



CWA

ニュース

通算第107号
3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4回下総・江戸川ソーデーマーチ

主催/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・いちかわ歩こう会

日時/4月10日(土)、11日(日)

会場/市川市 国府台スポーツセンター

参加費/一般:事前1,500円 当日2,000円

市川市民:事前700円 当日1,000円

中学生以下・無料

事前申し込み期限 平成22年3月15日(月)まで

コース/ 第1日目 江戸川・寅さんルート

第2日目江戸川・文学・史跡ルート

オプションコース(15km)

第1日目 矢切の渡し乗船コース

第2日目 美術館・記念館・寺社コース

コース	受付	出発式	歩行 形態	ゴール 受付
40km	7:00	7:30	自由	12:00 ~16:30
20km	8:00	8:30	自由	
15km オプション	8:00	8:30	団体	
10km	8:30	9:00	自由	
5km	8:30	9:00	自由	

《500選対象コース》

コース	江戸川・寅さんルート	江戸川・文学・史跡ルート
40km	東京都 13-03	千葉県 12-06
20km	東京都 13-03	千葉県 12-06
15km オプション	千葉県 12-06	千葉県 12-06
10km	千葉県 12-06	千葉県 12-06
5km	千葉県 12-06	千葉県 12-06

《W日本1800対象市町村》

コース	江戸川・寅さんルート	江戸川・文学・史跡ルート
40km	市川市、松戸市	市川市、船橋市、浦安市
20km	市川市、	市川市、船橋市
15km オプション	市川市、	市川市、
10km	市川市、	市川市、
5km	市川市、	市川市、

CWAバスウオーク(1)

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

CWAバスウオーク(2)

第8回飯能新緑ソーデーマーチ参加者募集

KKLM(関東甲信越マーチングリーグ)で人気のある飯能新緑ソーデーマーチにCWAの宿泊バスを利用して参加しませんか。5/21から5/23の3日間で大会参加と埼玉県500選コース3ヶ所をまわります。皆様のご参加をお待ちしています。5回以上ご参加の方には年間完歩賞を差し上げます。お楽しみに!!

期 日/5月21日(金)~23日(日)2泊3日

募集人員/49名(予定)

宿泊/飯能市内 奥むさし旅館 tel 042-973-2766

集合/JR千葉駅東口 NTT前 集合6時50分

出発/5月21日(金)7時

解散/5月23日(日)19時頃 千葉駅NTT前

参加費/CWA会員28,500円 一般29,500円

*大会参加費と昼食弁当代(3食分)を含みます。

コース/

5/21(金) バス 埼玉-01(越生史跡と花の名所梅の里)

バス 埼玉-11(江戸巡礼古道をたどるみち)

5/22(土) 大会参加 名栗ルート18kmコース

5/23(日) 大会参加 宮澤湖20kmコース

大会 埼玉-06(天嵐山の史跡と森林浴のみち)

バス 埼玉-07(川越 小江戸めぐりのみち)

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



第10回「成田道中膝栗毛」 4月3日(土)・4日(日)

《W1800 日本 市川市・船橋市・八千代市・佐倉市・印旛村・酒々井町・成田市》

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782(なめた)

日 時／4月3日(土)～4日(日)

歩行形態／ロ ン グ：自由歩行 ショート：団体歩行

集 合／

第一日目：34km・15km 深川公園(東西線・大江戸線
門前仲町駅 徒歩3分)

第二日目：39km 北習志野近隣公園(東葉高速線・
新京成線北習志野駅 徒歩5分)

16km 内郷児童公園(京成佐倉駅 徒歩5分)

受付時間／ロ ン グ：8時～9時(随時スタート)

ショート：9時

解 散／

第一日目：34km 天沼弁天池公園 17時

(JR・東武船橋駅 徒歩3分、京成船橋駅徒歩5分)

15km 中央森林公園 12時(JR 新小岩駅 20分)

第二日目：成田山新勝寺 17時(JR・京成線成田駅 10分)

参加費／当日受付のみ

大人/1,000円・中学生以下無料(1日参加も同額)

コース／

第一日目：深川公園～千台堀川公園～中央森林公園

(15km ゴール)～中山法華経寺～天沼弁天池公園

第二日目：北習志野近隣公園～京成バラ園～佐倉ふるさと

村～岩名運動公園～(内郷児童公園16kmスタート)～

麻賀多神社～成田山新勝寺

○みどころ 江戸時代の成田詣での道、随所に満開の桜が見られます。



(注)この大会はスタート地点で配布されるコース地図と所要所のコマ図を頼りに歩いていただきますので、矢貼り・交通誘導が無いことをご承知おください。

【特別】千葉の水回廊&疏水百選印旛沼ウォーク

《W日本 1800 千葉市・八千代市・佐倉市・印西市(印旛村)・

酒々井町》《500選12-02》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 080-3421-0267 (田口)

日 時／4月3日(土) 下記実施要領

参加費／500円

	40kmコース	20kmコース	10kmコース
集 合 場 所	新検見川公園(JR 新検見川 徒歩 2分)		
集 合 時 間	午前 8時	午前 9時	
解 散 場 所	京成酒々井 駅前	京成ユーカリ が丘駅前	大和田排水機場(京 成大和田駅 徒歩 10分)
歩行 方 法	自 由	自 由	自 由・団 体

○みどころ 花見川～印旛沼まで水辺は桜・花木・野鳥の声・水田風景など心地よい自然を触れながら春を満喫して歩いて下さい。(500選コース)

犬吠崎ウォーキング 11 km

《W日本 1800 銚子市》

主 催／CWA ☎ 043-255-0141

後 援／犬吠崎京成ホテル

日 時／4月4日(日) 9時30分 自由歩行

集 合／犬吠崎駅(銚子電鉄)

参加費／300円

解 散／14時頃 犬吠崎駅

コース／犬吠崎駅～満願寺～地球の丸く見える丘展望館～渡海神社～銚子マリーナ～犬岩～外川港と郷土資料館～犬吠崎京成ホテル～犬吠崎灯台～君ヶ浜～文学碑～海鹿島町～犬吠崎駅

○みどころ 太平洋に突き出た犬吠崎の雄大な自美と点在する文学碑

地球が丸く見える丘展望館：本当に丸く見えるのです。また日の出と夕陽が見られる場所です。渡海神社に向かう途中右手方向には屏風ヶ浦の全景が見られます。

銚子マリーナ：付近には綺麗な渚が、少し足を伸ばすと屏風ヶ浦をま近に見られます。

犬岩：義経伝説における犬若、格好いい岩。

外川ミニ郷土資料館：外川と銚子を愛する島田康枝館長の歴史話と漁師の晴れ着、とにかく見学されたら何かがあります、必見。

犬吠崎灯台：明治7年イギリス人 R・プラントンにより造られた灯台で固い岩石の上に立っています。この地層は中世代の白亜紀、およそ1億2千万年前の地層です。灯台下海岸には生痕化石やれんこん化石とストーム堆積構造が見られます。海岸崖地の植物も見てください。

文学碑：犬吠崎では、佐藤春夫、高浜虚子、尾張稲草の碑、海鹿島町では小川芋銭、竹下夢二、国木田独歩の碑を訪ねます。

特 典／太陽に1番最初に会えるホテル犬吠崎京成ホテルでは1泊2食、2名様ご利用時(税金・入湯税込)土曜日宿泊(通常¥21,150を¥16,950) 日曜日宿泊(通常¥16,950を¥12,750)お風呂(¥1,500を¥1,000) 土曜日・日曜日ランチバ

イキング開催中¥1,800 当日京成ホテルからのドリンク提供があります

(犬吠崎京成ホテル ☎ 0120-31-5489)

**緑の風に吹かれて～柏の葉キャンパスから
利根運河～ 13 km**

《500選 千葉12-09》《W日本1800 柏市・野田市》

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)

日時／4月4日(日) 9時 団体歩行

集合／柏の葉キャンパス駅前広場 (つくばエクスプレス線
柏の葉キャンパス駅東口徒歩0分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解散／14時30頃 利根運河水辺公園 (東武野田線
運河駅～徒歩3分)

コース／柏の葉キャンパス駅～自然公園として生まれ変わった
「こんぶくろ池」～けやき通り～柏の葉公園～円福寺～理窓会
自然公園(昼食)～運河水辺公園

○みどころ 桜の花を愛で、樹林帯を歩きながら森林浴を楽しみます。

柏の春を訪ねて 26/14 km

《W日本1800 柏市》

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)

日時／4月4日(日) 9時 自由歩行

集合／新柏駅前広場(東武野田線新柏駅改札前徒歩0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

コース／新柏駅前広場～刈込坂交差点～大津川沿い～ヒドリ橋～柏ふるさと公園・ショートは大堀川沿い～桜並木を歩きます。ロングは旧吉田邸～柏ビレジ～柏の葉公園～豊四季駅(ショートと合流)～西口第一公園ゴール

○みどころ 大津川沿いや手賀沼の自然と、大堀川沿いの若い桜並木で春一杯を楽しんでいただきます
柏ビレジのビオトープも見所の一つ

普段歩く事の少ない柏市街地の春をご覧ください

1800は、柏市を認定・押印します

**第88回 平日楽々ウォーク 16 km
チューリップ観察ウォーク [印旛沼]**

《W日本1800 酒々井町・佐倉市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-8891-4439 (中嶋)

日時／4月15日(木) 9時 団体歩行

集合／JR酒々井駅西口(京成酒々井駅徒歩10分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解散／15時頃 JR佐倉駅広場(途中で京成佐倉方面
14kmの一時解散)

○みどころ 酒々井の由来「酒の井」、国跡本佐倉城跡などを見た後、京成大佐倉駅径由して岩名運動公園でトイレ休憩。オランダ風車と色とりどりのチューリップに囲まれたふるさと広場で昼食となります。ゆっくりと満喫してください。その後本隊は途中で京成佐倉駅の一時解散組と別れJR佐倉駅に向か

います。

銚子西部大地ウォーク 11 km

《W日本1800 銚子市》

主催／東総歩こう会 ☎ 090-3548-4321 (伊形)

日時／4月18日(日)9時30分 団体歩行

集合／松岸駅(JR総武本線)

参加費／CWA無料・その他300円

解散／14時頃 総武本線銚子駅

コース／松岸駅～見晴台テレビ塔～広域農道～イオン銚子店～高松池～銚子駅

○みどころ テレビ塔、風力発電の風車、キャベツ畑とイオンジャスコ銚子店

八鶴湖探訪ウォーク 13 km

《W日本1800 東金市・大網白里町》

主催／ちば歩こう会 ☎ 043-246-8267 (達 育子)

日時／4月18日(日) 9時 団体歩行

集合／旧大網駅跡地(JR外房線大網駅徒歩7分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解散／14時30分頃 八鶴湖(JR東金線東金駅
徒歩10分)

○みどころ 桜と新緑を楽しむ、八鶴湖、雄蛇ヶ池と歴史遺産本國寺(宮谷県庁跡)、日吉神社、本漸寺(徳川家康のお手植みかん)を訪ねるウォークです。

**第57回さわやかウォーク 20/13 km
「行徳のお寺と新緑の野鳥の楽園散策」**

《W1800 日本 市川市・浦安市》

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782(なめた)

日時／4月24日(土) 9～11時 自由歩行

集合／小栗原蓮池公園(京成中山駅 徒歩3分)

受付／(受付後随時スタート)

20/13km共:10時～11時

ゴール／葛飾八幡宮(ゴール受付:12時30分～16時)

参加費／無料

解散／葛飾八幡宮(京成八幡駅 徒歩3分)

コース／小栗原蓮池公園～新行徳橋東詰～寺町公園～(分岐点)～行徳駅前公園～野鳥観察舎～いこいの広場～(合流点)～常夜灯公園～行徳橋東詰～葛飾八幡宮



○みどころ 行徳の権現道に沿って点在するお寺を散策、お寺を過ぎて新緑のまぶしい市川野鳥観察舎で、野鳥の観察或いは初春の草花を見つけて、一日を楽しんでください。

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／ 4月25日(日) 9時 団体歩行

集 合／日比谷公園 健康広場(テニスコート横)

(都営・メトロ地下鉄日比谷駅 徒歩 3分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解 散／14時頃 日比谷公園健康広場 (都営・メトロ地下鉄日比谷駅 徒歩 3分)

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

○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」、千代田城は手入れの行き届いた花木の美しさ「東御苑」等など歴史を楽しみながら歩きましょう



沼南の史跡と自然ウォーク 22/14 km

《W日本1800 我孫子市・柏市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)

日 時／4月28日(水) 9時 自由歩行

集 合／天王台西公園(常磐線天王台駅南口より 徒歩3分)

参加費／東葛無料・その他300円

解 散／ショートコースは手賀の丘公園がゴールとなり、ここからバスで柏駅東口へお帰り頂きます。ロングはスタートの西公園に戻ってきます

コース／天王台西公園～湖北駅前～浅間橋～鳥見神社～旧手賀教会堂～興福寺(手賀城跡)～手賀の丘公園バス停(ショートゴール)～弘誓院～将門神社・龍光院～道の駅しようなん～天王台西公園・ロングゴール

○みどころ 普段では中々行く事のできない沼南の史跡を訪ね歩いて頂きます。旧手賀教会堂は必見です後半の弘誓院・将門神社もぜひ訪ねてください。

特別行事 第7回 我孫子・大正浪漫ウォーク 23/15/7 km

日本市民スポーツ連盟認定・美しい日本の歩きたくなる道500選認定・ウォーク日本1800認定大会

主 催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620 (中山)

後 援／我孫子市教育委員会

日 時／4月29日(祝)

会 場／我孫子市手賀沼公園(JR常磐線我孫子駅南口徒歩10分)案内あり

参加費／事前申込み¥500・当日参加¥700(我孫子市民¥500)・中学生以下は無料・小学生以下は保護者の同伴を要す(歩行傷害保険料を含む)

ゴール／ 15時までにゴールをお願いします

① 7km 大正浪漫コース

受付9:00～ 出発式9:40～ 団体歩行

天神坂の柳宗悦邸跡、嘉納治五郎別荘跡、志賀直哉邸跡など、文人文化人ゆかりの地から鳥の博物館、水の館、130mの藤棚などを訪れ、遊歩道を手賀沼公園に戻る。

② 15km 手賀沼北岸、谷津田コース

受付9:00～ 出発式9:40～ 自由歩行

① コースの地域のほか、手賀沼北岸遊歩道から五本松公園、都部・岡発戸に残る貴重な谷津田を抜け東我孫子、高野山地区を通り手賀沼公園に戻る。

③ 23km 手賀沼西半周、手賀沼北岸遊歩道、谷津田コース 受付8:20～ 出発式9:00～ 自由歩行

手賀沼の西側を半周し手賀大橋を渡り、②のコースに入る。

※①②③コースとも500選【千葉12-01】認定。

※ウォーク日本1800認定

①②コースは我孫子市

③コースは我孫子市・柏市

CWAウォーキング教室 4月の予定

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

4月3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
4月3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
4月10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
4月24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

第 9 回 忠敬江戸入りフォーデーウォーク報告

実施日：平成22年1月21日(木)～24日(日)

佐原から江戸へ135kmの工程を自由歩行と団体歩行の2種類を実施しました。私は団体の役員として参加しました。距離と参加人数は以下のとおりです。

1月21日(木)	自由	34km	103名
	団体	12km	77名
1月22日(金)	自由	38km	88名
	団体	15km	49名
1月23日(土)	自由	38km	147名
	団体	16km	110名
1月24日(日)	自由	25km	215名
	団体	18km	130名



初日はCWA達会長の挨拶「地域の人や仲間との交流をしながら無事にゴールしてほしい」と力強く激励されました。続いて黒岩香取市副市長が歓迎と、佐原の遺跡や歴史的な町並みを楽しんで下さいと挨拶されました。地元、東総歩こう会の伊形会長より「今日一日を楽しく完歩しよう」の挨拶を受けて団体歩行は出発しました。

大寒とは思えない程の晴天にめぐまれ、暖かい日和のウォーキングでした。休憩昼食場所の観福寺では、美味しい甘酒の接待があり、ホットした一時でした。

途中の法界寺と伊能忠敬銅像では説明があり、大変勉強になった一日で14時頃ゴールしました。

2日目は昨日と打って変わって大西風に見舞われ、向かい風の寒い所もあり大変でした。

昼食の房総のむらでは自然豊かな景色に心が洗われました。食後、ウォーキング教室とストレッチを実施し、午後は足取りも軽く、14時前にゴールです。

3日目は土曜日ということもあり、北総の仲間が大勢参加して下さり、有難く思いました。

静かなウォーキング日和に恵まれ、昼食場所ではゆっくりくつろぐ事が出来ました。食後2班に分かれてウォーキング教室とストレッチを実施し、14時少し前ゴール出来ました。

4日目の最終日は、東京からの参加者も増え、市川関所跡で出発式後、4班に分かれて深川の富岡八幡宮を目指しスタートしました。ゴールの神社手前で4日間完歩者を先頭にして隊列をととのえ、境内に入って全員で神主のお祓いを受けて、4日間のウォーキングを締めくくりました。

各歩こう会の皆様、ご協力ありがとうございました。お疲れ様でした。

CWA 山田 美恵子

ウォーキング指導員養成センターだより

千葉県ウォーキング指導員養成センターは県内のすべての市町村に広くウォーキング指導員を配し、地域に密着したウォーキングの普及・啓蒙活動を行い、県民の健康増進と地域のコミュニケーションに役立とうと高い理念のもとにスタートしました。



2008年12月に第1回認定講習会を開催以来、2010年2月14日で第5回目を迎え、累計で67名のウォーキング指導員を県内各地に輩出致しました。

新しくウォーキング指導員になられた方々には、今後ともスキルアップに努めて頂きながら、CWAと共に地域のウォーキング普及活動に活躍される事を期待しております。

受講された方々の状況は次の通りです。

- ① 受講者数(1～5回累計)：67名
- ② 男女の割合：男 45名(67%) 女22名(33%)
- ③ 年齢別割合：40代以下 3名(4%) 50代 16名(24%) 60代 42名(63%) 70代 6名(9%)
- ④ 現役の割合：現役 25名(37%) 無職 42名(63%)
- ⑤ 歩こう会等への加盟状況：加盟済 31名(46%)
- ⑥ 市町村別受講者数：千葉県8名・船橋市3名・柏市12名・市川市13名・流山市4名・栄町4名・匝瑳市2名・我孫子市2名・野田市1名・八千代市1名・印西市1名・鎌ヶ谷市2名・四街道市1名・市原市1名・富津市1名・君津市1名・旭市1名・大網白里市1名・香取市1名・県外7名

* 2010年度も引き続きウォーキング指導員認定講習会を行いますのでCWA及び地域団体の会員の方でウォーキング指導員資格を未取得の方は、是非受講いただきたくお願い致します。また、お知り合いの方々へのご紹介もよろしくお願い致します。

今後のウォーキング指導員認定講習会のお知らせは開催の都度 ①CWAニュース ②CWAホームページ ③パンフレット等でお知らせいたします。

CWAウォーキング指導員養成センター事務局 佐々木 篤夫

ウォーキング雑学シリーズ・7

歩き方の基本を覚えよう！

「目線はいつも景色を楽しむ顔の位置」

疲れてくると、顔はつい下を向きがちになるようです。

下を向くと頭が下がり、肩が落ち、腰から膝曲がって、体全体が沈んだとぼとぼ歩きになります。

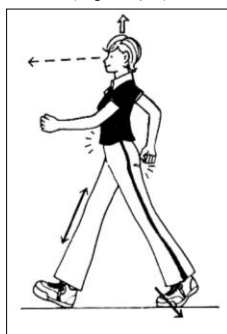
自分のつま先が見えるのは、頭が下がっている証拠です。美しい姿勢を思い出してください。目の位置と同じ高さのものを目標にするとよいでしょう。

景色を楽しむ気持ちになると、目線をよい位置に保てます。

その視界には、3～5メートル先の地面は見えますから、障害物は十分よけられます。下を向いて歩いていると、障害物をよけきれないのです。

腕は足の動きに合わせて自然に振ります。

速く歩くとひじは自然に曲がり、コンパクトに前後に速く振れてきます。そうすると、左右のぶれも少なくなります。

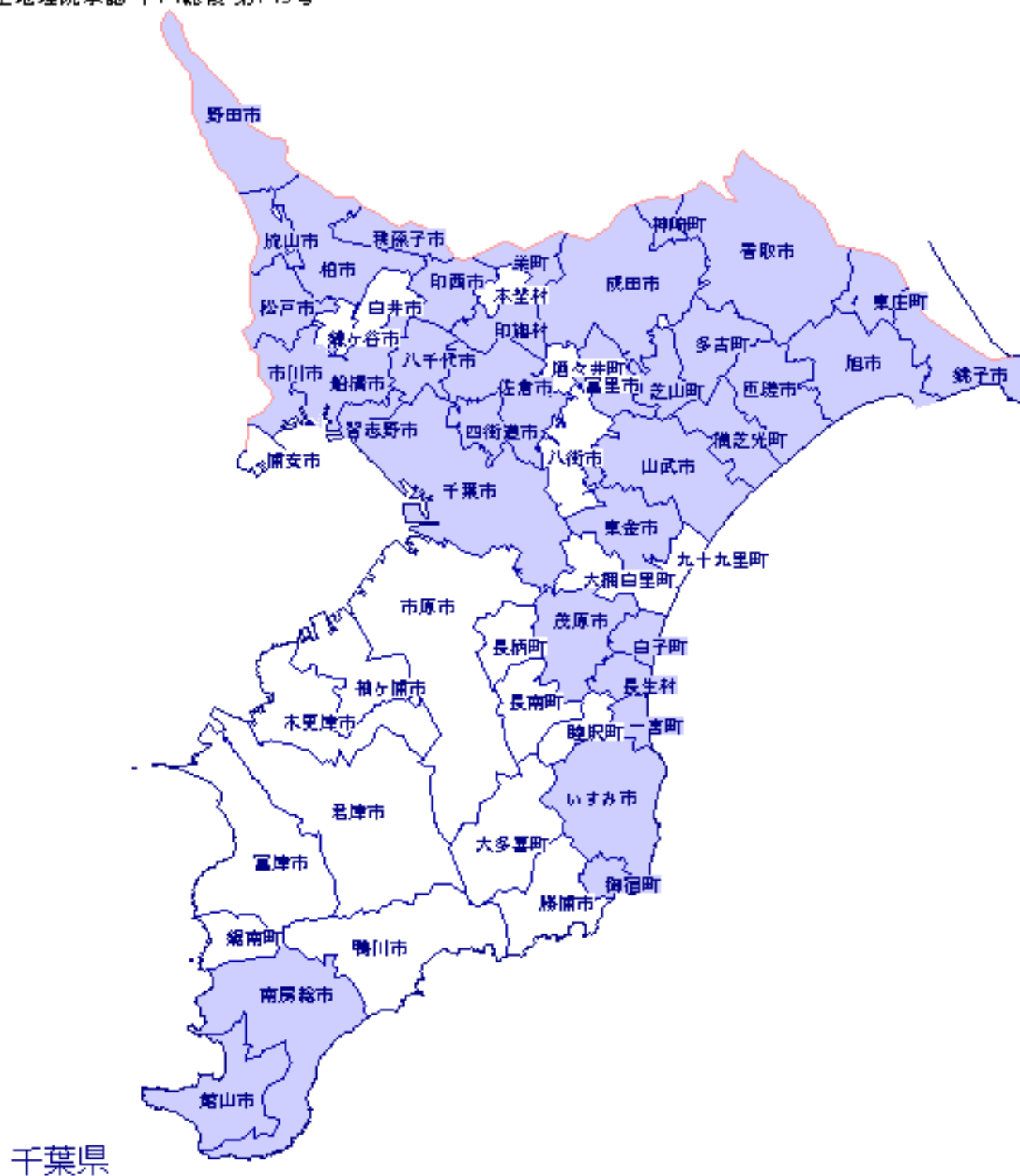


手さげかばんや肩掛けのショルダーバックなど、手に荷物を持っていたり、この動きを妨げてしまいます。両手を自由にして、体の中心に重心がくるような荷物の持ち方を考えましょう。

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

2010年中にウォーク日本1800で踏破する予定市町村図です(コース変更などで変わる場合があります)

国土地理院承認 平14総複 第149号



56市町村中34踏破予定