

6月29日(土)千葉県青少年女性会館において、第16回CWA指導員認定講習会が行われました。

今回はCWAの執行部が新体制になって初めての講習会で、何名の受講者があるか心配されましたが、10名の方が受講をしてくださいました。

内、男性7名・女性3名で最年少は41歳の女性・最年長は72歳の男性でした。

朝9時過ぎから夕4時過ぎまでの長丁場で、受講の皆さんは大変疲れたと思いますが、途中居眠りをする人もなく担当のインストラクターの話を熱心に聞いておられました。

皆さんがメモを取りながら、時には挙手をして鋭い質問をするなど、和やかな雰囲気の中にも緊張した場面もありこれから指導員として各方面で活躍が期待されるに相応しい方ばかりのようにお見受けしました。

午後の実技講習では、初めの内はぎこちない動きの人も次第に滑らかな動きになり、健康的で美しいウォーキング姿勢を保持しての歩きになって来ました。

受講者の皆様にはこの講習会で得た知識と技能に奥行と幅を広げ、素晴らしい指導者になっていただければ、会を主催したものとして、この上ない喜びでございます。

この後実大会体験実習が7月28日「野馬土手を歩く」(北総歩)で7名、9月2日「くつの日記念ウオーク」(CWA)で3名の方が参加されます。

暑さ対策を充分にして元気に完歩されることを期待しております。

まだ、指導員になっていない皆様も活躍の場を大きく広げるために是非とも挑戦をしてみてください。

組織・指導部兼指導員養成センター事務局 平野 潤

ウォーキング雑学シリーズ 19

身体にやさしく正しい靴の履き方

1. 靴の履き方

足を入れたら足先を上げ、足をかかと側に寄せて、靴のペロや靴下のしわをとり除きます。これはマメ予防や甲の圧迫を防ぐためです。

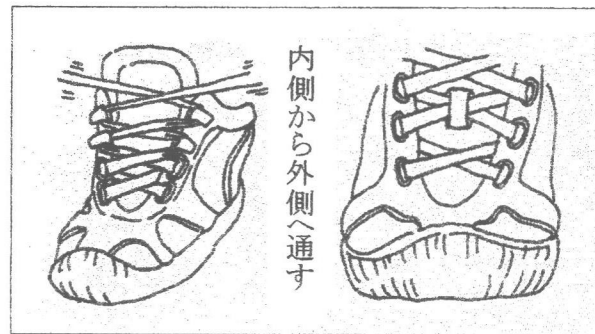
歩いていると足の形はつねに変形していますので、靴も足の形に応じて柔軟に変化することが望ましいでしょう。とくに足の甲が当たる部分は、踏み込んだときに甲が高く上がってきて窮屈になります。このときに対応して伸びるようなひもの通し方をしておきましょう。

2. 歩きやすくするためのひもの通し方

歩いている最中、足の形は常に変形している。だから、靴も足の形に応じて柔軟に変形することが望ましい。とくに足の甲が当たる部分は、踏み返しの際、靴のアッパー両サイドに甲が食い込むようなかたちで張り出してくるので、この部分は窮屈になりがちである。

シーベル(ひもを通すリング)がついている靴は、紐を通した部分スムーズで融通が利き、甲が張り出しても靴のアッパーの両サイドが開くような感じで対応できる。しかし、ただ穴をあけただけの一般的なタイプはどうすればいいか。

ひもの通し方には3通りほどあるが、ウォーキングで便利なのは、ひもを穴の内側から外側に通すようにして組あける方法である。こうすれば、甲の張り出しによる窮屈さが緩和されるはずだ。



3. 自分に合ったウォーキングシューズで歩こう

◆美しいフォームを支えるシューズの履き方

ローリング動作をしっかりと行うために、シューズから余分な圧迫を受けないようにすることが大切です。適正サイズのシューズを選ぶことはもちろん、シューズの履き方にも注意する必要があります。

①ウォーキングでは踏み込み時やキック時につま先部分に余裕を持たせて履きます。

靴ひもはシューズを履く時にはゆるめるようにし、シューズの中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくりましょう。

②シューズを履いたら、かかとで軽く地面を叩くようにしてかかとをシューズのヒールカウンター部分にきちんと収めます。

③そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、ウォーキングの踏み込みの体勢で足の甲から足首まで靴ひもでしっかり固定します。

4. 靴の手入れ

靴は、履き続けていると足に合ってきます。足に合った靴を長く使うために、いつも手入れをしましょう。皮を使用した製品は、買った直ちにオイルやクリームを塗って油分を補給しておきます。後の手入れが楽になります。色は皮に合えます。ツートンカラーは、無色(透明)がよいでしょう。

歩いて汚れたら、洗います。外側と底をブラシで泥を落とし、水洗いします。中敷きを抜いて、つま先に指を入れ毛玉をとります。乾かすときは、直射日光に当てると皮が痛むので陰干しにします。半乾きのときにクリームを塗ります。縫い糸にも塗ります。このときに、靴ひも、靴底の摩耗状況、縫いととのほつれなどを点検します。必要ならば取り換え、修理します。靴底の張り替えなどの修理は、販売店に相談しましょう。

記載は、公認ウォーキング指導員養成講座テキストより転写致しました。



CWA

通算第148号

2013年8月号

第18回 くつの日記念ウオーク 11 km

《千葉県54ウオーク 千葉市》

主 催/NPO法人 千葉県ウォーキング協会

☎ 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) ♥何が当たるかお楽しみ!!

第17回ウォーキング指導員認定講習会 受講案内

主 催/NPO法人千葉県ウォーキング協会

ウォーキング指導員養成センター

日 時/9月29日(日) 9時～17時

会 場/千葉県青少年女性会館(千葉市稲毛区天台6-5-2)

資 格/「NPO法人千葉県ウォーキング協会・ウォーキング指導員」

受講料/10,000円

どなたでも受講できますが、既にウォーキングを始めておられる方・学校の先生・体育指導員・保健士・栄養士・看護師・教育委員会で生涯学習担当・役所で健康・保健担当の方にもおすすめです。

ご希望の方は、詳細資料及び受講申込書を下記までご請求ください。〒263-006 千葉市稲毛区天台 6-5-2

千葉県青少年女性会館2階

NPO法人千葉県ウォーキング協会

☎:043-255-0141 FAX:043-255-0204

ウォーキング指導員養成センター事務局

担当:平野 潤 090-5762-7725

CWA事務所「夏季休暇」のお知らせ

8月13日(火)～8月16日(金)まで

CWA事務所は夏休みを取らせて頂きます。

尚、業務開始は8月20日(火)からとなります。

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

JWAの傷害福祉制度について

行事(大会・例会など)参加中に生じた傷害事故を補償する制度で、NPO法人千葉県ウォーキング協会もこの制度に加入しております。

※傷害福祉金は次のようになっています。

死亡見舞金	500万円
入院見舞金	日額:4,000円(180日限度)
通院見舞金	日額:2,000円(90日限度)

※行事参加中とは、①事前に大会参加登録をしている場合、大会参加の目的をもって自宅を出発してから大会後に自宅に到着するまでです。②事前に大会参加登録をしていない場合、大会集合場所から解散場所までとなっています。③年間会員(福祉制度費として年会費500円を支払っている年会員)が行事に参加の場合は、事前登録がされていると看做します。

※傷害事故とは、行事(大会・例会)参加中に急激で偶然な外来の事故により被った傷害が対象となります。

※対象となる行事とは、所属している団体が主催・協賛する行事(大会・例会など)の他、JWAに加盟している団体が主催・協賛している行事が対象になります。年間会員((福祉制度費として年会費500円を支払っている年会員)が所属団体長の命を受けて行う下見・会議・スタッフとして出席等も行事と看做します。

《具体的事例》

- ◆蜂刺されや蛇に噛まれた事故は対象になります。
- ◆自動車にひかれてケガをしたようなケースは原因の発生が偶然であり対象となります。
- ◆日射病・熱射病・心筋梗塞・脳梗塞・めまい・貧血等は疾病となり、傷害福祉制度の対象となりません。
- ◆靴擦れ・しもやけ・疲労性関節炎・疲労性筋肉痛・疲労性骨折等は対象になりません。
- ◆次のような事由により被った身体傷害については対象外です。

- ・参加者の故意、犯罪行為、自殺行為
- ・無資格運転、酒酔い運転
- ・地震、噴火、津波
- ・他覚症状のないむちうち症、腰痛

以上記載はJWAの傷害福祉制度規定概要を要約

北総の素朴な自然探勝の道 14 km

《500選 千葉 12-08》
《千葉県 54 ウォーク 印西市・白井市》
主催／NPO法人千葉県ウォーキング協会
☎ 043-255-0141

主管／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日時／9月4日(水) 9時40分 団体歩行
集合／大塚前公園(北総鉄道千葉ニュータウン中央駅 徒歩5分)

参加費／300円
解散／14時30分頃 十倉一公園(北総鉄道千葉ニュータウン中央駅 徒歩10分)

コース／大塚前公園～浦幡公園～里山浦部川～阿弥陀堂形式の泉倉寺(県有形文化財彦根の木造延命地藏菩薩坐像)～印西八景光堂(国重要文化財宝珠院観音堂・別名「お引取観音」)～松川下公園(昼食)～印西八景大六天からの小手賀・筑波山・日光連山の眺望～日本三名井月影の井戸(鎌倉屋の井・二本松日の井)～皇大神宮社からの里山・富士山の眺望～浦部乳無しの仁王尊の観音寺～宮内の鳥居(無形民俗文化財神楽)～木下街道(浦部の百庚申)～梯子立て阿夫利神社の大鳥居～フレンドリープラザ～遊歩道～十倉一公園

○みどころ ニュートンと里山の自然・歴史を散策する歩きたくなるみち500選のコースです。
なお、北総平日パスポートも押印します。

ぶら散ウォーク・谷中周辺を歩く 11 km

主催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日時／9月7日(土) 10時 団体歩行
集合／日暮里駅南口付近(JR山手線)
参加費／東葛WC無料・その他300円
解散／14時30分頃 日暮里駅西口付近
その他／詳細などは、東葛会報で確認ください。

創立19周年記念ウォーク 10 Km

《千葉県 54 ウォーク 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13日(金) 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・その他 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／鷺沼城跡公園～阿武松部屋～一本松公園～若菜交差点～花見川緑地～幕張海浜公園

○みどころ 緑におおわれた鷺沼城址公園から一寸田舎っぽい個人農園を通り抜け、近未来都市幕張メッセへのウォークです。

麻賀多18社巡り・パートVI 14 km

《千葉県 54 ウォーク 佐倉市》

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日時／9月14日(土) 8時 団体歩行
集合／内郷児童公園(京成佐倉駅 徒歩5分)
参加費／CWA加盟団体無料・他協会300円・その他400円

解散／12時20分頃 町田南公園(JR成田線佐倉駅 駅前)

コース／内郷児童公園～鑓木麻賀多神社～大田麻賀多神社～山王公園～大篠崎麻賀多神社～佐倉きのこ園～城麻賀多神社～町田南公園

○みどころ 佐倉の麻賀多神社巡りの最終回です。鑓木、大田、大篠崎、城の4社を訪ね歩きます。樹齢200～300年の木々が覆う神社は歴史を感じさせてくれます。佐倉の静かな田園風景を楽しみ、楽しい思い出をつくりましょう。昼食は不要です。

忠敬ゆかりの小野川沿いと香取神宮・雄大な利根川をめぐる道 14 km

《500選 千葉 12-04》《千葉県 54 ウォーク 香取市》
主催／NPO法人千葉県ウォーキング協会
☎ 043-255-0141

主管／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769(川尻)
日時／9月15日(日) 10時 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／ 300円

解散／15時頃 佐原中央公民館
コース／佐原中央公民館～小野川～観福寺～新部橋～香取神宮～神道山公園～利根川～道の駅・川の駅水の郷さわら～佐原中央公民館

○みどころ 小野川沿いの古い町並みと、観福寺、香取神宮を巡ります。観福寺は、関東三大厄除け大師に数えられ、弘法大師が布教の折にお泊りになったためお堂を建てたのが起こりと伝えられている名刹です。つづいて、下総国一の宮の香取神宮の創建は、神武天皇の時代と伝えられ、明治以前に「神宮」の称号を与えられていたのは伊勢、香取、鹿島のみというわが国屈指の名社です。神宮から程なくして、利根川を一望できる神道山からの景観はすばらしいものです。雄大に流れる利根川沿いを経て、ゴールに近い道の駅・川の駅水の郷さわら周辺では、白鳥の親子が見られるかもしれません。

コスモス観賞ウォーク(村田川) 10 km

《千葉県 54 ウォーク 千葉市・市原市》
主催／ちば歩こう会 ☎ 090-6197-1101(安保 寿)
日時／9月22日(日) 9時30分 団体歩行
集合／菅田駅北口広場(JR外房線菅田駅 徒歩1分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解散／12時頃 ちはら台公園(京成千原線ちはら台駅 徒歩 10分)

コース／菅田駅～瀬又橋(コンビニ)～押沼橋～水の江公園～ちはら台公園

○みどころ 市原市の村田川は地元の河川愛護団体に

より川岸に各季節の花植えが行われます。今回は村田川の遊歩道をコスモスを観賞しながら散策します。後半は、かずさの道に出て水の江公園でトイレ休憩後、ちはら台公園に向かいます。炎天下をさけて午前中にゴールします。(ゴール場所の隣に大きなショッピングモールがあります)

一葉・千姫と歩く小石川植物園めぐりウォーク 13 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3595-0926(桜井)
日時／9月23日(月・祝) 9時 団体歩行
集合／御茶ノ水公園(JR総武線御茶ノ水駅 聖橋口 徒歩2分)

参加費／いちかわ歩無料・CWA加盟団体200円・その他300円
(小石川植物園入園料は別途各自負担)

解散／14時頃 小石川植物園前(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～麟祥院～一葉ゆかりの地～こんにゃく閻魔～牛天神～しばられ地蔵～教育の森公園(昼食)～伝通院～小石川植物園

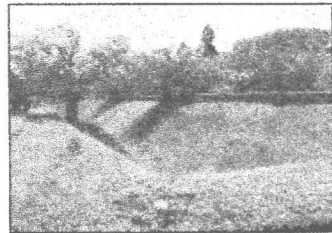
○みどころ 一葉と千姫に導かれ、江戸情緒の残る湯島・本郷・小石川の神社、寺院を訪ねます。終点は小石川御薬園として1684年に江戸幕府により開園された小石川植物園です。園内をゆっくり巡りながら江戸から東京までの歴史を振り返ってみませんか。約330年の歴史を刻む日本最古の植物園です。

佐倉の史跡めぐりウォーク 31/17 km

《500選 千葉 12-10》
《千葉県 54 ウォーク 佐倉市・八街市・酒々井町》
主催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日時／9月23日(祝・月) 9時 自由歩行
集合／佐倉城址公園 田町駐車場内(京成本線京成佐倉駅南口 徒歩20分)

参加費／CWA加盟団体 無料・その他300円

解散／14時頃から受付 け開始 佐倉城址公園 田町駐車場内



「佐倉城址公園」

第129回平日楽々ウォーク 12 km 「東京湾観音ウォーク」

《千葉県 54 ウォーク 富津市》
主催／ちば歩こう会 ☎ 090-5762-7725(平野 潤)
日時／9月26日(木) 9時10分 団体歩行
集合／大貫駅東側(JR内房線大貫駅 徒歩3分)
千葉駅発7:13か7:45、時刻は確認して下さい

参加費／ちば歩100円・その他300円
解散／14時30分頃 佐貫町駅前(JR内房線佐貫町駅 徒歩1分)

コース／大貫駅東側～中央公民館(弁天山古墳)～県水産総合研究センター～東京湾観音～新舞子海岸～佐貫町駅(天候その他の条件によりコースを変更することがあります)

○みどころ 富津市中央公民館に隣接する弁天山古墳で太古を偲び、県水産総合センターで稚魚養殖の説明を聞き、東京湾観音で景観を愛でながらの昼食となり(観音様の内部を頂上まで登れます(有料))、最後に新舞子海岸で海水浴客のいなくなった海岸を散策して帰途につきます。

古利根と将門伝説の里を訪ねる 13 km

《千葉県 54 ウォーク 我孫子市》
主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620(中山)
日時／9月29日(日) 9時30分 団体歩行
集合／湖北駅北口広場(JR成田線)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解散／14時30分頃 湖北台1号公園(JR成田線湖北駅 徒歩5分)

コース／湖北駅北口～天照神社～正泉寺～白泉寺・八幡神社～法岩寺～古利根～芝原城跡～亀田谷公園(昼食～龍泉寺～葦不合神社～日秀観音～将門の井戸～将門神社～湖北台1号公園)

○みどころ 現代も胡瓜は輪切りにしない、桔梗の花を植えない、地蔵は成田に顔を背けている等々将門伝説が残る里、明治45年の利根川流路変更により残された旧利根川の河道(古利根)、葦不合神社本殿の見事な彫刻、それに我孫子の人以外読めますか「岡発戸、都部、中峠、日秀」……の地名の場所を歩きます。

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7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
9月14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
9月14日(土)	受付	場所	香取市 佐原中央公民館 (JR成田線佐原駅 徒歩5分)
		時間	9時
	解散		12時頃
9月28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