



通算第113号
9月号

NPO 法人千葉県ウオーキング協会 2010年(平成22年) 毎月1日発行 編集責任者 黒岩 康

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウオーキング協会

〒263-0016 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

電話 (043) 255-0141

FAX (043) 255-0204

郵便振替口座番号00110-4-404256

<http://homepage2.nifty.com/npcowa/>

e-mail: npocwa@nifty.com

第65回国民体育大会開催

デモンストレーションとしてのスポーツ行事
ウオーキング

2010年9月25日(土)～10月5日(火)の間、第65回国民体育大会「ゆめ半島千葉国体」が開催されます。大会期間中に「正式競技」「公開競技」とともに、「デモンストレーションとしてのスポーツ競技」(デモスポ競技)が開催されます。県民総参加の感動を共有できる国体を目指して、また誰もがスポーツに親しむことの環境づくりを目的として、23市町村で26行事が計画されています。ウオーキングも対象種目となっており、千葉市、香取市、南房総市の3市で実施されます。事前申し込みは8月31日で締め切られましたが、当日参加も受け付けていますのでぜひご参加ください

デモスポウオーキング① 千葉市 14/8 km

主催/ゆめ半島千葉千葉市実行委員会

実施/NPO 法人千葉県ウオーキング協会

☎043-255-0141

／財団法人千葉県ユースホテル協会

日時/9月26日(日) 9時 団体歩行

集合/海浜幕張公園芝生公園(JR海浜幕張駅 徒歩8分)

出発式/10時

参加費/300円(小学生以下無料)

解散/海浜幕張公園芝生公園(JR海浜幕張駅 徒歩8分)

14km:15時頃 8km:12時20分頃

コース/幕張新都心～花の美術館～ヨットハーバー～花見川

デモスポウオーキング② 香取市 11km

主催/ゆめ半島千葉香取市実行委員会

実施/NPO 法人千葉県ウオーキング協会

☎043-255-0141

／財団法人千葉県ユースホテル協会

日時/9月29日(水) 9時 団体歩行

集合/小見川区事務所前(JR小見川駅 徒歩10分)

出発式/10時

参加費/300円(小学生以下無料)

解散/14時30分頃小見川区事務所前(JR小見川駅

徒歩10分)

コース/小見川ボートレース場～利根川～城山

ちば七廻道花海コース

デモスポウオーキング③ 南房総市 11 km

主催/ゆめ半島千葉南房総市実行委員会

実施/NPO 法人千葉県ウオーキング協会

☎043-255-0141

／財団法人千葉県ユースホテル協会

日時/10月3日(日) 9時 団体歩行

集合/南房総市役所前(JR富浦駅 徒歩5分)

出発式/10時

参加費/300円(小学生以下無料)

解散/南房総市役所前(JR富浦駅 徒歩5分)

14時30分頃

コース/大房岬～崖の観音～道の駅とみうら

このコースは、ちば七廻道「花海コース」と同じコースで同時開催いたします。参加費はデモスポウオーキングと七廻道花海コースと合わせて300円です。

自然歩道をおるこう 18 km

主催/NPO 法人千葉県ウオーキング協会

☎043-255-0141

日時/10月10日(日) 9時 団体歩行

集合/下総神崎駅前(JR下総神崎駅)

参加費/CWA200円・その他300円

解散/14時30分頃 フレンドリーパーク下総(JR成田線滑川駅)

○みどころ 利根川の流れとともに刻まれてきた古社寺と巨樹の歴史を探訪

ゆめ半島
千葉
国体
2010⁺

今宵の風となり この一瞬に輝きを
第65回国民体育大会
9月25日(土)～10月5日(火)



ウオーキング



小石川植物園めぐりウォーク 13 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-2499-1925 (板垣)
 日 時／10月 3日(日) 9時 団体歩行
 集 合／外濠公園(JR 市ヶ谷駅前)
 参加費／いち歩無料・CWA200円・その他300円
 解 散／14時30分頃 白山神社 (都営三田線白山駅へ
 徒歩3分)
 コース／外濠公園～お札と切手の博物館～早稲田大学～
 新江戸川公園～聖マリア大聖堂～鳩山会館～教育の森～小
 石川植物園～白山神社
 ○みどころ 今回より季節を春から秋に変更、更に、スタート
 &ゴールは同じでも、コースも又変更しました。今までと少し
 違った景色を楽しみながら、歩いて下さい。

平日ウォーク いま見ておきたい！
 レトロ建築24選 13 km

主 催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620 (中山)
 日 時／10月6日(水) 9時 団体歩行
 集 合／上野駅公園口広場(JR 上野駅公園口改札徒歩1分)
 参加費／北総歩100円・CWA200円・その他300円
 解 散／15時頃 数寄屋橋公園 (JR 有楽町駅へ徒歩3分)
 コース／国立科学博物館～旧東京音楽大学奏楽堂～京成
 電鉄・博物館動物園駅跡～国際子ども図書館～黒田記念館
 ～東京芸術大学陳列館～東京芸術大学赤レンガ1・2号館～
 上田邸～堺屋ビル～黒沢ビル～黒門小学校～湯島天神(W
 C)～湯島聖堂～聖橋～ニコライ堂～文化学院～山の上ホテル
 ～錦華公園(WC)～和田倉噴水公園(昼食・WC)～東京
 銀行協会～明治生命館～三菱一号館～旧第一生命館(DN
 タワー21)～法曹会館～法務省旧本館(内部の見学あり)
 ～大岡越前屋敷跡～市政会館・日比谷公会堂(WC)～泰明
 小学校～数寄屋橋公園(ゴール)
 ○みどころ 様子を備えた近代の名建築が次々と消えていく。
 一方で、有形文化財として再生・復元されるケースも多い。今
 回は、明治・大正・昭和前期に竣工した“いま見ておきたい”
 レトロ建築を見て歩く。さらに、法務省旧本館では建物の内部
 も見学する。

500選 せっかく南白亀川 25/15 km

《W 日本 1800 茂原市・長生村・白子町・大網白里町》
 《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6日(水) 9時～11時 自由歩行
 集 合／JR外房線茂原駅東口 駅前広場
 25km参加者は、受付後順次スタート
 15km参加者は、バスに乗りし白子車庫へ
 参加費／東葛WC無料・その他300円
 解 散／14時30分頃 JR外房線永田駅 駅前広場
 コース／茂原駅～尼ヶ台総合公園～鈴賀神社～諸岡文節
 碑～虎橋(合流)～白子神社～北日当橋～実恵園前～永田
 駅ゴール
 ○みどころ 南白亀川沿いの遊歩道からの自然を
 十分に堪能して下さい。

野田の里山を歩く 15 km

《W 日本 1800 柏市・野田市》
 主 催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620 (中山)
 日 時／10月11日(祝) 9時 団体歩行
 集 合／柏たなか駅前広場 (つくばエクスプレス線 柏たな
 か駅徒歩0分)各駅停車乗車の事・快速は不可
 参加費／CWA 無料・その他300円
 解 散／15時頃 野田第六児童公園 (東武野田線 愛宕駅
 ～徒歩5分)
 コース／柏たなか駅～医王寺～水堰橋～長久寺～福田公
 民館(wc)～三ッ堀里山公園～野田市スポーツ公園(昼食・w
 c)～木幡神社～野田市中央の杜～野田市役所(wc)～野田
 第六児童公園(解散式)～愛宕駅
 ○みどころ 初秋の一日を柏市との市境を越え野田市南部
 の三ッ堀里山公園等の自然いっぱいの道を歩きます。

みんなで達成 2010【地球一周4万kmウォーク】フェア
 32/18/10 km

《W 日本 1800 市川市》 《500選 千葉 12-06》
 主 催／ミズノ株式会社
 主 管／いちかわ歩こう会 ☎090-2499-1925 (板垣)
 日 時／10月14日(木) 9時 自由歩行 (10km:団体歩行)
 集 合／コルトンプラザ噴水広場奥。(JR 総武線本八幡駅
 徒歩10分)
 参加費／200円
 解 散／14時30分頃 但し WST では何時でもゴール受付
 をいたします。
 コース／イヤーランドコース
 ○みどころ この企画はMIZUNO スポーツが10月～11月に
 全国に展開する、ウォーキングイベントです。このイベントに
 参加した皆様の歩いた距離を合計し、地球一周4万 Km を達
 成しようとする企画です。 参加者賞:マフラータオル。

第13回街回遊展「再発見ふるさと市川！」 11 km

主 催／街回遊展実行委員会
 主 管／いちかわ歩こう会 ☎090-2499-1925 (森田)
 日 時／10月16日(土) 9時30分 団体歩行
 集 合／JR市川駅南口アイリンクタウン前広場(3階)
 参加費／CWA無料・その他100円(保険料他)
 解 散／14時30分頃 JR市川駅 (IVV有)
 コース／大門通り～ルーテル市川教会～木内ギャラリー～
 里見公園～国府台緑地～じゅん菜池緑地～千葉商科大～
 桜土手公園～西洋館倶楽部～市川駅
 ○みどころ 気持ち良い季節の街歩き。市川・新田・真間・国
 府台で開催される「街回遊展」の開催イベントをピックアップし
 て巡る楽しいウォーキングを企画しました。一味違う市川の街
 が発見できるコースです。

第4回 ちばソーデーウォーク 40/20/10 km

《W 日本 1800 千葉市》
 主 催／ちば歩こう会 ☎043-233-0558 (鈴木)

日 時／10月16日(土)～17日(日) 雨天決行

出発／ゴール	みなと公園(千葉市役所隣接)		
最 寄り駅	JR 京葉線,都市モノレール千葉みなと駅 3 分 JR 千葉駅 15 分,京成千葉駅 13 分		
歩行距離	40 Km	20 km	10 km
受付/出発式	7時/7時45 分	8時/8時45分	
出発時間	8時	9時	
ゴール時間	12時 ～ 17時		
歩行形態	自由歩行(10kmに一部団体歩行あり)		
参 加 費	2 日参加:大人 800 円・中学生 500 円 1 日参加:大人 500 円・中学生 300 円		
参加 申し込み	直接:例会会場にて受付		
	8月2日(月)～10月8日(金)迄 郵便為替:住所氏名参加距離を明記し、 口座番号 00150－1－549490 ちば歩こう会		

コスモスウオーク 10 km

《W 日本 1800 旭市》

主 催／東総歩こう会 ☎090-3548-4321 (伊形)

日 時／10月17日(日) 9時 団体歩行

集 合／倉橋駅前、総武本線倉橋駅

参加費／CWA 無料・その他300円

解 散／14時30分頃 飯岡駅

コース／倉橋駅～横根丘陵地帯～風車～飯岡スポーツ公園(昼食)～海上野球場～蛇園ほとるの里(コスモス畑)～飯岡駅

○みどころ 飯岡台地の丘陵地帯を今回は下り主体のコースを歩き、休耕田を利用したコスモス畑へ(運がよければ無料摘み取りも)

第94回 平日楽々ウオーク「コスモス鑑賞ウオーク」 11 km

《W 日本 1800 柏市・我孫子市》

主 催／ちば歩こう会 ☎043-2111-6623 (河南)

日 時／10月21日(木) 9時30分 団体歩行

集 合／北柏ふるさと公園(JR常磐線・千代田線北柏駅徒歩10分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解 散／15時頃 我孫子ふれあい広場(JR常磐線・千代田線我孫子駅徒歩3分)

コース／北柏ふるさと公園～柏市富勢運動場～布施弁財天～あけぼの山農業公園(昼食地)我孫子二階堂高校～我孫子ふれあい広場

○みどころ 千葉国体テニス会場の富勢運動場を通り抜け布施弁財天へ、あけぼの山農業公園のコスモスを鑑賞、そして利根川流域に広がる田園風景を眺めながら我孫子の市街へ向かいます。

手賀沼から利根川へ 26/12 km

《W 日本 1800 柏市・我孫子市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)

日 時／10月21日(木) 9時 自由歩行

集 合／天王台西公園 JR 常磐線天王台駅(徒歩3分)

参加費／CWA無料・他協会300円・その他500円

解 散／14時30分頃 柴崎台中央公園

JR常磐線天王台駅北口へ、徒歩約3分位

コース／天王台西公園～水の館～手賀沼公園～国道横断～布施弁財天～新利根大橋～稲戸井排水門～小堀の渡し(取手口)～かじか亭～柴崎台中央公園

○みどころ 利根川に残る「小堀の渡し」で川風に吹かれて見ませんか26kmは利根川土手の茨城県側から、ちょっと違った川沿いの風景をたっぷり楽しんでいただきます。

第59回 さわやかウオーク 20/12 km 「秋の酒々井と佐倉の里山と武家社会の史跡を訪ねて」

《W 日本 1800 佐倉市・酒々井町》

主 催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782 (なめた)

日 時／10月23日(土) 9時～10時 自由歩行

集 合／酒々井駅前広場(京成酒々井駅 徒歩1分)

受 付／20/12km共:9時～10時(受付後随時スタート)

ゴール／内郷街区公園(京成佐倉駅 徒歩3分)

(ゴール受付:12時30分～15時30分)

参加費／無料

解 散／内郷街区公園(京成佐倉駅 徒歩3分)

コース／【ロング】酒々井駅前広場～酒々井小下(分岐点)～中央公園～東酒々井入口交差点～伊豆神社(飯積の大杉)～酒々井コミュニティプラザ(ハーブ園)～酒々井まがり屋～上本踏切(新堤橋)～白銀公園(ショート合流)～旧堀田邸～武家屋敷～佐倉城址公園～内郷街区公園

【ショート】スタート～酒々井小(分岐点)～本佐倉城址～根古屋の館～守土再生碑～白銀ニュータウン～白銀公園(ロング合流)～ゴールへ

○みどころ 秋色(紅葉)に色づく酒々井と佐倉の里山の自然を眺め、いにしへの武家社会の面影を残す城址公園や武家屋敷を巡ります。

矢切りの渡し周遊ウオーク 14 km

《W 日本 1800 市川市・松戸市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-1539-8789 (中島)

日 時／10月24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／CWA無料・その他300円

解 散／14時30分頃 市川関所跡

コース／里見公園～日枝神社～野菊の墓碑～矢切の渡し(船100円又は新葛飾橋)～新葛飾橋～柴又公園～上小岩親水緑道～小岩菖蒲園

○みどころ 里見公園周遊及び歌人北原白秋の旧宅「紫烟草舎」、野菊の墓は伊藤左千夫の一説が刻まれた文字碑、矢切りの渡しで舟に乗るか新葛飾橋を歩くか、あなたはどちら?

例会予定は次ページに続きます=>>>

《500選 神奈川14-3, 4》

主催／ちば歩こう会 ☎ 043-256-7309 (石田俊治)

日時／10月30日(土) 7時 団体歩行

集合／千葉市役所(京葉線都市モノレール千葉みなと駅徒歩5分・JR千葉駅徒歩15分)

参加費／3,000円

解散／19時頃 千葉NTT前(JR千葉駅徒歩5分)

〇みどころ 神奈川県城ヶ島公園、同観音崎公園を歩きます。東京湾の展望が素晴らしく、房総半島までが一望できます。アクアラインを利用しますので「海ほたる」も楽しみです。

ちば七廻道渚コース実施報告

7月18日(日)九州南部より先に梅雨が明けた関東、銚子ここ犬吠埼は強い日差しで参加者を待っていた。支部役員、CWA役員の皆様が忙しく準備の最中であつた。今日は暑いですがねの挨拶に始まり銚子電鉄から降りてこられるウォーカーに今日の参加者数を期待した。駅の広場には3件のお店があり、犬吠埼でしか見られない煎餅の実演があり、試食も遠慮なく、品定めされているウォーカーが買い求められていました。

受付には長い行列ができ参加費、参加票、地図、会報配布し飲料水を渡す作業中には第二陣の到着であつた。

達会長挨拶後コースリーダー野口支部長のコース説明、遠路市川市から参加の矢田貝さんのストレッチを終え出発しました。私は灯台下で様子を見る。一行は旗のもと長い列となっている、怒涛めぐりから灯台への階段では息の上がっていた方も元気な足取りだ。君が浜で一休み、太平洋に浮かぶ犬吠埼灯台はいい風景だ。海鹿島(あしか)、黒生(くろはい)と呼びにくい地名もありますね。ウオッセで昼食、千人塚を過ぎると魚市場が続く、それだけ水揚げ量が多いのだろう平成19年はイワシ、スズキでは日本一となっている何度来ても銚子は新しい発見がある、先回りして市役所で皆を待っていました。

梅雨明10日は暑い。

東総歩こう会 伊形 友男

CWA夏季指導員研修会報告

実施日:7月25日(日)於千葉県青少年女性会館視聴覚室。参加者54名、内CWAウォーキング指導員養成センター終了生18名、全体の80%を占め今後の活躍に大いに期待したいと思います。当日も猛暑に見舞われましたが日頃ウォークで鍛えているだけあって、参加者全員、最後まで意欲的に取り組んでいただきました。

始めに達会長より①「ウォーキングを取り巻く変化について」②「指導者の個性発揮と自己認知について」のお話があり、続いて「船橋歩こう会」行田会長、山下副会長、「北総歩こう会」中山事務局長、「東葛ウォーキングクラブ」古宮代表から会の紹介と活動状況の説明がありました。それぞれ参加者に喜ばれる企画と暖かく迎える努力をされている様子がよく分かり、今後例会等に参加する時には皆さんの日頃の努力と気配りに感謝しながら歩かせていただこうと思いました。

次に究極の歩きとも言われている「競歩について」実技体験を含む内容でCWA 山野井指導員と競歩仲間の有福さん、澤

田さんをお願いしました。「競歩」は文字通り歩くスピードを競う競技ですので私達の行っているウォーキングとは異なりませんが理にかなった歩き方とは驚く程のスピードには目を見張るばかりでした。練習次第ではスピードが出せるとのことです。



CWA ウォーキング教室でも取り上げている①「熱中症の予防と応急手当」小林指導員、②「ウォーキング時の水分補給」佐々木のぶ子指導員、③「ライフスタイルウォーキング」間島指導員の経験談も交えたレクチャーがあり、認識を更に深めることができたと思います。最後に恒例の全員による「1分間スピーチ」です。それぞれが個性あふれる「スピーチ」で自己PR?。大いに盛り上がり研修会は終了しました。

講師の皆様、参加いただきました皆様、有難うございました。

組織委員 矢田貝 君子

ウォーキング教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

10月9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
10月9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
10月16日 (土)	受付 場所	匝瑳市役所前 JR匝瑳駅より徒歩10分
	集合	9時
	解散	12時頃
10月23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

訂正のお願い

CWAニュース8月号の記事に、誤記がありましたので訂正願います。

——記——

「イヤーラウンドウォークご案内」

(誤)30回毎の無料券2枚贈呈

(正)30回毎の無料券3枚贈呈

「飯高壇林の深い森と仙人の道ウォーク」

(誤)距離記載なし

(正)13km

(誤)解散/記載なし

(正)解散/匝瑳市公民館 15時頃