



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

毎月1日発行 編集責任者 黒岩 康

通算第124号

2011年8月号

第15回 くつの日記念ウォーク 11 km

《W 日本 1800 千葉市》

主催／千葉県ウォーキング協会 ☎ 043-255-0141

日時／9月2日(金) 9時 団体歩行

集合／千葉公園(JR千葉駅 徒歩8分、千葉都市モノレール千葉公園駅 徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体200円・一般300円

解散／14時30分頃 千葉みなと公園(JR京葉線千葉みなと駅・千葉都市モノレール千葉みなと駅 徒歩3分)

コース／千葉公園～中央公園～本町公園～千葉大医学部構内～青葉の森公園(園内つくしんぼの家周辺で昼食)～ハーモニープラザ～末広公園～千葉みなと公園(ゴール景品抽選会場)

○みどころ 都会のオアシスとして名高い「青葉の森公園」の涼しげな木陰で昼食を楽しんだ後、ゴール地点の「千葉みなと公園」にて素敵な景品の抽選会があります。

自然歩道を歩こう・七廻道磯味コース 11 km

《W 日本 1800 一宮町 いすみ市》

主催／NPO 法人千葉県ウォーキング協会

☎043-255-0141

日時／10月2日(日) 9時45分 団体歩行

集合／JR上総一ノ宮駅前公園(JR外房線 上総一ノ宮駅 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体200円・一般300円

解散／14時頃 JR太東駅前

CWAバスウォーク⑥ 12 km

「長野県500選アルプス2カ所めぐり」

日時／10月4日(火)

集合／午前7時 JR千葉駅東口NTT前

出発／午前7時15分(準備出来次第出発)

コース／長野500選20-1・20-04

①安曇野北アルプス展望のみち

②アルプスの城下町・松本、逍遙のみち

○みどころ 北アルプスから吹く風が安曇野を包みます。千国街道は眺めもよく大町市は北アルプス一番街としてアルピニストに親しまれています。松本城下町は歴史が息づく町並

みを4km 散策します。

解散／21時20分頃(予定)JR千葉駅前

募集人員／最大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 入館料は別途

CWA会員 6,200円

CWA会員関係者(会員の家族・友人等) 6,700円

CWAバスウォーク⑦ 25 km

奈良平城遷都1300年アフター・奈良500選

実施日／11月15日(火)～17日(木)

集合／7時千葉駅東口NTT前、 出発7時15分

解散／21時頃(予定)JR千葉駅前

募集人員／若干名5～6名(抽選になる場合もあります)

定員45名になり次第締め切ります

参加費／旅館2泊3日5食(初日昼食・3日目夜食付)

CWA会員 35,000円

CWA会員関係者(家族友人等) 36,000円

コース／

○11/15 海老名、富士川、浜名湖、桑名(ウォーキング)、猿沢の池、興福寺五重の塔、旅館南都宿泊

○11/16 古都ウォーキング(斑鳩の里、法隆寺、中宮寺)、(西の京、薬師寺、唐招提寺)、(平城宮跡、朱雀門、平城遷都1300年アフター)旅館江泉宿泊

○11/17 春日大社、春日山原始林、柳生街道、春日野、東名経由

バスウォーク申込・問合せ先 達 育子

FAX 043-246-8267

携帯 080-6784-8088

< 参加者募集中!! > バスウォーク⑤

◎9/6(火) 山梨県・静岡県500選めぐり

詳細はCWAニュース7月号をご覧ください

CWA事務所「夏季休暇」のお知らせ

8月11日(木)～8月17日(水)まで

事務所は夏休みをとらせて頂きますのでご了承下さい。

特別例会 第10回防災ウォーク 24/10 km

《W 日本 1800 市川市・浦安市・船橋市・習志野市・

千葉市》※各自、自己申告による

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-3204-6444 (神戸正三)

日 時／9月3日(土) 自由歩行

集 合／下記内容参照

参加費／500円

	24kmコース	10kmコース
集合時間	8時30分	10時
集合場所	新小岩公園	西船橋近隣公園
最寄駅	JR総武線新小岩駅 徒歩5分	JR総武線西船橋駅 徒歩5分
解散場所	幕張本郷駅前(JR・京成幕張本郷駅前)	
解散時間	12時～16時	

○みどころ 今回の大震災によりこのウォークの注目度と重要性が高まりました。震災当日このコースを歩いて帰宅された会員が居られます。また4月に実施した義援金の募集では予想を大幅に上回りました。亡くなられた方々のご冥福をお祈り致します。

ウォーターフロント巡り・Part II 13 km

《W 日本 1800 八千代市》

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日 時／9月10日(土) 9時 団体歩行

集 合／勝田台第七公園(京成勝田台駅 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・他協会300円・一般400円

解 散／14時頃 スポーツの杜公園(東葉高速八千代緑ヶ丘駅 徒歩3分)

コース／勝田台第七公園～勝田台市民プラザ～勝田市民の森～八千代総合運動公園～正覚院～城橋～飯綱近隣公園～萱田地区公園～京成バラ園～スポーツの杜公園

○みどころ 緑の木陰を求めながら、新川の静かな流れに沿って歩きます。暑さの中のウォーキングですが、汗をかきながら歩いたことも、また楽しい思い出になると思います。ゴール近くの京成バラ園でおいしいソフトクリームはいかがでしょう、きっと喉を潤してくれることでしょう。



京成バラ園

運河トライアングル

47/28/14 km

《500選：千葉 12-09》《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／9月10日(土) 自由歩行

集 合／47km:トンボ公園 受付7時30分～8時30分
(東武野田線川間駅南口より線路沿い 徒歩約4分)

28/14km:運河水辺公園 受付9時～10時

(東武野田線運河駅より徒歩3分 橋を渡る)

参加費／CWA加盟団体無料・一般300円

解 散／運河水辺公園(東武野田線運河駅 徒歩3分)

コース／47kmは関宿城公園を廻り、江戸川沿いから利根川沿いを歩き28kmに途中合流となります。利根運河を底辺とするトライアングルコースです。

○その他

3月12日に開催できなかったリベンジウォークです。

大塚原古墳W

10 km

《W 日本 1800 旭市》

主 催／東総歩こう会 ☎ 0478-54-2467 (小早志 昌)

日 時／9月11日(日) 9時10分 団体歩行

集 合／西宮神社(JR総武本線旭駅 徒歩7分)

参加費／CWA 加盟団体無料・一般300円

解 散／14時頃 干潟駅(JR総武本線)

コース／西宮神社～旭スポーツの森公園～井戸野汗かき地蔵～大塚原古墳(昼食)～泉川～干潟駅

○みどころ 旧銚子街道沿いの、井戸野の延命山延寿寺の井戸から発見されたという、災害を予告するといわれる、汗かき地蔵。

創立17周年記念ウォーク・イン幕張 12 km

《500選：千葉 12-06》

《W 日本 1800 習志野市・千葉市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2495-9073 (森田)

日 時／9月11日(日) 9時 団体歩行

集 合／習志野文化ホール前(JR総武線津田沼駅南口 徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体無料・一般300円

解 散／12時30分頃 幕張海浜公園花時計前(JR京葉線海浜幕張駅 徒歩5分)

コース／鷺沼城跡～阿武松部屋～一本松公園～若菜交差点～花見川緑地～交通公園～幕張海浜公園

○みどころ 緑おおわれた鷺沼城から一寸田舎っぽい個人農園を通り抜け、近代的未来都市幕張メッセへのウォークです。

※17周年記念懇親会

・場所／ホテル・グリーンタワー幕張

・時間：13時～15時

・会費／会員3,000円・その他3,500円(飲み放題)

参加者同士の懇親会です、皆様ご参加ください(朝、受付時お申し出ください)。

利根運河と柏の葉公園を訪ねるみち 15 km

《500選：千葉12-09》《W日本1800 流山市・柏市》
 主催／CWA ☎ 043-255-0141
 主管／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日時／9月14日(水) 9時30分 団体歩行
 集合／流山おおたかの森駅前南口広場(つくばエクスプレス線・東武野田線流山おおたかの森駅 徒歩1分)
 参加費／300円
 解散／14時30分頃 運河水辺公園(東武野田線運河駅 徒歩5分)

コース／流山おおたかの森駅前～諏訪神社～成願寺～駒木ふれあいの森～法栄寺～錦木学校跡～柏の葉公園(昼食)～野馬土手～東深井古墳公園～利根運河～運河水辺公園～運河駅

○みどころ 美しい日本の歩きたくなるみち 500選「千葉12-09」完全版を歩きます。

第105回平日楽々ウォーク 13 km
 「君津小糸川遊歩道ウォーク」

《W日本1800 君津市・富津市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 0438-98-2568 (山口 誠)
 日時／9月15日(木) 9時 団体歩行
 集合／君津坂田駅前公園(JR内房線君津駅北口 徒歩3分)

参加費／ちば歩100円・一般300円

解散／14時30分頃 君津駅南口広場(JR内房線)

コース／君津坂田駅前公園～堺田公園～青蓮寺～人見神社～漁業資料館～大堀神明神社～周西公民館(昼食地)～大野原公園～君津中央公園～君津駅南口広場

○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、漁業資料館見学後小糸川遊歩道を遡り、君津駅南口にゴールする。

道真公・千姫と歩く小石川植物園めぐりウォーク 13 km

《W日本1800 文京区》

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-4153-8901 (安国)
 日時／9月24日(土) 9時 団体歩行
 集合／御茶ノ水公園(JR御茶ノ水駅聖橋口 徒歩2分)
 参加費／いち歩無料・CWA加盟団体200円・一般300円(小石川植物園の入園料各自払)

解散／14時頃 小石川植物園(都営三田線白山駅 徒歩10分)

コース／御茶ノ水公園～神田明神～湯島天神～文京シビックセンター～牛天神～しばられ地蔵～教育の森公園(昼食)～伝通院～こんにゃくえんま～小石川植物園

○みどころ 道真公・千姫と一緒に湯島・小石川を歩き豊かな自然に触れ江戸情緒を楽しみながらその足跡をたどってみましょう。

伊能忠敬と地図を歩く 20/12 km

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日時／9月25日(日) 9時 団体歩行
 集合／港区立芝公園多目的広場(芝東照宮隣り)
 (都営地下鉄三田線芝公園駅 徒歩1分又はJR山手線・京浜東北線浜松町駅 徒歩10分)
 参加費／CWA加盟団体無料・一般300円
 解散／12kmコース:12時30分頃 深川公園(東京メトロ線門前仲町駅 徒歩3分)

20kmコース:15時頃 上野駅(JR)

コース／芝公園～芝東照宮～旧丸山古墳～国会議事堂前庭～桜田門～一石橋～日本橋～八丁堀～霊岸島～門前仲町～富岡八幡宮～深川公園(昼食・12kmコース解散)～浅草橋～源空寺～上野駅

○みどころ 東京の地図

測量史跡(几号水準点・日本水準原点・霊岸島水位観測所・一等水準点交無号・日本国道路元標)を歩くとともに、伊能忠敬関係の史跡(測地遺功表・地図御用所跡・旧宅跡・銅像・浅草天文台跡・墓所)を訪ね歩く。番外で、上野駅近くで地上を走る地下鉄を見ることが出来るかも・・・？。



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)

9月10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
9月10日(土)	受付	場所	匝瑳市 市役所前 (JR総武本線八日市場駅 徒歩15分)
		時刻	9時
	解散		12時頃
9月17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
9月24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・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

6月21日(火)小雨がパラツク中、バス3台に参加者139人が分乗し千葉駅前を定刻に出発。出発式は伊能忠敬生誕の地の記念公園で行い、九十九里ハーブガーデン迄歩く。園内ではハーブの説明を聞き、買物等を楽しむ。次に屋形海岸バス停より広大な蓮沼海浜公園の北側にある第一駐車場迄歩く。

はにわ街道を通り芝山へ。芝山公園・観音教寺・はにわ博物館等自由散策。寺境内では寺の由来を聞き、仁王門に安置されている仁王尊は火事泥棒除けの御利益で有名となり江戸時代このお札を祀らない商家は無かったと伝えられている。又三重塔は県内では成田山と並ぶ貴重な文化財と成っている。

次に多古町へ行く、初夏の青空が戻り天気心配も無く、あじさい公園の芝生上で弁当を開く。あじさい遊歩道を自由散策、お土産の多古米を購入し乗車時参加者に配る。

匝瑳市では、八日市市駅近くでバスを降り、岡の上の天神山公園を往復する。天気は回復し気温も湿度も高くなる。

最後に県北東部茨城県に面した東庄町に足を伸ばし、途中ブルーシートで覆われた家屋を多く見かけ今回の地震の凄さを改めて痛感した次第です。役場の駐車場より、天保水滸伝遺品館のある諏訪大神や延命寺を通り桁沼橋折り返しを歩く。利根川の堤防を遠くに望み黒部川の水面を渡る風が心地よい。東庄町役場駐車場を予定より少し早く出発し帰路に着く。

今回のバスウォークが順調に終了した事は参加者皆様の協力の賜物と深く感謝申し上げます。

バスウォーク担当 大岩 成徳



「How To Walk」スクールリーグ?

この度の東日本大震災の関係者にお見舞い申し上げます。以前に被害地域の皆様に歓迎され、歩かせていただいた事もあり胸がつまる思いがします。さて今回事務局からの依頼があり、ウォーキング教室でのお礼を含めてお送りします。

「How To Walk」スクールリーグ?

私が各県協のウォーキング教室に参加している訳は個人的なウォークからウォーキング教室でのより正確なウォークを知ることでした。参加したウォーキング教室は JWA、埼玉県ウォーキング協会、神奈川県ウォーキング協会そして今回千葉県ウォーキング協会(手賀沼教室)です。埼玉では健康ウォーク(無理をしないで足腰鍛える) 神奈川では優しさ(雨の中私一人の参加者でも開催)をそして千葉では心(健康は心から)を知りました。これは私が感じて学んだことです。

これからも機会を見つけて、スクールリーグならぬ各地のウォーキング教室に参加したいと思います。教室の担当役員は何処も皆親切で楽しいです。ベテランの方も復習のつもりで一度参加してみたら如何ですか。



最後に手賀沼教室の役員さん何時も楽しいウォーキング教室を有難うございます。 群馬県大泉町 井上

井上茂さんは2010年9月11日から震災

翌日(3月12日)を除いて毎月手賀沼教室へ参加されていて7月9日で10回目になりました。ウォーキングへの取り組み方、楽しみ方としてこういう方法もあるのかと感心し記事をお願いしました。

※広報部記

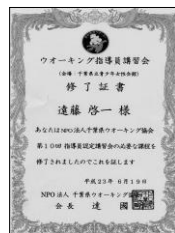
ウォーキング指導員認定講習会 参加報告

6月19日千葉市の稲毛区にある千葉県青少年女性会館(CWAの事務所もあります)に9時から17時まで行ってきました。1日で座学と実技その後指定の大会に実習として参加して頂ける資格です。費用は1万円です。3年間有効(その後更新必要)。この写真は授業教室の写真です。お茶を飲みながら17名が参加しました。千葉県各地から参加され10回目の開催だそうです。この講座に参加したきっかけは北総歩こう会の役員となって、参加の皆様の質問に正確に答えられるようにウォーキングの知識を習得する為に参加しました。同じ時期に一緒に役員になった竹渕氏・九嶋氏も同様です。



私は2年前の4月に定年を迎え、今は、月の半分以上を再雇用で同じ会社に勤めています。年金と給料合わせても正社員の給料の半分以下です。いわゆる「暇があっても金がない」状態です。また会社人間でしたので地域の知り合いもあまりいません。いかに金をかけないで有意義に過ごせるか、また、地域社会の中で知り合いを増やせるか考えました。その際、考えたのが友人と企画した「四国巡礼4国巡り」でした。四国巡礼1200kmを4回に分けて廻るものです。これは昨年の10月に結願しました。その準備の為に金をかけず健康で過ごすには最低

の運動である歩くことを鍛えなければなりません。そこで地域社会で友人もできると思い「北総歩こう会」に入会しました。費用も掛からず、行きたいときに参加できる気軽さが魅力でした。一人で歩くよりみんなで歩く事で少しずつ歩けるようになりました。私の場合



は昨年、前会長の市川さんからの誘いもあり「人のお役に少しでも役に立てれば」と考え、今年の4月から役員になりました。大勢の方と知り合いになり、とってもよかったと思っています。千葉県の全市町村を歩く行事、全国の県をすべて歩く行事など沢山のメニューが用意されています。その中から現在の自分に合いそうな目標を決めてなど日々歩きますと長続きします。

柏市会員 遠藤 啓一

※広報部注釈: 千葉県内のあらゆる団体(学校・市町村・教育委員会・スポーツクラブ等)の要請で指導出来る資格です。

今回参加17名の内訳: 一般のウォーキング会所属7名・千葉県ウォーキング協会(CWA)傘下の歩こう会所属5名・所属無し一般参加5名 市町村別では四街道市5名・柏市4名・我孫子市1名・千葉市4名・袖ヶ浦市1名・松戸市1名・大網白里町1名……………北総歩こう会「ほゆう」より転載