



CWA

ニュース

通算第108号
4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

「九十九里はだして歩こう」 26/14 km

《W日本 1800 茂原市・白子町・長生村・一宮町》

《500選 千葉12-10》

主催/千葉県ウオーキング協会 ☎043-255-0141

日時/5月16日(日) 8時30分 団体歩行

集合/茂原市本納支所(JR外房線 本納駅 3分)

JR千葉駅発 7時51分が便利です。

解散/一次解散 13時頃 古所海岸(小湊鉄道バス
白子車庫バス停 JR外房線茂原・本納・大網駅行き)

二次解散 16時30分頃 JR上総一ノ宮駅前

参加費/CWA200円・他300円

コース/本納支所～豊岡福祉センター～赤目橋～北日当橋
～宮後橋～白子神社～虎橋～古所海岸(一次解散)～一松海岸
～国民宿舎一ノ宮荘～JR上総一ノ宮駅前

〇みどころ 500選「南白亀川をたどるみち」を下り、太平洋
の海原を眺めながら、古所海岸から一松海岸まで九十九里
海岸の砂浜を歩きます。

CWA春季指導員研修会開催案内

題記研修会を下記により開催致しますのでご案内申し上げます。尚、CWA会員で指導員以外の方、地域団体で活動されている方の参加も歓迎致しますので是非お申込みをお願い致します。参加申込み書はCWA事務所または各歩会会長宛ご請求下さい。

—記—

1. 日時:平成22年4月17日(土)9時20分～17時
2. 場所:千葉県青少年女性会館
千葉市稲毛区天台6-5-2
3. 受講料: 1,000円 (当日ご持参願います)
4. 受講申込: 4月12日(月) 必着
5. 内容: ①会長講話 ②ウオーキングの際の整形外科的なケアについて(千葉大学病院 鶴岡先生) ③「歩育」について ④実技 実習「10ポイント」 ⑤W教室新カリキュラム運用について報告 ⑥その他
6. 問合先: 電話:043-255-0141(CWA事務所)
携帯:080-3402-8093(佐々木)

CWA事務所移転のお知らせ

CWA 事務所は平成22年5月26日(水)に下記へ移転します。
千葉市稲毛区天台6丁目5番2号
千葉県青少年女性会館2階



青少年女性会館の休館日が月曜日のため CWA 事務所の執務は火曜日～金曜日の平日10時～17時となります
なお5月25日(火)までは現事務所、26日(水)移転、27日(木)から新事務所で執務開始します。ご不便をおかけしますがよろしくお願いします。

CWAバスウオーク(1)

「山梨県 歩きたくなるみち500選ウオーク」

日時/6月22日(火)

集合/7時 JR千葉駅東口 NTT 前

出発/7時15分

コース/500選コース

山梨-01(清里開拓の道・安池興男物語のみち)

山梨-03(信玄棒道から三分一湧水をたどるみち)

山梨-06(甲斐の道・茶道峠を越えるみち)

参加費/(昼食代含む)

CWA会員 5,400円

一般 5,900円

CWAバスウオーク(2)

「第8回飯能新緑ツーデーマーチ参加者募集」

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

大草谷津田いきものの里ウォーク 13 km

《W日本1800 千葉市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-5064-6777 (佐藤)

日時／5月9日(日) 9時 団体歩行

集合／通町公園(JR 千葉駅徒歩5分・京成7分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解散／14時30分頃 千葉モノレール千城台駅前

コース／通町公園～千葉城～青葉の森～千葉市緑物園～丹後堰公園(昼食)～大草谷津田いきものの里～千葉都市モノレール千城台駅

○みどころ 5月の清々しい空気を一杯吸い、途中の丹後堰公園で昼食、ふるさとの原風景の残る大草谷津田へ向かいます。

花より団子ウォーク 12 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-7016-6224 (榎本)

日時／5月9日(日) 9時 団体歩行

集合／江戸東京博物館広場(JR両国駅 徒歩3分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解散／14時30分頃 上野動物園正門前

コース／江戸東京博物館～芋きん～東京スカイツリー～小梅だんご～長命寺桜もち～言問団子～羽二重団子～鶯だんご～上野恩賜公園

○みどころ 大相撲5月場所の初日。幟端が立ち並ぶ両国国技館前を出発し建築中の東京スカイツリーを間近に巡り江戸時代から続く老舗のお団子とお餅の店をまわります。

柏市民健康ウォーク 26 km

《W1800日本 柏市》

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)

日時／5月9日(日) 9時 自由歩行

集合／北小金駅前広場(JR北小金駅 徒歩1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

柏市ウォーキング連絡協議会主催のウォーキング大会に共催参加します。

ショートコースでの開催はありませんので御注意ください

コース／北小金駅前より、旧日光街道沿いを柏市内方面に歩いていただきます。ゴールは柏市民活動センターとなります。

平日ウォーク レイクタウンから草加松並木 14 km

《500選 埼玉11-03》

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)

日時／5月12日(水) 9時 団体歩行

集合／越谷レイクタウン駅前広場 (JR武蔵野線越谷レイクタウン駅 徒歩1分)

参加費／北総歩100円・CWA200円・その他300円

解散／14時30分頃 氷川第一児童遊園(東武伊勢崎線草

加駅へ徒歩3分)

コース／レイクタウン駅前見田方遺跡公園～大相模調整池～草加公園～藤助河岸・蒲生一里塚～草加松並木～百代橋～矢立橋～札場河岸公園(昼食)おせん公園～おせん茶屋～東福寺～歴史民俗資料館～氷川神社・氷川第一児童遊園～草加駅

○みどころ 超近代的ショッピングの街レイクタウンと、昔の芭蕉を偲ばせる草加の松並木の対比をお楽しみにどうぞ。

東京だよ！おっ母さんPart II 15 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782 (なめた)

日時／5月15日(土) 9時 団体歩行

集合／西郷隆盛像前(京成上野駅・JR上野駅 徒歩5分)

参加費／CWA無料・他協会300円・その他400円

解散／14時30分頃 大村益次郎銅像前(靖国神社)
(東京メトロ九段下駅 徒歩5分)

コース／西郷隆盛銅像前～上野大仏～五條天神社～不忍弁天堂～三四郎池～東京大学赤門～楠亭跡～東京都水道歴史館～湯島聖堂～ニコライ堂～学士会館～平川門～皇居東御苑～北桔橋門～北の丸公園～田安門～千鳥ヶ淵戦没者墓苑～大村益次郎銅像前(靖国神社)

○みどころ 東京三大銅像は上野公園の西郷隆盛像、皇居前の楠公像、靖国神社の大村益次郎像と伝えられています。今回のコースは西郷隆盛像をスタート、大村益次郎像をゴールとします。

500選 白井の史跡めぐり 27/14 km

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)

日時／5月22日(土) 自由歩行

集合／ロングコース：9時新鎌ヶ谷駅(東武野田線・新京成線新鎌ヶ谷駅改札前)

ショートコース：10時30分 北総線千葉ニュータウン中央駅

参加費／東葛無料・その他300円

解散／湖北駅南口がゴール

コース／新鎌ヶ谷駅～東初富公民館～北総白井病院～白井木戸公園～小室駅～千葉ニュータウン中央駅
ショートと合流～大塚前公園～阿夫利神社～滝田家住宅～今井3号橋～水道橋～湖北駅南口・ゴール

○みどころ 北総電鉄沿線の変わりゆく自然と印西市の豊かな自然をゆっくり堪能していただきます

《W1800日本》ロングコース：鎌ヶ谷市・船橋市・白井市・印西市・我孫子市

《W1800日本》ショートコース：印西市・我孫子市

東京スリーデーを歩こう 10 km

主催／東総歩こう会 ☎ 090-3548-4321 (伊形)

日時／5月23日(日) 団体歩行

集合／銚子マルヘイ前：5時40分、旭駅：6時30分、八日市場 Mac 前：6時45分、佐原駅：7時、

参加費／東総歩4,500円・その他5,000円

コース／東京国際スリーダーのコースの内、印象深いコース
を選定して歩きます。

(特別)「イヤーラウンド・コースを歩こう」

《500選 千葉12-06》《W1800 市川市》

主催／いちかわ歩こう会 ☎090-2499-1925 (板垣)

日時／5月23日(日)

8時30分→32Km／18Km(自由歩行)

9時00分→14Km (団体歩行)

集合／ニッケ コルトンプラザ広場場所(JR 総武線本八幡
駅徒歩10分)

参加費／200円 (1・コース)

解散／14時30分頃 コルトンプラザ

(オーバータイムの方はイースト館スポーツワールド
内のWSTでIVVをお受け取り下さい)

コース／歩行形態自由歩行地図及び裏面のコースガイドに
従って歩いて下さい。(矢貼無)

①「市川歴史と文学の道(真間川・中山法華経寺巡回コ
ース)」 32Km

②「市川歴史と文学の道(真間川コース)」 18Km

③「市川・歴史と文学の道(中山競馬場・中山法華経寺
巡回)」 14Km

**第89回 平日楽々ウオーク 20/15/13 km
「ちば歩のイヤーラウンドウオーク」**

《W日本1800 千葉市》

主催／ちば歩こう会 ☎043-487-5706 (吉田)

日時／5月27日(木) 9時 自由歩行

集合／新町公園 (JR・京成千葉駅徒歩2分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解散／12時～15時頃 好日山荘千葉南店(JR・京成千葉
駅 徒歩7分)

○みどころ 原則、自由歩行でコースも20km,15km,13km

を自由選択し15キロコースをリーダーと歩きます。

ゴールは好日山荘に12時～15時の間にしてください。

ゴール後は好日山荘でお楽しみ抽選会もあります。

素朴な我孫子・利根川沿いウオーク 14 km

《W日本1800 我孫子市》

主催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620 (中山)

日時／5月29日(土) 9時 団体歩行

集合／气象台記念公園 (JR成田線新木駅 徒歩8分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解散／14時30分頃 柴崎台中央公園 (JR常磐線天
王台駅 徒歩5分)

コース／气象台記念公園～つつじ荘～中峠亀田谷公
園(昼食)～芝原城跡～ふれあい工房～柴崎台中央公
園

○みどころ 我孫子台地の利根川沿いハケの道「崖下の道」、
昔は利根川がゆったりと流れているのが見えただろうが、今は
広々とした水田が広がり、人も車もほとんど通らない静かな道

を歩く。途中、順道塚や芝原城跡に立ち寄る。

酒々井の双体道祖神巡り 14 km

《W1800日本 酒々井町・佐倉市》

主催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782 (なめた)

日時／5月30日(日) 9時 団体歩行

集合／京成酒々井駅南口駅前広場

(京成酒々井駅 徒歩1分)

参加費／CWA無料・他協会300円・その他400円

解散／14時30分頃 京成宗吾参道駅

コース／駅前広場～(新堀)～(本佐倉城址)～(根古屋)～
根古屋の館～酒々井運動公園～(尾上)～(小川商店)～(上
郷)～宗吾参道駅。()で括ったところに、双体道祖神があり
ます。

○みどころ 酒々井町に関東地方には珍しい双体の道祖神
が、8ヶ所9体あります。その内6ヶ所6体の道祖神を巡ります。
ゴール後元気な方は残り2ヶ所3体を案内します。

(IVVの延長はしません+2km)

CWAウオーキング教室 5月の予定

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

5月8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
5月8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
5月15日 (土)	受付 場所	東庄町オーシャンプラザ (JR成田線下総橋駅 徒歩10分)
	集合	9時
	解散	12時頃
5月29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

* 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法人千葉県ウオーキング協会

訂正のお願い

CWAニュース3月号の記事「第57回さわやかウオーク」
4月24日(土)で、誤記がありましたので訂正願います。

—記—

(誤)受付／13・20km共:10時～11時

(正)受付／13・20km共:9時～10時

「とみさん」ふるさと自然のみち(500選)
in南房総フラワーマーチ セっかくウオーク報告

実施日:平成22年3月5日(金) 団体歩行 10キロコース
前夜に大雨が降り、少し心配になり出発前にコースの下見を5人で実施しました所、大変足元の状態が悪くて「富山」に登る事は無理と判断し、コースを変更させて戴きました。

伏姫籠穴より折り返し、富山中学校を右にコースを取り、右向きに、富楽里道の駅を見ながらゴールの岩井駅まで7キロと言うコースでした。とても暑く汗ばむほどの晴天になり、半袖姿のウォーカーも見られました。

158名の多くの参加者でした。皆さん気持ちよく今日は歩けたと、笑顔で帰って行かれました。ご協力いただきました参加者、役員の皆様ありがとうございました。

セっかくウオーク担当 矢田貝 君子

南房総フラワーマーチバスウオーク 報告

3月6日(土)今にも振り出しそうな空模様の中、7時10分の出発時にはとうとう本降りとなる。集合時間に来ない人に電話をする、キャンセルとの返事にビックリ。市原SAでトイレ休憩。

大会会場の千倉中学校へ予定通り9時5分到着する。20キロコースはすぐにスタート、12キロコースは出発式後 雨の中をスタートした。

宿泊者組は14時に集合、「500選とみさんコース」へ向かう。富山中学校前でバスを降り「伏姫籠穴へのみち」へとなるのだが、大雨のため中止、ユーターンして宿舎へ直行した。(濡れて身体が冷えており、翌日も雨の予報なので大事をとった)16時宿舎へ到着。18時30分の夕食までゆっくりと寛いだ。お酒の差し入れもあり夕食は盛り上がった。

2日目も氷雨、参加者の菜の花摘みの予定は中止残念。佐野 JWA常務理事(前CWA会長)のご配慮により車を提供して戴き、役員が代行し150人分の菜の花を摘みお配りした。

14時15分出発、道の駅枇杷倶楽部で日帰りコース組と合流し各人買い物後、予定より早く17時3分、全員無事に到着。お疲れさまでした。

CWAバスウオークリーダー 飛田 京子

総会ウオーク 報告

実施日:平成22年3月14日(日) 団体歩行 11キロコース
10時より第5回通常総会が千葉県青少年女性会館にて開催されました。終了後の午後1時総合スポーツセンター野球場前に場所を移し、天気の方は最高のウオーク日和となりました。総会よりの参加者(136名)が大半でしたので、出発前準備が大変でした。スポーツセンター脇の寒桜が満開で参加者の皆様を出迎えているようで、とても和みました。団体歩行、3班編成の出発で、信号待ちもうまく進み、園生市民の森、団地の中、静かな所を通り、宮野木中央公園スポーツセンターで、「ウオーク日本1800」の押印とトイレ休憩を20分とゆっくり取り、横橋貝塚公園、神場公園と各園の中を楽しみながらゴールの花園公園には午後4時30分予定通りの時間でした。



朝早くから参加者、役員の皆様ご協力ありがとうございました。事故も無く終了しました。

コース担当 大坂 シゲ子

CWA新会員の皆様へ

●お手元のCWAパスポート持ち点を切替え登録します。

本年度CWAに入会されました皆様の中でCWAパスポート[ポイントカード]をお持ちの方は、現在の持ち点(参加回数)をCWA会員としての参加回数に切り替え登録致しますので、お手持ちのパスポートを事務局までご提出頂くか、または、CWA主催行事に参加された時に受付担当までお預け願います。尚、参加回数累計15回で「なのはな賞」として無料参加券×2枚を総会時に進呈いたします。

担当部署:事業委員会

ウオーキング雑学:シリーズ・8

歩き方の基本を覚えよう!

「歩幅の測り方」

自分が歩く姿を、自分では見られませんが、歩幅はある程度確認できます。一人ひとりの歩幅の違いは、身長や脚の長さばかりではなく、そのときの健康や体調にもよりますが、その人の歩き方の違いのようなのです。人それぞれ体つきが違うように、歩幅もさまざまです。

①2人1組となり、メジャーで測る

2人1組となり、1人が10歩くらい歩いて前脚が着地したところで開いて止まります。もう一人の人に、メジャーでかかとからかかとまでの間を測定してもらう方法です。

②海岸の波打ち際を歩いて測定する方法

波打ち際の砂の上についた足跡のかかとからかかとまでを測ります。また、靴底をぬらして、足跡で測定することもできます。この方法だと、自分の脚の方向性や歩き方のクセもわかります。

③河川敷きの堤防の道やサイクリングロードで測る

このような道路には、100メートル単位の標識があります。そうした表示距離を利用して、自分で歩いた歩数で割ってそのときの自分の歩幅を計算します。

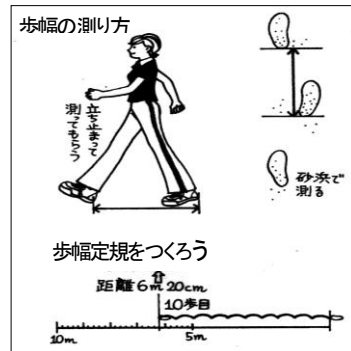
④学校の校庭で測る

校庭のトラックなどで、50メートルを歩くのに要する歩数を数えます。「普通に歩く」「やや速く歩く」「できるだけ速く歩く」の三段階で歩いて、それぞれの距離を歩数で割ります。これは、自分の歩幅を知ることと同時に、歩く能力もわかります。

⑤歩幅定規をつくろう

10メートルの距離に5メートルから10メートルの間は10センチずつの目盛りを入れます(図参照)

10歩先を歩いたところの長さ÷10=歩幅です。
少数点を一つ左に移動するだけです。公園や体育館などにあると便利です。



実業之日本社「健康ウオーキング」(社)日本ウオーキング協会編書より