



CWA

ニュース

通算第114号
10月

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/npocwa/

e-mail: npocwa@nifty.com

第11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27日(土) 28日(日)

会場/佐倉市ユーカリが丘公園及び志津コミュニティセンター(京成線ユーカリが丘駅より1km)(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公園駅下車徒歩5分)

参加費/一般(高校生以上):事前1,500円 当日2,000円
佐倉市在住、又は在勤・在学の方(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3日(水)まで(当日消印有効)

コース/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	8:30	9:30
出発式	8:15	9:15	10:00
ゴール	12:00~16:00		
歩行形態	自由歩行		団体歩行

*各コースとも出発式終了後にスタートします

第7回山武の森の路ウオーク 15km

《W日本1800 東金市》

主催/CWA ☎043-255-0141

日時/11月10日(水)9時30分 団体歩行

集合/八鶴湖公園(JR東金線東金駅徒歩10分)

参加費/CWA200円・その他300円

解散/15時頃 八鶴湖公園(東金駅徒歩10分)

コース/八鶴湖公園~日吉神社(大杉並木)~丸山公園~ときがね湖~松之郷(大杉)~湯板(公平水路橋)~農業大学校(昼食予定地)~両総用水幹線~東金文化会館~山王台公園(市内眺望)~八鶴湖公園

〇みどころ 里山ウオーキングを楽しみながら、里山の魅力の再発見をしませんか、当日はコースの所々で里山や地域の農林業の説明をします。ゴール後にきのこ汁のサービス、地域の農林産物のお土産もあります。

手賀沼ふれあいウオーク2010 21/10/3km

《W1800 柏市 我孫子市》《500選:千葉12-01》

主催/手賀沼ふれあいウオーク2010実行委員会

日時/11月13日(土)

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

/手賀沼公園(JR我孫子駅南口徒歩7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/10月29日(金)まで

コース/

コース	手賀沼一周 21km	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
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

第8回CWAウオーキング指導員認定講座開催

第8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。

1. 日時: 平成22年12月4日(土) 9時~17時

2. 場所: 千葉県青少年女性会館 視聴覚室

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: 平成22年11月24日(水) 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

・口座名義: NPO法人千葉県ウオーキング協会

6. 資料請求: 募集案内・申込書をご希望の方は電話またはFAXにてご請求下さい。

NPO法人千葉県ウオーキング協会

電話:043-255-0141・FAX:043-255-0204

携帯:080-3402-8093

(担当 佐々木 篤夫)

柏の葉から利根運河へ 29/13 km

《W 日本 1800 柏市・流山市》《500 選 千葉 12-9》
主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)
日 時／11月3日(祝) 9時 自由歩行
集 合／西口第一公園(通称汽車ぽっぽ公園 JR常磐線柏
駅西口より 徒歩3分)
29kmと13kmで開催 受付け後順次スタート

参加費／CWA無料・その他300円

解 散／29km: 西口第一公園(JR常磐線柏駅西口より 徒
歩約3分位) 13km: 東武野田線運河駅

コース／西口第一公園～キャンパス駅～柏の葉公園 ～
東深井地区公園と古墳群～運河遊歩道～運河駅～江戸川沿
い遊歩道六兵衛の渡し跡～コミセン～大堀川～西口第一公
園ゴール

○みどころ 柏の葉公園と、東深井の古墳群と江戸川の「六
兵衛の渡し跡」もぜひご覧ください。

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6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・その他300円

解 散／ゴール受付13時～14時30分 勝鬨橋手前右岸「は
とば公園」(地下鉄日比谷線築地駅 徒歩7分)

コース／千住大橋から隅田川に沿って、時間厳守でテラスを
歩くのもよし、お店に寄り道するのもよし、勝鬨橋迄を自由に
歩く。

○みどころ 建築中の“東京スカイツリー”を間近にながめ、
芭蕉庵史跡、展望台から眺めた“清澄橋”や聖路加ガーデン
の47階展望台に登り一望を楽しめます。

スポレク祭 ウォーク 14 km

《W 日本 1800 千葉市》

主 催／ちば歩こう会 ☎090-5402-7384 (小野)
日 時／11月14日(日) 9時 団体歩行
集 合／真砂中央公園(JR 京葉線検見川浜駅 徒歩5分)
参加費／CWA無料・その他300円
解 散／15時頃 みなと公園(JR 京葉線千葉みなと駅 徒歩
5分)

コース／真砂中央公園～花見川緑地～ふれあい広場(歩測
大会)～いなげの浜～花の美術館～稲毛海岸公園～みなと
公園

○みどころ 人口海浜いなげの浜を散策、途中のふれあい
広場で歩測大会を行います。

三郷の水郷巡り 15 km

主 催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620 (中山)
日 時／11月14日(日) 9時 団体歩行
集 合／におどり公園(つくばエクスプレス線 三郷中央駅
徒歩2分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解 散／15時30分頃 におどり公園(つくばエクスプレス線
三郷中央駅徒歩2分)

コース／におどり公園～三郷放水路～東和東文化センター
(wc)～大場川～鷹野文化センター(wc)～下第2大場川～
閘門橋～いなげや・戸ヶ崎香取神社(wc・昼食)～中川～二
郷半用水～第2大場川～におどり公園(解散式)

○みどころ 我々の住む千葉県の東葛地区から、とても近い
江戸川を挟んだ隣の町にもかかわらず、埼玉県三郷市は地
図上の距離はとても近いが、江戸川が邪魔をして意識的には
遠い町として余り知らない。今回は多くの川に囲まれた三郷市
南部の水郷地帯を歩き、先人達が水との戦いに苦労した跡を
偲びたい。

平日ウォーク 八柱から東松戸へ 12 km

《W 日本 1800 松戸市》

主 催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620 (中山)
日 時／11月17日(水) 9時 団体歩行
集 合／宮前公園(新京成線八柱駅・JR 武蔵野線新八柱駅
徒歩3分)

参加費／北総歩100円・CWA200円・その他300円

解 散／14時30分頃 東松戸中央公園(JR 武蔵野線東松
戸駅 徒歩7分)

コース／宮前公園～21世紀の森公園(wc)～さくら通り～し
ょうぶ公園(wc)～日本の道百選～八柱霊園(昼食・wc)～ゆ
いの花公園～東松戸中央公園(一次解散)～JR 東松戸駅

○みどころ さくら通りから21世紀公園の黄葉を楽しみながら
常盤平団地の日本の道百選へ。そして都営八柱霊園や市内
の篤志家から寄贈されたゆいの花公園の紅葉を楽しんで、新
しく完成した芝生の東松戸中央公園まで行きます。(紅葉は運
が良ければすばらしいと思います)

第93回 平日楽々ウォーク(9月16日延期分)

《W 日本 1800 千葉市》

主 催／ちば歩こう会 ☎043-241-0155 (伊藤友一)
日 時／11月18日(木) 9時
集 合／孤池公園(JR内房・外房・京葉線蘇我駅徒歩10分)
参加費／ちば歩100円・その他300円
解 散／15時20分頃 通町公園(JR・京成千葉駅徒歩10分)

北総の素朴な自然探勝のみち 16 km

《W 日本 1800 印西市・白井市》《500 選 千葉 12-8》

主 催／CWA ☎043-255-0141
主 管／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782 (なめた)
日 時／11月21日(日) 9時 団体歩行
集 合／大塚前公園(千葉ニュータウン中央駅 徒歩7分)
参加費／300円

解 散／15時頃 大塚前公園(千葉ニュータウン中央駅 徒
歩7分)

コース／大塚前公園～阿夫利神社～白井聖地公園～旧白
井二小平塚分校～滝田家住宅～観音寺～松山下公園(昼食
予定地)～宝珠院～大塚前公園

○みどころ スタートの近郊住宅街を過ぎると、一転して里山の素朴な田舎道が多く、吹きわたる風も爽やかな心休まるコースです。見どころとしては白井七福神の延命寺(大黒天)、印西七福神の観音寺(弁財天)など由緒ある寺院と、滝田家住宅は築300年、宝珠院観音堂は室町時代後期の建造で、いずれも「国指定重要文化財」に指定されている貴重な建造物を観ることができます。

江戸川歩輪ピック・ウォーク 40/20/10 km

《W日本1800 市川市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎080-3402-8093 佐々木
日 時／11月21日(日) 40km:8時 自由歩行、
20km:9時 自由歩行、10km: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／ゴール受付16時まで 市川関所跡(京成国府台駅 徒歩3分)

コース／40km→ 葛飾大橋～浦安橋～市川大橋～市川関所跡、20km→ 葛飾大橋～行徳橋～市川関所跡、10km→ 新葛飾橋～市川橋～市川関所跡

○みどころ お馴染みの江戸川を秋風と共に歩き抜ける。空はどこまでも青く、川面の水も清く、さわやかな秋風に乗って心ゆくまでウォーキングを楽しんで下さい。

銚子半島ウォーク 10 km

《W日本1800 銚子市》

主 催／東総歩こう会 ☎090-3548-4321 (伊形)
日 時／11月21日(日) 9時40分 団体歩行
集 合／犬吠駅(銚子電鉄)
参加費／CWA 無料・その他300円
解 散／14時頃 外川駅(銚子電鉄)

コース／犬吠駅～木村プロGRESS～君ヶ浜キャンプ場～君ヶ浜海岸～犬吠灯台～怒涛めぐり遊歩道～暁鶏館裏門～太陽の里～銚子2中入口～地球の丸く見える丘～ふれあい広場～天台宗賢徳寺～高福寺～高神礼場セブン名洗店～名洗町～銚子マリーナ海水浴場(昼食)～千葉科学大学～潮見町水産加工団地～犬岩～千騎ヶ岩～外川漁港～外川ミニ郷土資料館～外川駅

○みどころ 君ヶ浜キャンプ場、犬吠灯台、地球の丸く見える丘、屏風ヶ浦、銚子マリーナ、千葉科学大学、犬岩、1千騎ヶ岩、外川ミニ郷土資料館

リバーサイドフリーウォーク 31/20/12 km

《W日本1800 柏市・流山市・野田市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)
日 時／11月24日(水) 9時 自由歩行
集 合／南流山中央公園 (JR 武蔵野線南流山駅南口下車、徒歩約3分) 受付け後順次スタート

参加費／東葛会員無料・その他300円

解 散／31km:南流山中央公園(JR 武蔵野線南流山駅南口 徒歩約3分) 20km、12km:三郷駅(JR 武蔵野線)

コース／20kmコースは、流山・東葛病院～玉葉橋～越谷ゴ

ルフクラブ～三郷駅へ 31kmコースは、同じコースから上葛飾橋まで下り、松戸側へ渡り南流山中央公園へと戻ります。詳細についてはお問い合わせください。

○みどころ 江戸川土手のサイクリングロードを川風に身を委ねながらのゆっくりウォークを楽しんでいただきます。W日本1800の認定は参加コースにより異なりますので御注意ください。

第95回 平日楽々ウォーク 12 km
「市川動植物園周辺ウォーク」

《W日本1800 市川市》

主 催／ちば歩こう会 ☎043-232-6787 (嶋野)
日 時／11月25日(木) 9時
集 合／葛飾八幡宮(JR総武線本八幡駅 徒歩8分・京成八幡駅 徒歩5分)
参加費／ちば歩100円・その他300円
解 散／14時30分頃 みかど公園(JR武蔵野線市川大野駅 徒歩5分)

コース／葛飾八幡宮～大柏川の側道～市川市営霊園～市川動植物園～みかど公園

○みどころ 一番の見所は、自然公園内の「もみじ山(紅葉)」の景観です。その他バラ園観賞(昼食地)植物園、自然博物館等も是非ご覧ください。

CWAウォーキング教室

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

11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
手賀沼ふれあいウォーク2010へ参加します(¥500)		
11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
11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
11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

* 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



「くつの日」記念ウオーク 実施報告

実施日:平成22年9月2日(木)晴れ、団体歩行 13Km
処暑は、とうに過ぎむしろ白露に近いというこの日は、34℃にもなるかという猛暑でした。それにもかかわらず184名方々に参加していただきました。日陰を選んで受付を行ない、開会式に引き続いて3班編成でスタートしました。

開会式の挨拶の中で達会長からも「こまめな水分補給」により「熱中症」予防を喚起したところです。スタートから「白さぎ公園」までは、歩車道の区別のないせまい道路だったので1列歩行としましたが、各班の役員の的確な指示により整然と歩行できたと思います。今回のコースは、全体的に木陰が少ないなかで、三代王、子安、検見川の各神社境内での樹齢を重ねた木々の緑と涼風の下での休憩、水分補給によって一息入れることができました。検見川神社を出て、花見川のサイクリング道路からは、花見川の水面を眺めながらの歩行となり、心が和んだ気がしました。真砂中央公園、隣接する花見川区役所で昼食、休憩とした。特に、区役所ではトイレを借用することにしていたので、区役所で昼食をとられた方も多かったようです。その後、稲毛浅間神社を経由して稲毛公園にゴールしました。閉会式に続いて「空クジなし」抽選会はおおいに盛り上がりました。特に、(株)ムーンスター様から提供されたウオーグシューズの抽選のときは、最高潮となりました。当選者は、船橋市の関戸貴恵様、酒々井町の高城護様、八千代市の田辺洋一様の3名に決まりました。おめでとうございます。



当選者と達会長・ムーンスター社中山氏

今回のウオーキングは、炎天下での歩行となりましたが、皆さんの普段からの訓練の賜物により事故も無く全員が完歩されました。また、トイレを

借用させていただきました検見川神社、美浜区役所総務課の皆様にはご協力を心から感謝します。

また、ご協力を頂きました参加者、役員の皆様に厚く上げます。
リーダー 大工原 尚一

第6回CWAバスウオーク「群馬500選」報告

実施日:9月7日(火)参加者90名 距離 10km

連日の猛暑で参加者の体調が心配されましたが90名全員元気に集合、今回も又「美しい日本の歩きたくなるみち500選」に選ばれた群馬の自然、文化遺産、伝統、人情等を参加者全員で共有したいとの想いを乗せてバスは出発。
群馬—05高津戸峡で出発式。達会長の挨拶・ストレッチの後、緑陰のなか眼下に渡良瀬川渓谷を見て小平鍾乳洞へ猛暑の外気温との気温差を体感して昼食。今日の「潮干狩り弁当」も好評で嬉しい。今回は今年度バス W の最終回という事で6回完歩者(金賞)2名、5回(銀賞)18名、4回(銅賞)16名、合計36名の方が表彰された。おめでとうございます。又、他の参加者の方にはCWAより感謝をこめて記念品が授与されました。
午後は群馬—06桐生市の「群馬大学工学部同窓記念会館」「有隣館」等クラシカルな歴史的建造物を見学、途中評判の

「ベーカリーレンガ」に立寄る。トレー一杯にパンをのせた長い列が続き大分お店の売上げに貢献したのでは?群馬—10の緑道は花水木や欒の大樹が日差しを遮り時折渡る涼やかな風のご馳走を受けながら全員元気にいずみ総合公園にゴール。猛暑の中熱中症にも縁無く歩けた事は皆様の日頃の鍛練の賜物でしょう。



群馬500選バスウオーク 参加者

最後になりましたが一年間のご支援本当にありがとうございます。来年も又初心者でもベテランの方にも気軽に楽しめる企画を用意していきたいと思っています。ぜひご参加くださいますようお願い申し上げます。

バスウオーク担当 太田 好美

ウオーキング雑学:シリーズ・9

階段の上り下りのテクニック

普段、駅や歩道橋の階段を上がるのは、辛いものです。とくに、疲れているときは体が重く感じ、大きなストレスになります。階段の上り下りには、どんな歩き方のテクニックがあるでしょう。

階段を上るとき

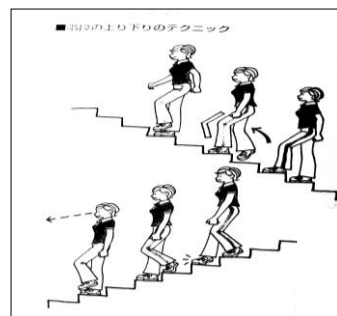
階段では、普通に歩くときより脚(と足)への負担が大きくなります。ゆっくり上がります。基本的なフォームをしっかりマスターしましょう。

階段を上る場合は、上半身を前に傾け、体のバランスをとりながら、足の裏全体で着地し、次の一步を踏み出します。足の裏全体で着地する、腰で体を持ち上げるような気持ちで、一步一步踏みしめるようにして上っていきます。足は、必要以上に高く上げないように。無駄のない動きを心がけましょう。腰で吊り上げるように意識すると、脚が楽になり体が安定します。

階段を下るとき

階段を下る場合は、ゆっくり足裏全体にそって体重を乗せてくように着地します。視線は、前方へ向け、ときどき足元を確認しながら歩きます。膝のクッションを使って衝撃を軽減します。つま先から着地すると足首や膝に負担がかかるだけでなく、つまづいて転倒することもあります。

体の重みでスピードがかってに出ますので、ゆっくりを心掛けます。石段はとくに滑りやすいので注意しましょう。



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