

魅力的に年齢を重ねた大たちに新鮮な情報を提供し、それぞれのライフスタイルに新たなヒラメキをもたらすイベント「大人の縁JOY博」(オトハク)の一環として、「第3回未来都市MAKUHARIウオーク」が5月17日(金)、18(土)に幕張メッセをスタート・ゴールとして行われました。2日間とも好天気恵まれ、1日目は683人(20km:283人、10km:292人、5km:108人)、2日目は632人(同272人、267人、93人)、計1,315人に達し、昨年11月の第2回大会の約35%増のウオーカーに参加していただきました。青森県弘前市、福岡県北九州市からの参加者おりました。



遠方ご参加いただき、有難うございました。また、特別協力をいただいた NPO 法人日本オリンピック協会(オリンピック参加選手の母体)から、理事長の早田卓次(東京、体操、金メダリスト)、副会長の鶴見修治(ローマ・東京、体操金メダリスト)、梅村寿一(東京・体操韓国代表)、梅村氷淑(東京・体操韓国代表)、氷海正行(ミュンヘン、ハンドボール代表)、大久保隆史(東京、セーリング)の各氏が参加され、2020年のオリンピックに立候補している東京への支援を呼びかけるとともに、ウオーカーとともに5kmコースを歩かれました。会場には、体操選手、俳優、映画監督の千葉真一さんもおられ、注目を集めていました。

花見川・稲毛海岸コースと湾岸緑地・谷津干潟コースを歩き、展示会場内でゴールして、協賛企業のサントリー酒類株式会社から提供されたオールフリーで喉を潤した後、各ウオーカーは、出店した企業などのブースを回り、アンケートに答えて試供品をもらったり、イベントを楽しんでいました。年齢(体力)測定会では、実年齢よりも大幅に若い結果が出て喜んでいる方が多くみられました。これも日頃からウオーキングに取り組んでいる効果といえるでしょう。多くの参加者の皆様、有難うございました。

PT 委員長 中村 建策

ウオーキング雑学シリーズ 18

ウオーキングシューズの上手な選び方、履き方

I. 靴の選び方

ウオーキング用品(グッズ)で最も重要なものは、靴です。自分の足に合わない靴で歩くと、疲れやすく、マメができます。靴はそれぞれの用途・目的に合わせて作成されていますので、ウオーキングには専用のウオーキングシューズを選びます。

足のサイズは大方、朝より夕方が大きくなります。これは、体重を一日受けた状態にあると足のアーチが落ちたり、立ちっぱなしだとむくんだりするのです。何度か測ってみるといいでしょう。

左右の違いもありますし、歩きはじめと歩き慣れてきたときはサイズも変わっているはずですから、いつも同じサイズと思わないことです。なお、個人差があり、変わらない人もいます。

靴のサイズは、足長と、足囲で表します。

足長は、25cmなど、靴の大きさをいいます。サイズは0.5cm間隔で表し、25cmの人が25cmの靴を履くと、つま先の前部分に1cmくらい空きます。これを「捨寸^{しつせん}」といい、実サイズより大きくなっています。足指が広がったりつまずいたときに、つま先を痛めないためにもこの捨寸(遊び)が必要なのです。

靴をつくるときの木型の形も、メーカーやブランドによって多少異なります。同じ25cmでも、履いた印象が違いますので、同じサイズでもいろいろ履いてみるといいでしょう。

足囲いは、ワイズともいい、A~G(Gが大きい)があります。25cmのEで、E一つで6mm違いますが「3E・EEE」などと表示します。Eの数が多いほど大きなサイズになります。なお、こちらと同じ「E」でも、メーカーやデザイン、用途によって違いがあるようです。同じブランドでの上下のサイズも試してみます。左右大きいほうの足サイズで合わせます。

II. 買うときの注意

靴を買うときは、売り場で納得のいくまで試し履きをしましょう。実際に着用する靴下を履き、かかとをあわせてひもを締めます。上下左右に足指を動かしてみます。十分指が広がるものを選びます。

足の大きさは左右で異なりますので、必ず両足とも履いてみましょう。店内を歩いてみて、座ったり階段などを歩いてフィット感を確認します。

靴の中で足のどこか当たるところはないか、靴底のクッションは適当か、軟らかすぎないかなど注意してチェックします。店の人遠慮することはありません。納得がいくまで、いろいろな靴を選んで試してみましょう。

なお、値段もピンからキリまでいろいろですが、素材や機能性で選びたいものです。大事なことは①つま先にゆとりがあること、②足指のつけ根で足先が曲がりやすいこと、③かかと、足首回りがフィットしていること、④ひもやベルクロなどで調整できること、⑤中敷きが交換できることなどです。



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



CWA

ニュース

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 山口 誠

第16回ウオーキング指導員認定講習会 受講案内

1. 日 時：平成25年6月29日(土) 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25年6月20日(木) 必着
★お近くの郵便局から受講料をお振込みの上、受講申込書をFAXまたは郵便にてお送りください。
・郵便振込口座：00110-4-404256
・口 座 名 義：NPO法人千葉県ウオーキング協会
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にて請求下さい。

・申込・問合せ：NPO 法人千葉県ウオーキング協会

指導員養成センター事務局

〒263-0016 千葉市稲毛区天台6-5-2

千葉県青少年女性会館2階

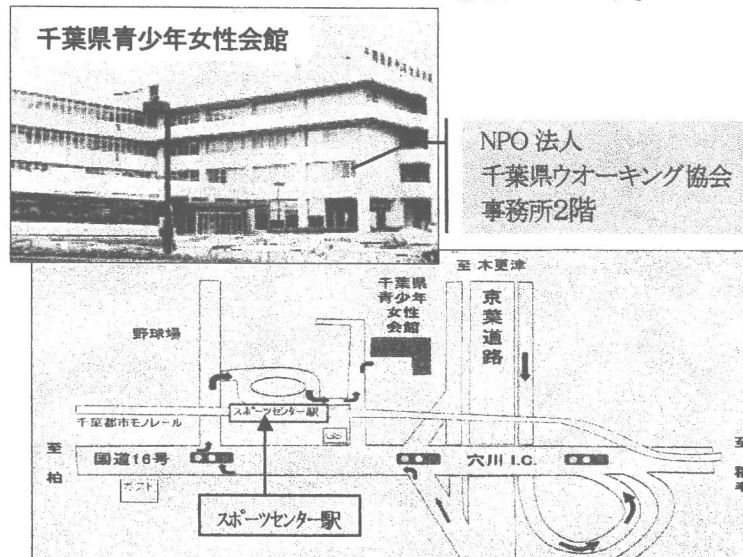
☎:043-255-0141 FAX:043-255-0204

または、指導員養成センター事務局

平野 潤(090-5762-7725)

交通機関：*JR千葉駅東口~千葉都市モノレール「スポーツセンター」駅 徒歩3分

*JR総武線「稲毛」駅東口~京成バス01又は02系乗場各方面でご活躍の方々が正しいウオーキングの普及に力を発揮いただけますよう心から願っています。



ウオーキング指導員夏季研修会のご案内

CWA会員でウオーキング指導員のすべての方を対象に夏季研修会を開催いたしますので、多くの方のご参加をお願いします。

開催期日：平成25年8月11日(日)9時30分~16時

参加費用：500円

内容予定：

1. 外部講師 交集中
2. CWAインストラクターによる下見と矢貼りの適正化
3. 野田明センター所長の講話
4. CWAインストラクターによる実技能力アップ
5. その他

*なお、別途参加の可否をメール又はファクスにてお伺いする予定です。問い合わせ：090-5762-7725(平野)

第18回 くつの日記念ウオーク 11 km

主 催/千葉県ウオーキング協会 ☎ 043-255-0141

日 時/9月2日(月) 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)

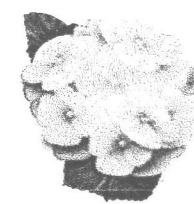
参加費/CWA加盟団体200円・その他300円

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)

行事日程変更のお知らせ

10月14日(月)が予定になっています「自然歩道を歩こう・千葉県レクリエーション大会」は千葉県レクリエーション大会が10月13日(日)に変更になりましたので、CWA主催の同大会も10月13日(日)に変更します。



久々のアサヒビール工場見学 13／14 km
(14kmは寄り道コース)

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／7月3日(水) 9時 団体歩行
集 合／栄町公園(明治神宮裏)(TX線・関東鉄道常総線 守谷駅 徒歩2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～16時頃 工場見学後解散
守谷駅まで徒歩3km 守谷市役所前にて完歩証 ・IVV配布

コース／栄町公園～土塔森林公園～西行寺～大柏神社～守谷SA～常総運動公園(昼食)～アサヒビール工場見学(90分) ここまで約10km(守谷駅まで3km)

○みどころ 2年間空いてしまったアサヒビール工場見学を企画しました。今回はいつもと違うコースでいつも素通りの長龍寺を見て、西行寺、大柏神社に参拝して常磐自動車道の守谷SAに徒歩で入ります。普段は車でしか行かない所でお土産も買えます。いつも通り生ビールの試飲は汗をかいた後は最高です。もちろん飲めない方にはジュースもあります。全員同時に見学は出来ませんので昼食場所では2班に分かれます。

早朝ウォーク・パート① 13 km
「行徳公園から浦安公園」

《千葉県 54 ウォーク 市川市》
主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2737-9860 (川田)
日 時／7月7日(日) 7時30分 団体歩行
集 合／行徳駅前公園 (メトロ東西線行徳駅 徒歩5分)
参加費／CWA 加盟団体無料 ・その他300円
解 散／12時頃 入船公園(JR京葉線新浦安駅 徒歩4分)

コース／行徳駅前公園～福栄公園～野鳥観察舎～美浜公園～高洲海浜公園～高洲中央公園～入船公園

○みどころ 野鳥のさえずりを聞きながら行徳駅前公園をスタートし、緑豊かな行徳の公園を歩きます。後半は素晴らしいホテル・マンション群に驚き、そして東京湾を一望しながら新浦安の公園を歩きます。朝の涼しいうちに公園の緑を求めているウォークです。

佐原夏祭りウォーク 10 km

《千葉県 54 ウォーク 香取市》
主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-2667-5248 (伊藤智)
日 時／7月13日(土) 9時30分 団体歩行
集 合／わんぱく公園(JR成田線佐原駅 徒歩10分)
(駅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／12時30分頃 道の駅・水の郷 さわら(JR成田線佐原駅 徒歩20分)

コース／わんぱく公園～佐原公園～観福寺～ふれあい橋～道の駅・水の里 さわら

○みどころ 佐原・八坂神社の夏の大祭の日、混雑が予想される市街地をさけて、郊外を歩いて、道の駅・水の郷さわらへ。昼食後自由にお祭りを楽しんでください。山車が10台出ています。小野川の東岸が舞台です。JR千葉駅7時32分発成田空港行き乗車・成田駅で銚子行き8時20分発に乗換・8時58分佐原駅着です。

お祭りウォーク 10 km

《千葉県 54 ウォーク 香取市》
主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)
日 時／7月14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時頃 入船橋ポンプ場脇広場(JR成田線佐原駅 徒歩10分)

コース／佐原中央公民館～小野川沿い～伊能忠敬旧宅～観福寺～道の駅(昼食)～入船橋ポンプ場脇広場

○みどころ 佐原の祭りは国指定の重要無形民俗文化財で、関東三大山車祭りの一つでもあり、約300年の伝統があります。佐原囃子の音を響かせ、小江戸と呼ばれる町並み(国選定重要伝統的建造物群保存地区)の中を軒先をかすめながら進むさまは風情たっぷり、江戸時代の情景を彷彿とさせます。

ラジオ体操ウォークPART1 10 km
「北本町の新しい町と近隣の公園巡りコース」

《千葉県 54 ウォーク 船橋市》
主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／7月20日(土) 6時30分 団体歩行
集 合／天沼弁天池公園(JR船橋駅 徒歩5分)
参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
解 散／10時頃 天沼弁天池公園(JR総武線船橋駅 徒歩5分)

コース／天沼弁天池公園～北本町イオンタウン～行田公園～八幡神社～中津川親水公園～夏見台緑地～海老川ジョギングロード～天沼弁天池公園

○みどころ 天沼弁天池公園で開催されている「夏の風物詩・ラジオ体操」に参加してください。ラジオ体操終了後、今春にニュータウンとして開発された、北本町のイオンタウンを通り、近隣の公園と緑地を巡るウォーキングです。また、10時頃のゴールですので、駅近郊でのショッピングや、歩き足りない方はYRに挑戦するなど有意義な時間を過ごしてください。なお、受付はラジオ体操終了後に開始しますのでご注意ください。

納涼ミニナイトウォーク(葛西臨海公園) 13 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-7263-2356 (幹)
日 時／7月20日(日) 16時 団体歩行
※懐中電灯(ライト)持参
集 合／葛西臨海公園駅前(JR京葉線)
参加費／いち歩無料 ・CWA 加盟団体200円 ・その他300円

解 散／20時30分頃 舞浜駅前公園(JR京葉線)
コース／葛西臨海公園駅前～海浜公園事務所(出発式場所)～臨海町緑町～新長島川親水公園～総合リクリエーション公園～新田の森公園～新左近川親水公園～良い子の広場～なぎさ公園～舞浜大橋～舞浜駅前公園
○みどころ 日もすっかり暮れる頃、なぎさ公園「眺望の丘」に到着します。夜景を楽しみながら夕食を取り、至福のひと時を過し、舞浜大橋に向かう川岸では向う側に見えるイルミネーションの綺麗な景色に見とれて、気持ち良い川風に吹かれて、いよいよゴールの舞浜駅前公園です。

渚ウォーク 10 km

《千葉県 54 ウォーク 銚子市》
主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)
日 時／7月21日(日) 9時30分 団体歩行
集 合／銚子市役所正面駐車場(JR成田線銚子駅 徒歩10分)

参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円
解 散／14時30分頃 銚子市役所正面駐車場(JR成田線銚子駅 徒歩10分)

コース／銚子市役所～銚子大橋入口～大橋波崎出口～利根公園～宝蔵院～ケイヨーD2～波崎2中～砂丘植物公園(昼食)～波崎生涯学習センター～波崎自警団事務所前～大橋波崎入口～大橋銚子出口～銚子市役所

○みどころ 銚子から対岸の茨城県神栖市を結ぶ、約1.5キロもある利根川に架かる銚子大橋を渡ります。また、砂丘植物公園では、砂丘を彩る可憐な海浜植物が観察できるように散策路が巡らされ、太平洋を望むことができます。

夏だ！ビールで乾杯ウォーク 28／13 km

《千葉県 54 ウォーク 我孫子市》
主 催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日 時／7月21日(日) 9時 自由歩行
集 合／柴崎台中央公園(JR常磐線天王台駅北口 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円 ・
~~その他500円~~

解 散／14時頃 柴崎台中央公園
○その他 ビール工場への見学ではありません。例年通りビール券を販売します。

第127回平日楽々ウォーク 11 km
「ホテル観賞ウォーク」

《千葉県 54 ウォーク 千葉市》
主 催／ちば歩こう会 ☎ 080-5052-8067 (田中)
日 時／7月25日(木) 16時 団体歩行
集 合／浜野駅東口公園(JR内房線浜野駅 徒歩5分)
参加費／ちば歩100円 ・その他300円

解 散／20時頃 鎌取駅前(JR外房線鎌取駅 徒歩1分)
コース／浜野駅東口公園～生浜市民センター～大百池公園～有吉貝塚公園～泉谷公園(解散式)～鎌取駅
○みどころ ホテルの里として市民に親しまれている泉

谷公園は谷筋の湧水を持つ公園で、園内の人工飼育所で育ったホタル達の光の舞を見ることが出来ます。

野馬土手を歩く③ 12 km

《千葉県 54 ウォーク 松戸市・柏市》
主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／7月28日(日) 9時 団体歩行
集 合／門前公園(新京成線八柱駅・JR武蔵野線新八柱駅 徒歩5分)

参加費／CWA 加盟団体無料 ・その他300円
解 散／14時頃 コミュニティセンター(東武野田線高柳駅 徒歩3分)

コース／門前公園～しょうぶ園～子和清水(野馬の水飲み場)～木戸(野馬逃亡防止のため)～六実中央公園(昼食)～野馬除け土手レリーフ～しいの木台公園～コミセン
○みどころ 松戸市内には、野馬土手が風前の灯状態で点在していますが、その中で、注目の四ヶ所(陣屋跡・子和清水・木戸・野馬除け土手レリーフ)を巡ります。暑さ対策をしてご参加を。

ぶら散ウォーク・北総の里山を訪ねて 12 km

《千葉県 54 ウォーク 印西市》
主 催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日 時／7月31日(水) 10時必着 団体歩行
集 合／印旛日本医大駅 駅前広場(北総線)
参加費／東葛WC無料 ・その他300円
解 散／千葉NT中央駅 駅前広場(北総線)

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)

7月6日(土)	受付	場所	旭スポーツの森 (JR 総武本線旭駅 徒歩 10 分)
		時間	9時
	解散		12 時頃
7月13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
7月27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)
		時間	9 時～9 時 30 分
	解散		13 時 15 分頃
7月27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 法人千葉県ウォーキング協会