

#### 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

毎月1日発行 編集責任者 黒岩 康

# 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/NP0 法人干業県ウオーキング協会 25043-255-0141

日 時/10月2日(日)9時45分 団体歩行

集 合/舞台公園(JR 外房線 上総一/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

コース/舞台公園(トイレ無し)~一宮町公民館~少年自然の家(船橋市立)~サイクリングロード~東浪見海水浴場~釣ヶ崎海岸(自由歩行)太東海水浴場(昼食)~一宮梨園~太東駅

〇みどころ 807年創始の一宮裸祭りは、玉依姫命(たまよりひめのみこと)の一族の神々の再会のため各神社から上半身裸の男衆が神輿を担ぎ、由縁の地「釣ヶ崎海岸」に集結し十基の神輿・七頭の神馬・千人の男衆が九十九里の大海原を背に渚を疾走する様は圧巻と言われます。(実際の祭りは9月13日です。)

# CWAバスウオーク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、逍遥のみち

**O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)IR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



# 千葉県レクリエーション大会ウオーク 25/12km

≪W 日本 1800 千葉市 四街道市 (25 k mのみ) ≫ 主 催/NPO 法人千葉県ウオーキング協会 ☎043-255-0141 日 時/10月23日(日) 9時30分 自由歩行

集 合ノ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、公園内階段下へ 徒歩2分)

(12kmは公園内で歩測競技を開催)

参加費/無料

解 散/14時30分頃 集合地に同じ

コース/25km:運動公園入り口~みつわ台駅~桜木駅~ 貝塚公園~千城台駅~東京情報大学~吉岡十字路~四街 道総合公園~四街道駅前~六方五叉路~長沼原町~時計 塔~ゴール

12km:運動公園内一周3kmを4周し12kmを認定、3周目に 歩測競技を実施します。

# 新 ツーデーウオーク誕生「スーパー65 プラス未来都市 MAKUHARI ウオーク」

65歳以上を対象とする「スーパー65プラス 未来都市 MAKUHARI ウオーク」が、今年の11月16(水)~17日(木)、幕張メッセをスタート・ゴールにて開かれます。多くのオリンピック選手も特別に参加する日本初・世界初の大会です。当日参加もできます。多くの歩く仲間と一緒に、参加してみませんか。

11月16日 (水) 第一日目: 東ルート (稲毛海岸方面) 22/17/7km

1 1月17日 (木) 第二日目: 西ルート(谷津干潟方面) 2 0/1 5/8 km

参加費/事前登録1,500円(当日は2,000円)

この大会は、すべての元気な65歳以上を対象とする総合イベント「エキスポ S65<sup>+</sup>」の一環として日本で初めて開催されます。65歳からの素敵なライフスタイル・フェアーやカンファレンスなどが11月15(火)~17(木)に3日間幕張メッセで同時開催されます。

詳しくは <a href="http://www.super65plus.jp">http://www.super65plus.jp</a> またはパンフレット参照してください。

《W日本 1800 千葉市・習志野市》

主 催/ちば歩こう会 🗗 080-5470-8914(丹羽 豊隆)

日 時/10月1日(土) 9時

集 合/昆陽神社(JR·京成幕張駅 徒歩5分)

参加費/CWA加盟団体無料·一般 300円

解 散/15時頃 津田沼公園(JR総武線津田沼駅 徒歩2分)

コース/昆陽神社~香澄緑道~香澄公園~茜浜緑地~ 谷津公園~谷津干潟~津田沼公園

**〇みどころ** 東京湾の海浜沿いの緑地、埠頭と干潟に 向かいます。谷津干潟では水鳥(サギ、カルガモ、チドリ 等)を見ながら昼食をとります。谷津干潟自然観察センタ 一で、干潟の出来た歴史、水鳥の餌とりの様子などの説 明を受けます。午前からのコースを利用して歩測大会を行 います。

# 相撲部屋・史跡めぐりウオーク 14 km

《W日本 1800 墨田区·江東区》

主 催/いちかわ歩こう会 🗗 090-3433-5655 (吉竹)

日 時/10月1日(土) 9 時 団体歩行

集 **合**/江戸東京博物館(JR両国駅西口 徒歩2分)

参加費/いち歩無料・CWA 加盟団体200円・一般300

散/15時頃 清澄公園(地下鉄大江戸線・半蔵門線 清澄白河駅 徒歩5分)

コース/両国公園~高砂部屋~東京スカイツリー~友綱 部屋~九重部屋~宮城野部屋~三保ヶ関部屋~清澄公 亰

**〇みどころ** 中秋の各力士部屋巡り。ファンの力士への 思いを馳せ、通算勝星1,047勝の魁皇関の友綱部屋、 大横綱白鵬関の宮城野部屋など巡り、開業間近の東京ス カイツリーをも眺める楽しいコースです。さあ!元気にウオ ークいきましょう。

#### 松戸市に残る自然をたずねて 12 km

《W 日本 1800 松戸市》

主 催/北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)

日 時/10月5日(水) 9 時 団体歩行

集 合/宮前公園 (新京成線八柱駅又はIR武蔵野線 新八柱駅 徒歩5分)

参加費/北総歩100円·CWA加盟団体200円·一般300

散/14時頃 赤城神社 (JR常磐線·武蔵野線 新 松戸駅 徒歩5分)

コース/宮前公園~21世紀の森と広場~小金原公園 (昼食)~関さんの森~赤城神社

**〇みどころ** 都市公園である21世紀の森と広場と、手の 入っていない、関さんの森をつないで歩きます。



# 《500選 千葉 12-10》

《W 日本 1800 大網白里町·東金市·白子町·茂原市》 主 催/東葛ウォーキングクラブ四090-3345-8750(古宮)

日 時/10月5日(水)9時~10時 自由歩行

集 合/大網駅前 橋の上の広場(JR外房線大網駅 徒 歩1分) 柏から移動の為、時間前の集合は御遠 慮下さい

参加費/東葛会員無料・一般300円

解 散/午後4時まで受付 本納駅(JR外房線)

コース/寄合橋~128号線横断~堂右橋~二之袋公民 館~白里小学校前~御蔵芝橋~富岡福祉センター~本 納駅

## 佐原お祭りW

10 km

《W日本 1800 香取市》

主 催/東総歩こう会 ☎ 0478-54-2467(小早志昌)

日 時/10月7日(金) 9時10分 団体歩行

集 **合**/佐原公民館前(JR佐原駅 徒歩3分)

参加費/東総歩無料・一般300円

解 散/14時頃 佐原公民館(JR成田線佐原駅 徒歩3 分)

コース/公民館~両総用水~白楊高校前~諏訪神社~ 旧い町並み〜観福寺〜利根川〜道の駅、水の郷〜小野 川~公民館

**〇みどころ** 秋の祭りの諏訪神社、佐原の新しいみどこ ろのひとつに加わった利根川沿いの水の郷、道の駅。3月 震災の傷跡の残る旧い町並と小野川、利根川堤防を歩き ます。

#### 矢切りの渡し周遊ウオーク 13 km

《W日本 1800 市川市・松戸市・葛飾区・江戸川区》

主 催/いちかわ歩こう会 ☎ 090-1539-8789(中島)

日 時/10月16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 加盟団体無料·一般300円

解 散/14時30分頃 市川関所跡(京成国府台駅 徒歩3分)

コース/里見公園~天満宮神社~矢喰庚申塚~野菊の 墓文学碑~矢切の渡し(船100円又は新葛飾橋)~新葛 飾橋~柴又公園(昼食)~上小岩親水緑道~小岩菖蒲園 **〇みどころ** 初秋のここち良い風が吹く江戸川堤をのん びり歩いてみませんか。スカイツリーも見えますよ。

# 第61回 さわやかウオーク 18/13 km 「晩秋の成田の里山と新設成田湯川駅を巡る」

《W日本 1800 成田市》

主 催/船橋歩こう会 🗗 090-7703-3782

日 時/10月22日(土) 9時~10時 自由歩行

集 合/公津の杜駅前広場(京成公津の杜駅 徒歩1分)

ゴール/成田山新勝寺境内(京成成田駅 徒歩10分)

(ゴール受付:11時30分~15時30分)

#### 参加費/無料

コース/18km:公津の杜駅前~宗吾旧宅~印東体育 館~分岐点~坂田ヶ池公園~合流点(善導大師堂前)~ 成田湯川駅~上町交差点~成田山新勝寺

13km:公津の杜駅前~宗吾旧宅~印東体育館~分岐 点~弁天池~合流点(善導大師堂前)~成田湯川駅~上 町交差点~成田山新勝寺

〇みどころ 成田の外周里山コースに宗吾旧宅・坂田ヶ 池公園を取り入れ、成田新線の成田湯川駅構内見学コー スで、新車両のスカイライナーを見られます。晩秋の里山 と合わせてウオーキングを楽しんでください。

# 第5回ちばツーデーウオーク 35/20/10 km

《500選 千葉 12-02·12-05》《W 日本 1800 千葉市》 主 催/ちば歩こう会 🕿 043-233-0558(鈴木 弥彦) 日 時/10月22日(土) 23日(日)

1日目:千葉城・加曾利貝塚・平和公園ルート 2日目:ポートタワー・人工海浜・メッセルート

出発・ゴール	ちばみなと公園(千葉市役所隣接)		
	JR京葉線・千葉都市モノレール線、千葉		
最寄駅	みなと駅 徒歩3分・JR・京成千葉駅 徒		
	歩15分		
歩行距離	35 km	20 km /10 km	
受付/出発式	7:00/7:45	8:00/8:45	
スタート時間	8:00	9:00	
ゴール受付 時間	12時~16時		

※参加費用:2日参加者:大人800円、中学高校生:500 円・1日参加者:大人500円、中学高校生:300円

**〇その他** 500選は、23日の35Kmコースで 12-02・ 12-05 を、20kmコースで 12-05 を認定

# 波崎海岸W

10 km

# 《W 日本 1800 銚子市》

主 催/東総歩こう会 🗗 0478-54-2467(小早志昌)

日 時/10月23日(日)9時30分 団体歩行

集 **合**/銚子市役所(JR銚子駅 徒歩10分)

参加費/CWA加盟団体無料·一般300円

解 散/14時頃 銚子市役所(JR成田·総武本線銚子駅 徒歩10分)

コース/市役所~銚子大橋~波崎自警団事務所前~河 畔プロムナード~灯台跡~かもめ公園(昼食)~新港~海 水浴場~生涯学習センター~松原公園~明神小学校前 ~銚子大橋~市役所

〇みどころ 新装中の銚子大橋を渡り、利根川、波崎海 岸を歩きます。

## 豊田城を訪ねて

15 km

主 催/北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)

B 時/10月23日(日) 9 時

集 合/石下駅前広場 (JR常磐線取手駅乗換え関東 鉄道常総線石下駅 徒歩1分)

参加費/CWA 加盟団体無料·一般300円

解 散/14時30分頃 豊田城(関東鉄道石下駅 徒歩10分)

コース/石下駅~将門公苑~下総国亭跡~長塚節生家 (見学)~総合運動公園(昼食)~豊田城~石毛駅

〇みどころ 関東平野にそびえ立つ五層の天守閣(戦国 時代)、平将門の生誕地の将門公苑(平安時代)、アララ ギ派の歌人の長塚節生家(明治時代)、石下(いしげ)の 町の歴史的史跡をめぐります。

≪参考≫常総線は往復切符がお得です。 取手⇔石下 1,500円 守谷⇔石下1,300円

# みんなで達成【地球一周4万kmウオーク】フェア 42. 195/25/10 km

《500選 千葉 12-06》《W 日本 1800 市川市》

主 催/いちかわ歩こう会 25090-2499-1925 (板垣)

月 日/10月25日(火) (予定参加人数200名)

企 画/ミズノ株式会社

集 合/市川ニッケ コルトンプラザ噴水広場奥 (JR総武線本八幡駅 徒歩10分)

①フルマラソン(42.195km) コース 7時15分 自由歩行

②25kmコース 8時 自由歩行

③ウオーキング教室と10kmコース 9時 団体歩行

#### 参加費/200円

**コースノ**「イヤーラウンド・コース」を使用した企画です。ミ ズノ・スポーツと連携し、初心者からベテランのウオーカー まで、楽しめるウオーキングです。

**〇みどころ** 東京近郊に残る、自然豊かな市川市を満 喫してください。参加者全員に素敵な景品を用意していま す。

#### 鎌ケ谷から歩く白井の自然散策 26/17 km

《W日本 1800 鎌ヶ谷市・船橋市・柏市・白井市》

主 催/東葛ウォーキングクラブ四090-3345-8750(古宮)

日 時/10月26日(水) 9時~10時 自由歩行

集 合/新鎌ケ谷駅前広場

(東武野田線新鎌ケ谷駅改札口前 案内あり)

参加費/CWA加盟団体無料·他県協会300円·一般 500円

解 散/17kmは手賀の丘公園手前のコンビニ 午後3時まで受付け、バスでJR柏駅東口へ 26kmは東武野田線高柳駅でゴール 午後4時まで受付け

コース/東初富公民館~長福寺~西福寺~南山公園 白井小学校前~河原子台~今井2号橋~手賀の丘公園 入口~持法院~下総基地~高柳駅

# 第106回平日楽々ウオーク 12 Km 「東京スカイツリー観望ウオーク」

主 催/ちば歩こう会 **23** 090-3204-6444(神戸 正三) 日 時/10月27日(木) 9時30分 団体歩行 一部自由歩行あり

集 合/新小岩公園(JR総武線新小岩駅 徒歩5分)

参加費/ちば歩100円・一般300円

解 散/錦糸公園(JR総武線錦糸町駅 徒歩3分)

コース/新小岩公園~旧中川入口~亀戸中央公園~亀戸天神~東京スカイツリー~大横川親水公園~錦糸公園 〇みどころ 江戸川区は名前の由来となった小松菜、金魚、葛飾区はセルロイド、江東区は亀戸天神、墨田区は花火、大相撲、赤穂浪士等を思いつつ歩きましょう。そして東京スカイツリーをいろいろな角度から眺め、見渡しながら、真下ではその高さを実感して下さい。

#### 第11回「成田道中膝栗毛」

39/34/16/15 km

《W日本 1800 市川市・船橋市・八千代市・佐倉市・ 印旛村・酒々井町・成田市》

主 催/船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日 時/10月29日(土)~30日(日)

**歩行形態**/39/34km: 自由歩行 16/15km: 団体歩行

集合/

第一日目:34/15km 深川公園(JR東西線·都営大江

戸線門前仲町駅 徒歩3分)

第二日目:39km 北習志野近隣公園(東葉高速線·

新京成線北習志野駅 徒歩5分)

:16km 内郷児童公園(京成佐倉駅徒歩5分)

受付時間/ 39/34km:8時~9時(随時スタート)

16/15km:第一日目:8時30分

第二日目:10時

解 散/

第一日目:34km 13時~17時 天沼弁天池公園 (JR·東武船橋駅 徒歩3分、京成船橋駅 徒歩5分)

:15km 12時頃 中央森林公園

(IR新小岩駅 徒歩20分)

第二日目:14時~17時 成田山新勝寺

(JR·京成線成田駅 徒歩10分)

参加費/2日参加1,000円・1日参加500円・中学生以下 無料

コース/

第一日目:深川公園~千台堀川公園~中央森林公園 (15km ゴール)~中山法華経寺~天沼弁天池公園

第二日目: 北習志野近隣公園~京成バラ園~佐倉ふるさと村~岩名運動公園~(内郷児童公園16kmスタート)~麻賀多神社~成田山新勝寺

〇みどころ 晩秋の都内の親水公園、二日目の里山を、 親しい友人や家族と気軽に参加してみませんか。

「注」この大会はスタート地点で配布されるコース地図と

要所要所のコマ図を頼りに歩いていただきますので、矢貼り・交通誘導が無いことをご承知おきください。

### ウオーキング教室

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

10月1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
10月8日(土)		場所	我孫子市 手賀沼公園
	受付		(JR我孫子駅 徒歩10分)
	, ,	時刻	9時~9時30分
	解散		13時15分頃
10月8日(土)	E) 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)
	1.3	時刻	9時
	解散		12時頃
10月22日(土)	TI.	場所	船橋市 天沼弁天池公園
	受付		(JR·東武船橋駅 徒歩5分)
	1.1	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

問い合せ:TEL 043-255-0141

NPO法人千葉県ウオーキング協会

# CWA夏季研修会報告

8月13日(土)~14日(日)の1泊2日で塩原温泉ビジターセンターにて実施。参加者数は旧盆の最中でもあり23名と少なかった。達会長のお話しに始まり、①全員による1分間スピーチ(発表の訓練)②嶋野・山口指導員による「熱中症予防の実際例」と「コース上における介護(対処)事例」の発表③「例会修了時のクールダウン・ストレッチの

メニュー標準化について」のグループ研究と発表④早朝ウオークと「コマ図」作成実習⑤ウオーキング教室における「10ポイント」と「ストレッチ」の指導実習(全員が交代でインストラクター



役を行い、スキルアップを図った)等を行いました。研修期間中、和やかな雰囲気の中で終始熱心に取り組んでいただき、指導員としての自覚と指導技量の向上・仲間意識の向上に大きく貢献できた研修会であったと思います。今後とも健康(心身共に)の維持増進とウオーキングの仲間づくり・普及・地域貢献 等に活発に活動される事を期待したいと思います。がんばれ! CWA

組織・指導部 矢田貝 君子