



CWA

ニュース

通算第121号
2011年5月号

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会
〒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
npocwa@nifty.com
毎月1日発行 編集責任者 黒岩 康

九十九里はだして歩こう 25/13 km

《W 日本 1800 東金市・九十九里町》

主催／千葉県ウォーキング協会 ☎043-255-0141

日時／5月15日(日) 8時40分 団体歩行

集合／福俵駅前東公園(JR東金線福俵駅 徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体200円・一般300円

解散／一次解散 12時10分頃サンライズ九十九里(路線バスJR東金駅行き)二次解散時16時30分頃 (JR東金駅)

コース／福俵駅前東公園(駅WC)～飯島寺～真亀川総合公園～真亀川沿い～サンライズ九十九里～豊海街道～本城寺～スーパーセンドー～片貝街道～東金中央公園ゴール

〇みどころ 大震災・大津波で被害に遭われた皆様にお見舞いの意味を込め、また困難を共有するための志に基づき被災地支援ウォークとし、海岸歩行は極めて短くしました。

第10回CWAウォーキング指導員認定講習会開催案内

第10回CWAウォ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。ウォーキング団体で活動されている方・職場で保健福祉関係をご担当の方・ウォーキングの知識をとお考えの方等にお勧め致します。

1. 日時：平成23年6月19日(日)9時～17時

2. 場所：千葉県青少年女性会館 視聴覚室
千葉市稲毛区天台 6-5-2

3. 受講資格：どなたでも受講できます。

受講料：10,000円

4. 受講申込：平成23年6月14日(火) 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法人千葉県ウォーキング協会

5. 資料請求：受講者募集案内・受講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法人千葉県ウォーキング協会

☎:043-255-0141

FAX:043-255-0204

CWAウォーキング指導員養成センター事務局

佐々木 篤夫 携帯 :080-3402-8093

バスウォーク④

ウォーク日本 1800 千葉県 12 km(予定)

日時／6月21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／ウォーク日本 1800 千葉県コース

①九十九里町 伊能忠敬記念公園他

②芝山町 芝山公園 /古墳・はにわ博物館

③多古町 道の駅あじさい館

④東庄町 東庄県民の森(黒部川散策 天保水滸伝遺品館)

※入館料等別途(3か所600円)

解散／18時頃(予定)JR千葉駅前

募集人員／90名(バス2台) 予定(定員になり次第締切ります)

参加費／昼食代(飲物付)等を含む

CWA 会員 4,500円

CWA 会員関係者(会員の家族・友人等) 5,000円

申込み・問合せ先／達 育子

TEL・FAX 043-246-8267 携帯 080-6784-8088

アルコロジー千葉県大会 11 km

《W 日本 1800 袖ヶ浦市》

主催／千葉県ウォーキング協会 ☎043-255-0141

日時／6月12日(日) 9時30分 団体歩行

集合／長浦駅東口(JR内房線長浦駅 徒歩1分)

参加費／300円

解散／14時30分頃 袖ヶ浦駅前(JR 内房線袖ヶ浦駅 徒歩1分)

ちば七廻道「緑」コース(ちば歩主管P-2参照)と同じコースで同時開催いたします、参加費は“アルコロジー千葉県大会”と“ちば七廻道「緑」コース”合わせて300円です。



白井の里山ウオーク 20/10 km

《W 日本 1800 白井市・船橋市・鎌ヶ谷市》
 主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日時／6月1日(水) 9時 団体歩行
 集合／ヤオコー前広場(新京成線三咲駅 徒歩1分)
 参加費／北総歩100円・CWA 加盟団体200円・一般300円
 解散／11kmコース13時30分頃 北総線白井駅
 20kmコース16時頃 新鎌ヶ谷駅(東武野田線・新京成線・北総線)
 ○みどころ 船橋北部・白井市内・鎌ヶ谷東部の森と小川と里山へ、野鳥と馬と街道を訪ねて。変化に富んだ自慢のコース。

菖蒲園観賞・水元公園ウオーク 14 km

《W 日本 1800 市川市・江戸川区・葛飾区》
 主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3433-5655 (吉竹)
 日時／6月4日(土) 9時 団体歩行
 集合／JR市川駅南口アイ・リンクタウン3階(総武線市川駅南口)
 参加費／CWA 加盟団体無料・一般300円
 解散／14時30分頃 水元公園噴水広場(常磐線及び京成線金町駅徒歩20分)
 コース／アイ・リンクタウン～小岩菖蒲園～上小岩親水緑道～柴又公園～旧水産試験場～縛られ地蔵～水元公園(公園内周遊・はなしょうぶ園→睡蓮池→水元大橋→噴水広場→グリーンプラザ→かわせみの里→噴水広場)
 ○みどころ 5万本の花ショウブ小岩菖蒲園から親水緑道をぬけ柴又公園へ、しばられ地蔵・南蔵院も巡り、面積21万坪・20万本の花ショウブを誇る水元公園を今回じっくりと歩きます。

紫陽花の花観賞ウオーク 21/11 km

《W 日本 1800 柏市・流山市・松戸市》
 主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
 日時／6月11日(土) 9時 自由歩行
 集合／南柏児童遊園(JR常磐線南柏駅西口 徒歩3分) 参加受付け後順次スタート
 参加費／CWA 加盟団体無料・他協会300円・一般500円
 解散／11kmコース:おたかの森駅(東武野田線)
 21kmコース:江戸川台駅(東武野田線)
 コース／児童遊園～紫陽花ロード～本土寺～総合運動場公園～おたかの森駅～県民プラザ～江戸川台駅
 ○その他 自治会の皆様が大切に育てた紫陽花ロードと、アジサイ寺で知られる本土寺の見事な紫陽花の両方を思う存分楽しんで頂きたいと思います。

アジサイウオーク 25/11 km

《W 日本 1800 匝瑳市・横芝光町・多古町》
 主催／東総歩こう会 ☎ 0478-54-2467 (小早志)

日時／6月12日(日) 8時50分 団体歩行
 集合／JR飯倉駅(総武本線)
 参加費／CWA 加盟団体無料・一般300円
 解散／11k:13時頃 多古町日本寺前(JR総武本線八日市場駅 バス20分)
 25k:16時頃 八日市場駅(JR総武本線)
 コース／飯倉駅～横芝スポーツ公園～多古道の駅～日本寺(一次解散)～飯高壇林～八日市場駅
 ○みどころ 多古道の駅、栗山川沿いの2キロ、両岸の見事なアジサイ。日本寺の参道沿いのアジサイと、充分堪能してください。

千葉の七廻道「緑」コース 11 km

《W 日本 1800 袖ヶ浦市》
 主催／千葉県ウォーキング協会 ☎ 043-255-0141
 主管／ちば歩こう会 ☎ 043-255-5360 (石田俊治)
 日時／6月12日(日) 9時30分 団体歩行
 集合／長浦駅東口(JR内房線長浦駅 1分)
 参加費／300円
 解散／14時30分頃 袖ヶ浦駅(JR内房線袖ヶ浦駅 徒歩1分)
 コース／JR長浦駅(東口)～蔵波公園～旧遠藤家～袖ヶ浦公園(昼食地)～飽富神社～率土神社(南古墳)～福王台中央公園～JR袖ヶ浦駅
 ○みどころ 長浦駅からのどかな里山を歩き、50種類2万株の花菖蒲が咲き乱れる袖ヶ浦公園を目指します。美しい花ショウブを楽しんだあと、平安時代の「延喜式」にその名を残す古社・飽富神社(あきとみじんじゃ)を経て、袖ヶ浦駅がゴールです。
 その他／本大会はアルコロジー千葉県大会と同コースで同時開催いたします。

(特別)クリーン・スパ市川ウオーク 12 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／6月15日(水) 9時 団体歩行
 集合／葛飾八幡宮(JR本八幡駅徒歩7分、京成八幡駅徒歩3分)
 参加費／いち歩無料・CWA 加盟団体200円・一般300円
 特別会費／入場料・入浴料:450円……
 その他の費用は各自負担(飲み物等々)
 利用時間／2時間(入湯・タオル持参、プール・水着要)です。
 解散／クリーン・スパ市川(送迎バス利用可)
 コース／葛飾八幡宮～大柏川調節池緑地～奥の院～信篤公民館～妙行寺～原木公園～クリーン・スパ市川
 ○みどころ ゆっくり汗を流し、のどをうるおしませんか! ウォーキングを楽しみ、温泉に入り、汗を流し、そして、ビールを飲む。日頃、応援して頂いている皆様に、感謝をこめて企画しました。



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
日 時／6月18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～かつしかハーブ
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。

流山市の紫陽花めぐり 14 km

《W 日本 1800 柏市・流山市》
主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／6月19日(日) 9時 団体歩行
集 合／南柏西口児童遊園(JR常磐線南柏駅 徒歩2
分)
参加費／CWA 加盟団体無料・一般300円
解 散／15時頃 南流山3号公園(JR武蔵野線・つくば
エクスプレス線南流山駅 徒歩2分)
コース／児童遊園～東部公民館～紫陽花通り～前ヶ崎
城跡～運動公園(昼食)～思井福社会館～東福寺～3
号公園(解散)～南流山駅
○みどころ 本日の目玉である前ヶ崎の通称「あじさい
通り」は地元のAさんが20年近く前からご近所や自治会の
協力も得て地道に根付かせた成果です。今では15品種、
400株もあるそうです。御期待下さい。その他流山市南西
部地域の名所旧跡を巡ります。

第102回平日楽々ウオーク 13 km
幕張海岸ウオーク

《W 日本 1800 千葉市》
主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-5402-7834 (小野剛生)
日 時／6月23日(木) 10時 団体歩行
集 合／高洲公園(JR京葉線稲毛海岸駅 徒歩3分)
参加費／ちば歩100円・一般300円
解 散／15時頃 幕張海浜公園(JR京葉線海浜幕張駅
徒歩5分)
コース／高洲公園～花の美術館～美浜ふれあい広場
(昼食地)～幕張の浜～千葉マリスタジアム～メッセモ
ール～幕張海浜公園
○みどころ 稲毛の浜、検見川の浜、幕張の浜と海岸線
を中心に歩きます。天気良ければ遠くに富士山や東京

スカイツリーの展望を楽しめます。

500選 松戸から水元公園へ 27/12 km

《500選 東京13-3》《W 日本 1800 松戸市》
主 催／東葛ウォーキングクラブ
☎ 090-3345-8750 (古宮)
日 時／6月29日(水) 9時 自由歩行
集 合／松戸中央公園(JR常磐線松戸駅東口 徒歩5分)
イトーヨーカドーの裏側になります。
受付け後順次スタート
参加費／東葛 WC 無料・一般300円
解 散／共にスタートの松戸中央公園に戻ってきます。
コース／中央公園～葛飾橋～水元公園～上葛飾橋～
中央公園(ショートゴール)～上矢切～稲台駅～仲台公園
～馬橋駅～中央公園(ロングゴール)

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)

6月4日(土)	受 付	場 所	神崎町 ふれあいプラザ (JR成田線下総神崎駅 徒歩15分)
		時刻	9時
	解 散		12時頃
6月11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
6月11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
6月11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

* 参加費300円(資料代、保険料等)・飲み物・敷物・昼食(千葉)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

参加費区分表記の変更について

各例会の参加費区分で分りにくいところがありました
ので今月号より下記のように変更いたします。

表 記 方 法	内 容
○ ○ 歩	歩こう会会員
CWA 加盟団体	CWA 及び各歩こう会会員
他 協 会	千葉県以外の協会会員
一 般	表記以外の参加者
CWA 会 員	CWA 会員(現在バスウオークのみ使用)

桜の開花を迎え、3月27日(日)37名の参加で春季研修会が千葉県青少年女性会館にて実施されました。佐々木副会長の司会で始まり、達会長講話「ウォーキング指導者に期待すること」では活動の意義、方向性を学び、小林講師の「花粉症について」は症状、予防対策、体調管理等を教えてくださいました。特別講演は「有酸素運動が超高齢化社会を救う」のスローガンにて内科医石毛憲治先生の人生の後半を生き生きと優雅に送る方法、不老不死の薬等は存在しないとユーモアをおりませ、有意義なお話でした。



活動状況報告の平野、岩崎、安国新指導員からは実体験談等でウォーキングに取り組む姿勢が伝わり、実技実習は県競技場内にて8班に分かれ、自己紹介、ストレッチ、10ポイント等と和気あいあいのうちに進みました。参加者全員による1分間スピーチはウォーキングに対する熱意、自己啓発、自身の活動等を発表し、研修会は終了しました。

3月11日(金)に発生した東日本大地震を気遣って、自重ぎみの姿勢が感じられながらも有意義な研修会となりました。

がんばろう！ 日本、がんばれ！ CWA

組織・指導部 瀬川 治也

「ウォーク日本1800」千葉県①バスウォーク報告

4月19日(火)参加者162名にてCWAバスウォーク初の大型バス4台を連ねて・・・は無情にも雨の朝を迎え受付開始の頃は本降りとなり出発が少し遅れましたがまもなく回復、最初の長柄ダム周辺の桜は葉桜を過ぎて新緑の様相の中での出発式でした。3.11の東日本大震災で亡くなられた方々への黙とうから始まり会長挨拶では義援金へのご協力依頼があり

復興支援のゼッケンをつけてのウォークとなりました。

長南町の笠森観音堂では国宝を見ようと見学希望者が続き熊野の清水を経て睦沢町へ。歴史民俗資料館前には「睦沢町歩こう会」を主宰している藤原國次氏の笑顔がありました。氏はCWAの幹事会の先輩で睦沢町の案内をお願いしたところ”快諾”いただきお元気な様子に大変嬉しく思いました。



昼食後氏の先導で能満寺古墳群へ。うっそうとした孟宗竹が林立する奥にこんもりと現れた前方後円墳群。しばし幽玄の世界に浸りました。道の駅むつざわで皆様へのお土産(合鴨こしひかり2合)をお配りしバスは最終コース大多喜町の城廻り、街廻り。途中立ち寄った酒造会社で銘酒を求める人あり、又隣の有名最中店に走る人ありでウォーカーは成程甘辛引き受けの太っ腹？と再認識。笑顔を乗せて帰途へ。

予定より少し早く千葉着。皆様からの義援金は29,367円にも

なり県内の災害復興にと千葉県災害対策本部に託す事とさせていただきます。ご協力誠にありがとうございました。

参加者の皆様お手伝い下さった方々、次回栃木県500選Wで又お会いできますようご期待申し上げます。

バスウォーク担当 佐々木 のぶ子

ウォーキング雑学シリーズ・11・水分補給について

一般に、運動すると体温が上昇します。その体温を平常に保つために汗を出して調整する(汗が蒸発するときに熱をうばう作用)のが、私たちの体の生理です。汗のもとになる水分補給について、正しい理解が必要です。

なぜ、水分補給が必要なのか？

水の役割と、なぜ一定量が必要か箇条書きにすると、次のようになります。

①体内への酸素や栄養分の運搬(血液)として、②代謝を助ける、③老廃物の排泄(おしっこや汗、呼吸)、④体温調整(汗の蒸発、気化熱)、⑤体液の酸化度の調整

汗となる体内の水分が不足すると、体温調整ができなくなり、体温が上がり、ときには熱中症を起こす危険があります。排出量が2%を超えてくると、汗とともにカリウムやナトリウムなどの電解質(イオン)が排泄され、体液ノバランスが崩れてきます。持久力の低下や、筋肉けいれんの原因となります。

熱中症は暑い環境に生じる障害の総称です。血圧低下や脳血流減少により、めまいや失神などの熱失神、脱力感、頭痛、吐き気などの熱疲労、大量の発汗による血液中の塩分濃度低下による筋肉のけいれんを伴う熱けいれん、中枢機能の異常による意識障害の熱射病などがあります。

とくに夏の暑い日に熱中症を予防し安全に歩き続けるためには、水分補給を行うことがとても大切なのです。歩いた直後の体重が減るのは、脂肪ではなくほとんど水分量の変化によるものであることをわすれないようにしましょう。

いつ、どのくらい飲めばいいのか？

ウォーキングの予定があるときは、前日から水分を欠乏させないように、十分とっておきます。ですから、前夜深酒をしたり、朝食(とくにみそ汁)を抜いてはいけません。

汗をかくことがわかっているときは、歩き始める30分くらい前に、コップ一杯くらいの量(250～300ml)を飲んでおくといでしょう。歩いている途中では、のどの乾きを感じる前に(30～60分間隔を目安)に歩行中でも、いつでも飲めるように携帯しておくことが大切です。一度に飲む量はコップ一杯くらいです。一度にたくさん飲んででも体で吸収せずに、尿で排泄してしまいます。胃にも負担がかかります。

どんな飲み物がいいのだろうか？

一時間程度のウォーキングなら水やお茶で十分ですが、夏場や歩行時間が長く大量に汗をかく場合、疲労回復を助ける塩分、ミネラル、糖分などが補充できるイオン飲料が効果的です。(そのままですと甘すぎますので適当に希釈することをお勧めします)コーヒー、ジュース類は、糖分が多いので水分補給には不向きです。砂糖の分解にビタミンB1を使うのでビタミン類が不足して、夏バテの原因となります。

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