しくも温かいウイットあふれる審査内容は毎回楽しみでした)、& スクーリングと約4カ月の履修期間後本検定というプログラムです。真夏のスクーリングでは断然年下の熱気ムンムンの真摯な雰囲気に触れ好奇心で始まったいささか不純な自分の動機を恥じました。提出したレポートは原稿用紙47枚にもなりましたが何十年も野放しにしてきた“脳”は聴いても書いても浸透を放棄し超特急で滑ってゆくだけ。

「健康ウオーキング指導士」に課せられた①ヘルスウオーキングや②アクティブウオーキングの対応・助勢を行うには力不

足甚だしく遠い遠い道のりを感じます。今させていただいているウオーキング活動を地道に継続しながらもっとウオーキングの普及・楽しみ・心身の健康づくりに取り組んでいけたらと考えております。

佐々木 のぶ子

新春初詣 ウオーク 報告

実施日:平成22年1月16日(土)

「ウオーク日本1800」(全国47都道府県の約1800全ての市町村を巡るウオーク)“歩いてニッポンを元気に”はこれから2年半掛けて千葉県56市町村を歩きます。千葉県第1回大会は印西市から始まりました。今回は主催は千葉県ウオーキング協会、主管は船橋歩こう会、後援は印西市、(株)千葉日報社で行われ、千葉ニュータウン駅より5分程の大塚前公園に集合し298名が参加されました。

開会式では印西市長山崎三洋氏からも市に対する意気込みを感じさせる大きな声でご挨拶をいただきました。

1800の幟旗、CWA 大旗、船歩大旗、各団体歩こう会の幟旗を先頭に市長に見送られて出発し、市長はウオーカーの元気の良さに驚かれた様子でした。天気には恵まれましたが寒風の吹く田園風景の残るコースを進み、泉倉寺(印西七福神・毘沙門天)、国指定の重要文化財の宝珠院観音堂(光堂)、「関東北向薬師で知られる歓喜院、日本三井の一つに数えられる月影の井、「乳なし仁王尊」の観音寺(弁財天)を巡り、松山下公園で昼食を取りました。公園内では今年の千葉国体の為に立派な体育館が建設中でした。午後からは最勝寺(布袋尊)、印西八景に指定された「長楽寺(大黒天)の梵鐘」などを見学、参拝しゴールの印西市役所前に到着しました。今回はほとんどウオーカーの参加者でしたがこれからはウオークに適した季節になりますのでご家族、近隣の方々やお友達にも声を掛けて、一人ひとりがウオークの輪を広げていきましょう。

ウオークが無事に終わり、ご参加の皆様方、役員の方々のご協力に感謝し、厚く御礼申し上げます。

間島 紘子

