



CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

〒263-0016 千葉県稲毛区天台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

npocwa@nifty.com

毎月1日発行 編集責任者 黒岩 康

通算第118号

2011年2月号

第21回南房総フラワーマーチ

《W日本1800南房総市》

主管/第21回南房総フラワーマーチ実行委員会

主催/南房総市・社日本ウォーキング協会・NPO 法人千葉県ウォーキング協会・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5日(土)、6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:事前800円 当日1,000円

事前申し込み期限2月4日(金)まで

コース/

5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は道の駅「富楽里とみやま」スタート」

6日(日):白浜・野島崎灯台コース「40/20/12/5」km

《500選12-03》

スタート/

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

参加申込み・問合わせ(詳しくはパンフレットをご覧ください)

南房総フラワーマーチ実行委員会 ☎ 0470-33-1092

第6回CWA通常総会開催

開催日/平成23年3月20日(日)10時~12時

場所/千葉県青少年女性会館

千葉県稲毛区天台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22年度事業報告・平成22年度決算報告

平成23年度事業計画・平成23年度収支予算

役員の選任について

会員の皆様のご出席をお願いいたします。

*総会終了後、総会ウォークを行います

第6回総会ウォーク 10km

《W日本1800 千葉市》

主催/CWA ☎ 043-255-0141

日時/3月20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3分)

参加費/無料

解散/16時30分頃 千葉公園

(JR 千葉駅徒歩10分、千葉都市モノレール千葉公園駅5分)

バスウォーク ウォーク日本1800千葉県内

なかなか行けない南房総中央部にある4自治体の歴史と美しい自然を楽しむウォーク行事です。

日時/4月19日(火)

集合/7時 JR千葉駅東口NTT前

出発/7時15分(準備出来次第出発)

コース/

①長柄町 長柄ダム周辺(3,200本の桜)

②長南町 笠森観音 熊野の清水(名水百選)

③睦沢町 つどいの里睦沢、歴史民族資料館

④大多喜町 大多喜城、渡辺家住宅等

解散/17時30分頃 JR千葉駅前

募集/定員100名(予定・大型バス利用)

募集締切3月下旬(満席になり次第締切ります)

参加費/昼食代(飲物付)を含む

CWA会員 4,500円

一般 5,000円

バスウォーク申込み・問合せ先

達 育子

TEL・FAX 043-246-8267

携帯 080-6784-8088



第22回 江戸川チャレンジウオーク

65/47/36/30/18/12 km

《W 日本 1800 市川市・流山市・松戸市》

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782 (なめた)

日時／3月12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30分(随時スタート)

65km・47km・36km

一般コース：9時～10時(随時スタート)

30km・18km・12km

ゴール／国府台江戸川堤 17時まで

参加費／【事前申込】大人500円(中学生以下無料)

【当日申込】大人800円(中学生以下無料)

事前申込方法 参加費を下記郵便振替口座に振込下さい。

郵便振替口座番号：00160-5-44459

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」を当日受付にてご提示下さい。

＊申込期限：3月5日(土)(当日消印まで)

コース／スタート～市川橋(12km,18km,30kmは分岐)～東京湾防波堤～市川大橋～市川橋～葛飾大橋(12kmは分岐)～上葛飾橋(18km,36kmは分岐)～流山橋(30km,47km,は分岐)～玉葉橋(65km)～江戸川・左岸サイクリングロード～ゴール

○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)

第6回運河トライアングルウオーク 45/28/11 km

《W 日本 1800 野田市・流山市》

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 古宮)

日時／3月13日(日) 自由歩行

集合／45kmコース：駅前広場(東武野田線川間駅)

28km/11kmコース：運河水辺公園(東武野田線運河駅 徒歩3分)

受付／45kmコース：7時30分～8時まで

28km/11kmコース：9時～10時まで

受付後順次スタート

参加費／CWA無料・他協会300円・その他500円

解散／16時まで 運河水辺公園(東武野田線運河駅 徒歩3分)

コース／45kmコースは江戸川を上り関宿城へと進み利根川沿いを下って運河水辺公園へ戻ります。

28kmコースは野田橋～愛宕神社～木野崎城跡～スポーツ公園～一里塚公園～運河水辺公園

香澄公園散策ウオーク(谷津干潟野鳥観察) 13 km

《W 日本 1800 習志野市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-5470-8914 (丹羽豊隆)

日時／3月13日(日) 9時 団体歩行

集合／昆陽神社(JR・京成幕張駅 徒歩5分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解散／14時15分頃 津田沼公園(JR津田沼駅 徒歩5分)

コース／昆陽神社～香澄緑道～香澄公園～茜浜埠頭～神社茜浜緑地～菊田水鳥公園～津田沼公園

○みどころ 春を探しに、海浜沿いの緑地、埠頭と干潟に向かいます。谷津干潟で、賑やかに遊ぶ水鳥を見ながら暖かい陽射しの中で、昼食をとります。

牛久沼カッパの里を訪ねて 13 km

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)

日時／3月13日(日) 9時 団体歩行

集合／牛久駅東口広場(JR常磐線牛久駅東口 徒歩1分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解散／14時頃 刈谷中央公園(JR常磐線牛久駅西口 徒歩15分 案内有り)

コース／牛久駅東口～牛久城跡～雲魚亭～牛久市観光アヤメ園(昼食)～東林寺～刈谷中央公園

○みどころ 牛久市の歴史の中心とも言える城中地区、その中心にある牛久が生んだ小川芋銭のふるさとを訪ねます。日常生活を離れ、牛久沼、稻荷川周辺の緑豊かな景観の中を歩き、心を癒されて見ませんか！

第60回 さわやかウオーク 15 km

「東京スカイツリーPart I」

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782 (なめた)

日時／3月19日(土) 自由歩行

集合／四つ木公園(京成四つ木駅 徒歩3分)

受付／9時～10時(受付後随時スタート)

参加費／無料

解散／わんぱく天国・押上公園(京成押上駅 徒歩4分)
(ゴール受付：11時30分～15時30分)

コース／四つ木公園～木下川橋東詰～かつしかハープ橋～平井大橋～新小松川橋～船堀橋～荒川ロックゲート～仙台堀川公園～旧大石家住宅～夾竹桃橋～横十間川親水公園～岩井橋～小名木川クローバー橋～天神橋～亀戸天神社～柳島橋～十間橋～わんぱく天国・押上公園

○みどころ 今回の「さわやかウオーク」は、完成途上の「東京スカイツリー」の姿を随所に眺めながら、江東区・墨田区の親水公園並びに区営・都営の公園を巡ります。



江戸川水郷めぐりウォーク

16 km

《W 日本 1800 市川市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-2499-1925 (板垣)
 日 時／3月19日(土) 9時 団体歩行
 集 合／アイ・リンクタウン3階広場(JR総武線市川駅南口
 徒歩1分)

参加費／いち歩無料・CWA200円・その他300円

解 散／15時頃 アイ・リンクタウン広場

コース／市川橋～善養寺～篠崎公園～東井堀親水緑道～
 篠田親水緑道～江戸川スポーツランド～新行徳橋～江戸川
 堤～アイ・リンクタウン広場

〇みどころ 季節を残暑厳しい9月から、春3月に変更しまし
 した。コースも江戸川堤を中心に江戸川区の健康の道・親水緑
 道を加え一新しました。又、満開が予想される江戸川に咲く
 河津桜をお楽しみ下さい。

平日ウォーク おおたかと菜の花

12 km

《W 日本 1800 流山市》

主 催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620 (中山)
 日 時／3月23日(水) 9時 団体歩行
 集 合／流山おおたかの森駅南口前広場(東武野田線・つ
 くばエクスプレス線流山おおたかの森駅 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 流山おおたかの森駅南口前公園
 (出発地と同駅 徒歩3分)

コース／駅南口前広場～おおたかの営地の森～勤労者
 福祉センター～江戸川土手～流山市立博物館～総合運動公
 園(昼食)～流山おおたかの森駅南口前公園(解散)

〇みどころ 流山おおたかの森駅の名前の由来になった森
 の一部を探索します。それから江戸川の土手の菜の花のじゅ
 うたんの中を2kmほど、春の香りを満喫して頂きます。ご近所
 の隠れた見所をご案内します。

第99回 平日楽々 ウォーク

13 km

《W 日本 1800 君津市・富津市》

主 催／ちば歩こう会 ☎043-232-6787 (嶋野正美)
 日 時／3月24日(木) 9時40分 団体歩行
 集 合／坂田駅前公園(JR内房線君津駅北口 徒歩3分)
 千葉発8時47分 君津着9時34分

参加費／ちば歩100円・その他300円

解 散／14時40分頃 君津駅前広場(JR君津駅 徒歩1分)

コース／坂田駅前公園～堺田公園～青蓮寺～人見神社～
 漁業資料館～大堀神明社～周西公民館～大野原公園～君
 津中央公園～君津駅前広場

〇みどころ 上総海苔の始祖近江屋甚兵衛の墓(青蓮寺)と
 人見神社に参拝、漁業資料館で見学後、小糸川遊歩道を遡り、
 ゴールの君津駅で解散するコース。今回は開花前の桜の蕾
 の様子をとくにご覧ください。

太平洋ウォーク

10 km

《W 日本 1800 旭市》

主 催／東総歩こう会 ☎090-3548-4321 (伊形)
 日 時／3月27日(日) 9時30分 団体歩行
 集 合／東総文化会館(JR総武本線旭駅 徒歩15分)
 参加費／CWA 無料・その他300円
 解 散／東総文化会館(JR 総武本線旭駅 徒歩15分)
 コース／文化会館～長禅寺～椎名内浜(九十九里浜)～仁
 玉姫神社～文化会館

〇みどころ 長禅寺「愛染明王像」があり必見。御禅さまのお
 話があります。西足洗からの太平洋(九十九里浜)を望みなが
 らのウォークです。ウォーク日本1800パスポートをお忘れな
 く、埋めよう56市町村を。

真間川周遊・花見ウォーク

13 km

《W 日本 1800 市川市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-3595-0926 (櫻井)
 日 時／3月27日(日) 9時 団体歩行
 集 合／小栗原蓮池公園(JR下総中山駅・京成中山駅 徒
 歩5分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解 散／14時30分頃 手児奈霊堂(京成国府台駅 徒歩10分)

コース／小栗原蓮池公園～法華経寺～真間川～昭和学院
 ～交通公園～桜土手公園～千葉商科大～じゅん菜池～国府
 台緑地～里見公園～弘法寺～手児奈霊堂

〇みどころ 昨年のコースを逆にたどって整備された昭和学
 院の桜並木をたずね、じゅん菜池、国府台緑地を加えて桜以
 外の春の息吹も満喫できる欲張ったコースになっています。

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)

3月12日(土)	受 付	場 所	我孫子市 手賀沼公園 (JR我孫子駅 徒歩10分)
		時 刻	9時～9時30分
	解 散		13時15分頃
3月19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)
		時 刻	9時～9時30分
	解 散		13時頃
3月19日(土)	受 付	場 所	香取市 佐原中央公民館 (JR成田線佐原駅 徒歩3分)
		時 刻	9時
	解 散		12時頃
3月26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)
		時 刻	9時～9時30分
	解 散		13時頃

* 参加費300円(資料代、保険料等)飲み物・数物・千葉市会場は昼食持参

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 踏破状況

W日本1800は順調に進んでおり、2011・1・1現在56市町村中42市町村を踏破しています。

県内遠隔地にはバスウオークを計画しています。

3月6日(日)フラワーマーチバスウオーク帰りに鴨川市

4月19日(火)睦沢町・長柄町・長南町・大多喜町

6月21日(火)多古町・東庄町・九十九里町・芝山町を計画しています。ぜひご参加ください。

国土地理院承認 平14総復 第149号



CWAに歩育コーチ 誕生

JWA が“健康ウオーキング指導士”に続いて開設した“歩育コーチ”講座第一期生の方が誕生しました。佐々木篤夫さん、佐々木のぶ子さん、須藤順子さん、飛田京子さん、間島紘子さんの5名の方です。「日常の習慣的な歩行、非日常のイベント的な歩行体験を通じて、子ども達の“生きていく力(人間の礎)”を育む活動」を歩育と定義しています。

新春初詣ウオーク 実施報告

平成23年の初歩きは、1月15日(土)天候曇り 新検見川公園に9時集合し、距離15kmコースにて実施された。

今年一年の健勝と健歩を祈願して、千葉市内の5つの神社の参詣で、CWA主催ということもあり、多数(372名)の方が参加されました。

CWAの達会長の挨拶、県内各歩こう会代表者の紹介があり、子安神社に向けて出発、各自で参拝した後、「歩きたくなるみち」を歩いて検見川神社へ。

トイレの関係もあって、出発した新検見川公園に立ち寄り、そこから稲毛浅間神社へ向けて再出発。途中、想定外の道



路工事にぶつかりましたが、昼過ぎに到着しました。

昼食後は、大学入試センター試験が行われている千葉大学前を通り、千葉縣護國神社を経て、ゴールの千葉神社へ。

ゴール後、通町公園でちば歩こう会伊藤会長の音頭により乾杯。5つの神社巡りと少し欲張りしましたが、皆さんの思いの祈願が叶えられるようお祈りいたします。

なお、このウオークの様子は、チバテレビの「デイリー千葉」の中で放映されました。

担当チーフ幹事 中村 建策



ウオーキング雑学シリーズ・10

坂道の上り下りのテクニック

坂道を上るとき

坂道を上り下りするときは、坂道の傾斜に関係なく、上体を重力に対して垂直にして歩きます。斜面はつまずいたり滑りやすいので、注意して歩きましょう。

坂道を上る場合は、体重を後ろ足に残したまま、前足の裏全体で着地し、踏み出した前足に体重を乗せ、膝をのばして体を持ち上げるようにして、移動していきます。

あまり足元ばかり見ないで、やや狭い歩幅で、ときには少し遠くを見るように心がけながら歩きます。

坂道は、心臓に負担をかけるので、休憩をとりながら、ゆっくり上ることです。車の来ない坂道では、ジグザグに歩けば、とても楽です。なお、坂道では、ときどき立ち止まって後ろを振り返ってみましょう。思わぬ展望がみられ、疲れが吹っ飛びます。なお、後から歩いて来る人のことも考えて、足元の石を落さないように気をつけましょう。

坂道を下るとき

下りでは、坂道の傾斜に沿って足の裏全体で着地します。かかとがしっかりと靴を履いている場合は、かかとから踏み込んでいきますが、坂道がすべりやすいときは足をとられることがありますので、注意を要します。

また、前かがみや後ろに反った姿勢では危険ですので、上体は垂直を保ち、後ろ足は曲げて前足は伸ばして着地します。斜面の角度に応じて歩き方を変え、ときどき足元を確認しながら前方を見て歩きましょう。自然に早足となりますから、スピードをおさえて歩きます。アスファルトやコンクリートの上の小砂利に注意しましょう。うっかりしていると、石車に乗ってしまいます。こんなときは、ゆっくりヒザを曲げて歩きます。

なお、健脚者は、後ろからあおらないこと。前の人との間隔をあけてつめないようにあるきます。

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