

4月13日(土)、14日(日)の2日間、市川市スポーツセンターを主会場にして、第7回下総・江戸川ツーデーマーチが行われました。2日間とも好天気に恵まれ、1日



目は1,647名(大町自然公園コース・33km291名、堀之内貝塚コース・17km308名、野菊の墓碑コース・11km302名、ガーデニング・シティコース・11km121名、水と緑の回廊コース・6km625名)、2日目は800名(行徳野鳥観察舎コース・32km240名、中山法華経寺コース・20km219名、真間川文学の道コース・11km110名、ガーデニングコース11km83名、アイ・リンクタウンコース・7km148名)、2日間合計2,467名が参加しました。1日目には船橋ひかり幼稚園から159名(園児79名、大人80名)が11kmコースを元気に完歩し、また、市川市内の少年少女のスポーツクラブからの参加も多く、大会を盛り上げてくれたほか、例年のように韓国原州市からの参加もありまし



た。さらに体操のオリンピック金メダリストの鶴見修治さん、俳優の田中健さんが参加されたのも大きな話題でした。この時期、市川市では「まちなかガーデニングフェスタ2013春」を開催、丹精込めて手入れをしている庭や花壇を一般の人々に公開し、観賞や交流の場としており、見事な庭や花を楽しんだ人もいたものと思います。運営に当たり、

コース誘導の矢貼りに若干問題があり、参加者にご迷惑をおかけしたところもありましたが、今後はこのようなことがないよう、万全を期して取り組んで参りますので、来年以降も多くの方の参加を期待しております。

参加していただいた皆さま、市川市、いちかわ歩こう会、CWAの役員の皆さま、ありがとうございました。お礼申し上げます。(PT委員長 中村 建策)



雨もまた自然、雨の日はまた見えるものが違ってきますね。楽しく歩くための装備を考えてみましょう。

①レインウェア

セパレート式のレインウェア・パンツがおすすめです。浸透性・防水性の高い素材のゴアテックスやエントラントなどが汗を通すので、蒸れません。防風対策も考慮してあるで、冬の間、日常的な上着としても使えます。

雨の日に着るときは、1枚余分に着ることになるので、その分シャツなどを1枚脱いで着るとよいでしょう。なお、レインウェアの色は雨の日の気分を晴らしたり、危険防止のために明るい色がよいでしょう。最近は日常着になるような中間色の色あいもあります。

②ポンチョ

安価でスッポリ頭からザックまで覆えるので静かな雨の場合には便利です。弱点は風の強い日などは舞い上がってしまうこと。

③折りたたみ式の傘

便利な道具ですが、ウォーキングには使いません。視界がふさがれ、グループで歩くときなど他の人に迷惑となり、また、車の風圧等で飛ばされる危険があります。さらに、どちらかの手が固定され、筋肉痛などの痛みの元になることがあります。

④ゴアのスパッツ

足首回りの雨水の侵入や泥はねを防ぎます。大降りの雨でなかったり蒸し暑い雨の日は、パンツをはかないでヒザだけのスパッツを着用すると腰まわりが快適です。

⑤雨具の手入れ

雨具は濡れたままにしておくと、カビが生える原因になります。雨で汚れた雨具は、中性洗剤で軽く洗い、絞らないで、濡れたままハンガー干しにします。

⑥シューズ

シューズもゴア製のものもあります。皮製のものは出かける前にオイルを塗っておきましょう。シューズカバーもあります。



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



CWA

通算第145号
2013年5月号

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 山口 誠

第3回両総用水の路ウォーク《佐原》12 km

《千葉県54ウォーク 香取市》《500選12-4》

主催/NPO法人 千葉県ウォーキング協会

☎043-255-0141

共催/両総土地改良区・両総用水事業推進協議会

日時/6月1日(日) 9時~9時30分受付

集合/両総土地改良区佐原出張所

(JR成田線佐原駅 徒歩10分) 団体歩行

参加費/CWA加盟団体300円・その他400円

解散/15時頃 両総土地改良区佐原出張所

コース/両総土地改良区(佐原出張所)~第1揚水機場~3号幹線用水路~佐原公園~第1排水機場(昼食地)~第1制水門~美土里ネット両総(佐原出張所)

〇みどころ 両総用水の路を巡り、先人の想いや歴史を感じ国営事業によって新しく生まれ変わった両総用水を学びます。昼食会場で汁のサービスとゴールでは地域の新鮮な農産物のお土産もあります。

九十九里はだして歩こう 24/14 km

《千葉県54ウォーク 東金市・九十九里町》

主催/NPO法人 千葉県ウォーキング協会

☎043-255-0141

日時/6月15日(土) 9時 団体歩行

(一時解散後自由歩行)

集合/求名第2公園(JR東金線求名駅 駅前)

参加費/CWA加盟団体200円・その他300円

解散/14km:14時頃 豊海海岸(サンライズ九十九里バス停 徒歩10分、JR外房線大網駅 バス35分、他にJR千葉行・JR東金行あり) 24km:15時~16時30分まで 東金中央公園(JR東金線東金駅 徒歩5分)

コース/求名第2公園~豊成公民館~伊能忠敬生誕地~きどう道~片貝海岸~豊海海岸(14km一時解散・24km自由歩行)~真亀川公園~東金中央公園

〇みどころ 歩行の達人、伊能忠敬生誕地を訪れた後、広大な太平洋の砂浜を自由に歩いて楽しんで下さい。

CWAバスウォーク④15 km

「山梨県富士山中道・河口湖・都留リニアCウォーク」

日時/平成25年7月23日(火)

集合/午前7時 JR千葉駅東口NTT前

出発/午前7時(集合時間に同じです)

コース/①河口湖500選と鳴沢紅葉台

②富士山5合目お中道めぐり

③山梨県立リニア見学センター

〇みどころ ①標高1165mの紅葉台から眼下の青木ヶ原樹海や仰ぎ見る富士山などを鑑賞する。
②富士山5合目海拔2300mからの絶景地で秋の気配を感じるウォークを楽しむ。
③未来の高速鉄道・リニアカーの映像と模型を見学する。

解散/午後7時40分頃(予定) JR千葉駅前

募集人員/最大90名(45人×大型観光バス2台) 予定定員になり次第締切ります。

参加費/昼食代(飲み含む)、入場料等はオプション。

CWA会員登録者 5,600円

CWA会員関係者(会員の家族友人等)6,100円

*CWAは安全意識のより高いバス会社とともに、安全な運行とスケジュールのもとで行事を実施しています。

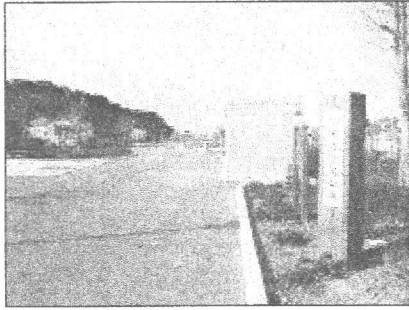
バスウォーク申込・問合先:係 達 育子
TEL・FAX 043-246-8267
携帯 080-6784-8088
CWA事務所FAX 043-255-0204



鳴沢紅葉台より富士山

歴史公園と古寺を訪ねて 13 km

《千葉県54ウオーク 松戸市》
主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／6月5日(水) 9時 団体歩行
集 合／新松戸中央公園(JR常磐線・武蔵野線 新松戸駅 徒歩15分)
参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円
解 散／14時30分頃 赤城神社(JR新松戸駅 徒歩5分)
コース／新松戸中央公園～医王寺～華嚴寺～小金北市民センター～本土寺～大谷口歴史公園～根木内歴史公園～東漸寺～幸谷観音～赤城神社
○みどころ 千葉氏の支族高城氏の屋敷跡とお寺を訪ねます。



「根木内歴史公園」

菖蒲園観賞ウオーク・水元公園 14 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-9203-0025 (太田)
日 時／6月8日(土) 9時 団体歩行
集 合／アイ・リンクタウン3階 (JR総武線市川駅南口)
参加費／CWA加盟団体無料・その他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～水元公園～花菖蒲園～噴水広場(昼食)～水元グリーンプラザ～かわせみの里～噴水広場
○みどころ 小岩菖蒲園の花菖蒲・21万坪の広大な水元公園の花菖蒲・メタセコイヤ・ポプラ並木等季節の散策をお楽しみください。

一茶に連れられて善光寺参り IN 房総 12 km
「佐倉市臼井 長源寺」

《千葉県54ウオーク 佐倉市》
主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-8891-4439 (中嶋)
日 時／6月9日(日) 9時30分 団体歩行
集 合／宿内公園(京成線うすい駅 徒歩10分)
(駅構内でトイレを済ませること)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解 散／15時頃 ユーカリが丘南公園(京成線ユーカリが丘駅 徒歩10分)
コース／宿内公園(トイレなし)～長源寺～臼井城公園～ラベンダー畑(昼食)～鷲神社～宮の杜公園(押印)～ユーカリが丘南公園
○みどころ 3回目の一茶に連れられては佐倉市臼井の長源寺を訪ねます。この寺の住職は、佐倉市内の松林寺の住職が兼任して通常は不在です。そして佐倉市先崎

のラベンダー祭り会場に行き昼食をとります。その後鷲神社に向かい、ここには珍しい奉納句額があり一茶の句はありませんが一茶と親交があった江戸の夏目成美、臼井の高橋広陵の句が収められています。全体的に町中を外れた道を歩きます。



「長源寺」

20周年記念ウオーク・初夏の公園巡り 10 km

《千葉県54ウオーク 我孫子市・柏市》
主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／6月9日(日) 9時 団体歩行
集 合／手賀沼公園(JR常磐線我孫子駅南口 徒歩10分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解 散／11時20分頃 柏駅北側通路広場(JR常磐線・東武野田線柏駅 徒歩1分)

コース／手賀沼公園～手賀大橋～道の駅しょうなん～ヒドリ橋～北千葉導水センター～柏ふるさと公園～柏公園～柏駅北側通路広場(ゴール後、記念撮影が有ります)
○みどころ 初夏の緑あふれる手賀沼周辺の公園巡り、手賀大橋からの眺望をお楽しみください。

第66回 さわやかウオーク 12 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／6月15日(土) 自由歩行
集 合／住吉子供公園(京成高砂駅 徒歩10分)
受 付／9時～10時(受付後随時スタート)
解 散／柴又公園土手下(京成柴又駅 徒歩10分)
(ゴール受付:11時～15時)

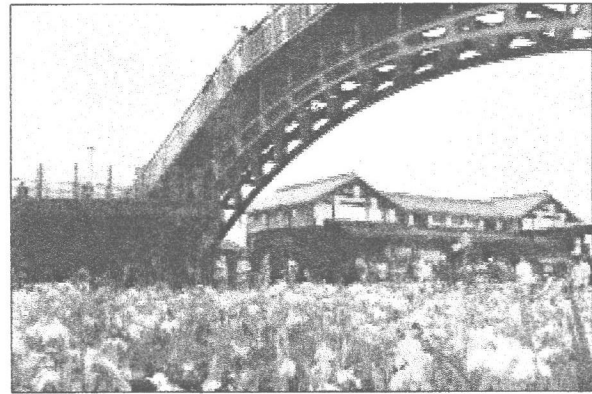
参加費／無料
コース／住吉子供公園～新宿交通公園～南蔵院(しばられ地蔵)～水元公園～花菖蒲園～東金町5丁目交差点～江戸川サイクリングロード～柴又公園土手下
○みどころ 船歩定番の水元公園と寅さんゆかりの地柴又を巡るウオーキングです。水元公園では咲き誇る菖蒲を堪能しながら園内をじっくり巡ってください。天候に恵まれればゴールの柴又公園で、江戸川を船で渡るのも一興です。



「水元公園の花菖蒲」

あやめウオーク 12 km

《千葉県54ウオーク 香取市》
主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)
日 時／6月16日(日) 9時15分 団体歩行
集 合／佐原中央公民館(JR成田線佐原駅 徒歩3分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解 散／14時30分頃 潮来駅(JR鹿島線)
コース／佐原中央公民館～両総用水～水郷大橋～利根川～水生植物園～北利根川～潮来あやめ園～潮来駅
○見どころ 水の郷佐原、川沿いに水路、雄大な利根川沿いを歩きます。青々とした田園風景、水生植物園、潮来あやめ園できれいなあやめが見られます。

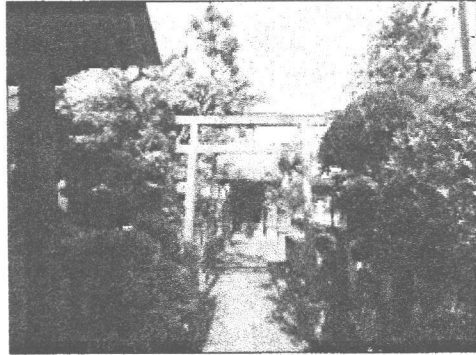


「潮来あやめ園」

相撲部屋・史跡めぐりウオーク 14 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-7016-6224 (榎本)
日 時／6月23日(日) 9時 団体歩行
集 合／両国川水上バス乗場両国発着所(JR総武線両国駅西口 徒歩3分)
参加費／いち歩無料・CWA加盟団体200円・その他300円
解 散／14時30分頃 清澄公園(都営大江戸線・メトロ半蔵門線清澄白河駅 徒歩5分)

コース／両国駅付近の相撲部屋～吉良邸跡～勝海舟生誕地～野見宿禰神社～大横川親水緑道～八名川公園～清澄付近の相撲部屋～清澄公園
○みどころ 相撲部屋総数44あるうち、今回は20の部屋を巡ります。勝海舟の生誕地や葛飾北斎の生誕した北斎通り、相撲の神様を祀る野見宿禰神社など、相撲部屋と史跡を巡り歩く楽しいコースです。



「野見宿禰神社」

第126回平日楽々ウオーク 13 km
「花菖蒲観賞ウオーク」

《千葉県54ウオーク 袖ヶ浦市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 080-5470-8914 (丹羽)
日 時／6月27日(木) 9時30分 団体歩行
集 合／臨海スポーツセンター(JR内房線長浦駅 徒歩10分)

参加費／ちば歩100円・その他300円
解 散／15時30分頃 袖ヶ浦総合運動場(JR内房線袖ヶ浦駅 徒歩15分)
コース／臨海スポーツセンター～蔵波～袖ヶ浦公園上池～菖蒲園～飽富神社～卒士神社～袖ヶ浦総合運動場
○みどころ スタートして、蔵波集落の里山道を通り、袖ヶ浦公園上池に向かいます。池沿いにある旧新藤家、アクアラインなるほど館、郷土博物館、万葉植物園で、地元の方から郷土の歴史を説明いただいた後、花菖蒲が咲き揃う菖蒲苑に向かい昼食をとります。午後は飽富神社、卒士神社を訪ね、ゴールの袖ヶ浦総合運動場に向かいます。長閑な里の道を歩きますので、どなたも楽しめます。

★東葛ウオーキングクラブの行事について
6月5日「ぶら散ウオーク」、6月16日「季節の花鑑賞」6月29日「松戸から水元へ」の3件は内容未定につき、下記にお問い合わせ下さい。
☎ 090-3345-8750 (古宮)

お知らせ
3月から始まりました「千葉県54ウオーク」についてCWAニュースでは《54 市町村 W》と略記しておりましたが、本号より《千葉県54ウオーク》と表記いたします。

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)

6月8日(土)	受付	場所	我孫子市 手賀沼公園 (JR我孫子駅 徒歩10分)
		時間	9時～9時30分
	解散		13時15分頃
6月8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15分頃
6月15日(土)	受付	場所	成田 栗山公園 (JR成田駅東口 徒歩5分)
		時間	9時
	解散		12時頃
6月29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)
		時間	9時～9時30分
	解散		13時15分頃

* 参加費300円(資料代、保険料等)・飲み物・敷物持参
問い合わせ: TEL 043-255-0141
NPO 法人千葉県ウオーキング協会