

自然歩道を歩こう千葉県大会
千葉県レクリエーション大会ウォーク 報告

実施日:10月13日(日) 距離:11km 参加者:42名
今大会は自然を歩こうとの趣旨で千葉県スポーツ振興の一環として開催されたもので、永い夏の猛暑も終わり爽やかな初秋を迎えた「幕張海浜公園花時計前広場」をスタートし、風もなく穏やかな海岸線である検見川浜、いなげ浜での釣り人、ヨットの回遊を楽しむ光景を見ながら最初のトイレ休憩である「ヨットハーバー」に到着した。

休憩中、支援役員の方から冷たい、甘い梨が振る舞われて参加者に喜ばれていた。休憩後は稲毛海浜公園にある「花の美術館」に向かい、到着後は名前の通り美しい花々が咲いている広場にて昼食を取った。後半は「花の美術館」を後に「中央卸売市場」を経由し、長い松林の下、一路京葉線へ向かいその後は右手に京葉線沿いの松林、左手に大規模な「幸町団地」に囲まれたコースにそってゴールである「みなと公園」へ順調に到着した。

今回は穏やかな天候にも恵まれウォーキングシーズン到来であることから多くの参加者が予想されたが、スケジュール的に3連休による他スポーツイベントへの参加、同時開催のビックウォーキング大会との重複が原因か参加ウォーカーが少なく残念であった。

参加ウォーカー、支援役員の皆様ご協力有難うございます。
コースリーダー 岩崎 国男

ウォーキング雑学シリーズ・21

ザックの選び方と背負い方、手入れ法

★ザックの選び方

ザックには、いろいろな種類と大きさがあり、呼び方もリュック、デイバック、バック、などいろいろです。ここでは総称としてザックと呼びます。
ザックは、簡単なものでは袋にひもを通したナップザックから、登山店などで売っている大型ザックまで、種類もいろいろあり、大きさや材質、縫製、つくり方、価格もまちまちです。用途に合わせて選びます。
買うときは、実際に背負ってみて、肩幅、形状(背中がむれにくい工夫)、縫い目、ファスナー、ウエストベルトの具合など確認しましょう。レインカバーの付属したものが便利です。デザインは、シンプルなものがあきないようです。

◆ザックの大きさ

ウォーキングの荷物はできるだけ軽くコンパクトにしましょう。ザックの大きさは、主袋(雨蓋、ポケットを含まない)の体積で、リットル(L)で表します。たとえば、缶ビール24本入りの箱は、14Lです。歩いていると上着を脱ぐことがあるので、荷物を入れて、少し余裕のある大きさを目安にします。

日帰りのウォーキングでは、15L前後の小・中型のザックがおすすめです。
1～2泊なら25～30Lくらいがよいでしょう。冬は、着替えなどを入れても余裕のあるものを選びたいものです。

◆材質

強度の高いナイロンやポリエステル製が主で、生地の手さや密度で重さが違います。

◆構造

構造は、一室、二室、雨蓋、ポケットの有無、背当て背負い、ひもの材質などで変わってきます。現品の縫い目、ジッパーの開閉を確認します。自分の好みや用途に合わせて選んでください。

★荷物の入れ方

背中にクッションがないときは、保湿シートなどを入れ、コップなどの固いものが背中に当たらないようにします。外につける背当ても売っています。
ザックに荷物を入れる場合は、あまり使わないものは(着替え、雨具、非常食、洗面用具など)下に入れます。重いものや弁当など、よく使うものは、上に入れ、取りだしやすくします。
すぐ使うものは、ポケットやウエストバックに入れましょう。地図や水筒、カメラは外に出しておいたほうが便利です。
着替えなどの濡れて困るものは、ビニール袋に入れてから収納すると安心です。雨天時はレインカバーをつけましょう。
なお、ザックには間違えないように目印をつけて、名前・住所・電話番号などを入れましょう。

★ザックの使い方・選び方

原則として、ザックの外側には何もつけません。必要なものは、中に入れます。これは、歩行中や混んだ乗り物の中での安全、盗難防止のためです。「鈴」は、ほかの人にとっては耳障りと感じたり、傷つけたり、引っかかったりするのでやめましょう。
歩くときは、両手をフリーにしておきます。
荷物は、両肩にかけるかウエストバックに入れます。



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



通算第151号

2013年11月号

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 山口 誠

新春初詣ウォーク 12 km

《千葉県54ウォーク 柏市》
主 催／NPO法人千葉県ウォーキング協会
主 管／東葛ウォーキングクラブ
日 時／平成26年1月5日(日) 10時 団体歩行
集 合／北柏ふるさと公園 常磐緩行線(千代田線北柏駅下車 徒歩10分) 案内あり
参加費／300円(会員・非会員共、一律)
解 散／14時頃 名戸ヶ谷第二公園(東武野田線新柏駅 徒歩3分)「快速が止まりませんので、ご注意ください」
＊昼食の用意をお願いします。途中購入が出来ません。
コース／北柏ふるさと公園～柏ふるさと公園～戸張地区公園～増尾城址公園(昼食)～樹楽屋(きらくや)前～中原防災公園～名戸ヶ谷第二公園(ゴール)～東武野田線新柏駅

CWA設立35周年記念ウォーク 11 km

《千葉県54ウォーク 千葉市》
主 催／NPO法人千葉県ウォーキング協会
日 時／平成26年1月18日(土)
集 合／みなと公園 8時45分
(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 5分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他 300円
解 散／11時30分頃 幕張海浜公園花時計のある広場
コース／みなと公園～花の美術館～ヨットハーバー～美浜大橋～海浜幕張公園
〇みどころ CWA設立35周年記念の大会です。皆様おなじみのコースですが、メモリアル大会に相応しく美しいいなげの浜、検見川の浜を愛でながら楽しく歩き、記念会場近くの海浜幕張公園を目指します。

CWA設立35周年記念式典・祝賀会開催

日 時／平成26年1月18日(土) 12時～
場 所／ホテルグリントワー幕張
千葉市美浜区ひび野2-10-3
(JR京葉線 海浜幕張駅 徒歩2分)
当協会は昭和53年に発足し、お陰様で35周年を迎えます。これを記念し、上記の通り記念式典・祝賀会を開催いたします。
会員の皆様には別途、ご案内状をお送りいたしますので、多くの方々にご参加いただきますようお願い申し上げます。

佐原から江戸へ110 km
第13回忠敬江戸入りフォーデューウォーク

《千葉県54ウォーク 香取市・神崎町・成田市・栄町・印西市・我孫子市・柏市・流山市・松戸市・市川市》
《500選 :千葉-04(23日)、千葉-01(25日)》
主 催／CWA ☎043-255-0141
日 時／平成26年1月23日(木)～1月26日(日)
参加費／事前・当日申込み(4日間通し券)1,000円
★事前申込み締め切り日 1月22日(水)
当日参加(1日参加券) 300円

振込先／郵便振替口座:00130-0-428195
口座名義:千葉県ウォーキング協会大会係

コース ★自由歩行(総キロ数 131km)

期日 距離	集合 場所	集合 時刻	スタート	ゴール (解散場所)
1/23(木) 30Km	佐原中央公民館前 JR 佐原駅3分	9時	式後 スタート	成田山 新勝寺 受付 16時まで
1/24(金) 38Km	栗山公園(市役所通) JR・京成成田駅5分	8時～ 8時半	受付後 スタート	手賀沼公園 受付 16時まで
1/25(土) 38Km	手賀沼公園 JR 我孫子駅10分	8時～ 8時半	受付後 スタート	市川関所跡 受付 16時まで
1/26(日) 25Km	市川関所跡 京成国府台駅3分 JR 市川駅10分	9時	式後 スタート	富岡八幡宮 受付 15時まで

コース ★団体歩行(総キロ数 62km)

期日 距離	集合 場所	集合 時刻	スタート	ゴール (解散場所)
1/23(木) 12Km	佐原中央公民館前 JR 佐原駅3分	9時	9:30	佐原中央公民館前 15時頃
1/24(金) 15Km	栗山公園(市役所通) JR・京成成田駅5分	9時	9:30	京成公津の駅 15時頃
1/25(土) 17Km	手賀沼公園 JR 我孫子駅10分	9時	9:30	21世紀の森と広場(新京成常盤平駅5分) 15時頃
1/26(日) 18Km	市川関所跡 京成国府台駅3分 JR 市川駅10分	9時	9:30	富岡八幡宮 15時頃

「大町もみじの里」めぐりウォーク 16 Km

《千葉県 54 ウォーク 市川市》
主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-1031-6318(矢田貝)
日 時／12月1日(日) 9時 団体歩行
集 合／中山法華経寺(京成線中山駅 徒歩5分、JR総武線下総中山駅 徒歩10分)

参加費／いちかわ歩無料 ・CWA 加盟団体200円 ・その他300円

解 散／みかど公園15時頃(JR武蔵野線市川大野駅 徒歩5分)

コース／中山法華経寺～奥の院～姥山貝塚公園～市川市民キャンプ場～市川霊園～大町自然公園(もみじの里～鑑賞植物園)～日枝神社～駒形大神社～みかど公園

〇みどころ 市川市で「もみじ」といえば大町のもみじ、今年はどんな色で迎えてくれるでしょうか？。

同行二人～東葛印旛送り大師の道を歩く (No.2) 16 km

《千葉県 54 ウォーク 我孫子市・柏市》
主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／12月8日(日) 9時 団体歩行
集 合／手賀沼公園(JR常磐線我孫子駅 徒歩10分)
参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円
解 散／15時頃 湖北台1号公園(JR成田線湖北駅 徒歩5分)

コース／手賀沼公園～如意寺～勝矢堂～龍光院～善龍寺～医王寺～薬師堂～香取神社～日枝神社～二十三夜堂～不動堂～龍泉院～伊津美神社～弘誓院～サバ大師～阿弥陀堂～兵主八幡神社～南蔵院～生繁家脇～西光院跡～稻荷社～興福院～興福院霊園～湖北台1号公園

〇みどころ 昨年に引き続き200年以上の歴史を持つ「四国八十八ヶ所東葛印旛大師霊場」を巡拝するシリーズ第2回目の行事です。今回は初冬の旧沼南町をお遍路さんの気分になりながら、21の札所と3掛所を巡ります。初回参加しなかった方も是非ご参加ください。(シリーズ6回目に結願予定です)

布施の弁財天で忘年ウォーク 28／16／10 km

《千葉県 54 ウォーク 我孫子市・柏市》
主 催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日 時／12月11日(水) 9時 自由歩行
集 合／北柏ふるさと公園(JR常磐線北柏駅 徒歩10分 快速は止まりませんのでご注意ください)

参加費／東葛WC無料 ・その他300円
解 散／13時頃からゴール受付 北柏ふるさと公園
その他 ゴール後、お楽しみ抽選会をおこないますのでマイカップを御持参ください。

犬吠埼 忘年ウォーク 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／12月15日(日) 9時40分 団体歩行
集 合／犬吠駅前(銚子電鉄)
参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円
解 散／14時30分頃 ヤマサ醤油工場(JR成田・総武本線銚子駅 徒歩5分)

コース／犬吠駅前～犬吠埼灯台～怒涛巡り遊歩道～暁鶏館～犬吠観光ホテル～長崎海岸～戸川漁港～千騎岩～犬岩～銚子マリーナ海水浴場(昼食)～千葉科学大学前～名洗海水浴場～屏風ヶ浦～ゴミ焼却場～西小川町～栄町～北小川町～ヤマサ醤油「工場見学」

〇みどころ 銚子のシンボル犬吠埼灯台や、太平洋の雄姿を見ながら、海岸線に沿って歩きます。銚子マリーナ海水浴場からは、東洋のドーバーと呼ばれる高さ60メートルに及ぶが岸壁を眺めながらの昼食となります。ゴール地点のヤマサ醤油では、工場見学をします。

納会ウォーク「師走の曳舟川親水公園から神明六木遊歩道を巡る」 14 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／12月15日(日) 9時 団体歩行
集 合／曳舟川親水公園(京成線お花茶屋駅 徒歩3分)
参加費／CWA 加盟団体無料 ・他協会300円 ・その他400円

解 散／14時頃 東綾瀬駅前公園(JR常磐線綾瀬駅 徒歩3分)

コース／曳舟川親水公園～郷土天文博物館～亀有駅高架下～大和田地下道～足立区郷土博物館～神明六木遊歩道～地下鉄車庫前～東綾瀬公園～東綾瀬駅前公園

〇みどころ お花茶屋駅から曳舟川親水公園を通り、亀有駅高架下を経て、葛西親水水路沿いに進みます。その後神明六木遊歩道を歩きます。緑と水に溢れたコースです。

忘年ウォーク 12 km

《千葉県 54 ウォーク 千葉市》
主 催／ちば歩こう会 ☎ 080-5025-8067(田中隆英)
日 時／12月15日(日) 10時 団体歩行
集 合／千葉公園綿打内池前 (JR総武線千葉駅 徒歩10分)

参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円
解 散／15時30分頃 菰池公園(JR外房線蘇我駅 徒歩8分)

コース／千葉公園～亥鼻公園(休憩)～千葉寺～青葉の森公園(昼食)～石橋記念公園～菰池公園

〇みどころ 千葉市内中心部の亥鼻公園、青葉の森公園を巡り石橋記念公園を経て菰池公園まで歩きます。歩きなれてる道ですが年末のあわただしい雰囲気を感じながら歩いてください。



「市川・船橋 市境」めぐりウォーク 13 km

《千葉県 54 ウォーク 市川市・船橋市》
主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3595-0926(桜井)
日 時／12月17日(火) 9時 団体歩行
集 合／葛飾八幡宮(JR総武線本八幡駅 徒歩7分、京成線八幡駅 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 天沼弁天池公園(JR・東武線船橋駅 徒歩5分)

コース／葛飾八幡宮～大迫川調節池緑地～姥山貝塚公園～行田公園～長津川親水公園～天沼弁天池公園

〇みどころ 葛飾八幡宮にこの1年の無事を報告し、今年最後のウォーキングを楽しみます。冬枯れの木々と戯れながら歩きましょう。

東葛で歩き納めウォーク 36／22／14 km

《千葉県 54 ウォーク 千葉市・八千代市・船橋市・白井市・柏市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日 時／12月23日(祝) 9時 自由歩行
集 合／36・14km:新検見川公園(JR総武線新検見川駅 徒歩3分)、22km:村上駅階段下附近(東葉高速線村上駅 徒歩1分)

参加費／CWA 加盟団体無料 ・その他300円
解 散／36・22km:17時まで 柏駅東口(JR常磐線) 14km:14時頃まで 村上駅(東葉高速線)

21世紀手賀沼八景を楽しむ 16 km

《千葉県 54 ウォーク 我孫子市・柏市》
主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／12月25日(水) 9時 団体歩行
集 合／手賀沼公園(JR常磐線我孫子駅 徒歩10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 柏ふるさと公園(JR常磐線北柏駅 徒歩15分)

コース／手賀沼公園 ～手賀大橋～ハス群生地～染井入落～曙橋～滝下広場(昼食)～大津川河口～柏ふるさと公園

〇みどころ 21世紀手賀沼八景は、手賀沼や周辺の眺望の素晴らしさや風情を感じられる場所を地元の皆さんが応募して選ばれた八ヶ所です。本年最後の北総歩行事ですから、お忙しい方もお時間の有る方も奮ってご参加ください。お待ちしております。

第132回平日楽々ウォーク 12 km 「年の瀬ウォーク」

《千葉県 54 ウォーク 千葉市》
主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-7413-5014(中村建築)
日 時／12月26日(木) 9時30分 団体歩行

集 合／仲よし公園(JR総武線稲毛駅 徒歩8分)
参加費／ちば歩100円 ・その他300円
解 散／14時30分頃 千葉三越(JR総武線千葉駅 徒歩5分)

コース／仲よし公園～天台池の原公園～みつわ台第2公園～千葉公園～千葉三越

〇みどころ 年の瀬のせわしさを抜け出して比較的閑静なところを歩きましょう。でも、ゴールは年末商戦さなかの千葉三越です。一年間の皆様のウォーキングを称え乾杯しますので、マイカップのご持参をお願いします(紙コップは用意しません)。

年忘れウォーク「年の瀬の船橋市内歩き納め」 40／28／26／14／12 km

《千葉県 54 ウォーク 船橋市、市川市、習志野市》
主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日 時／12月30日(月) 8時～12時 自由歩行
集 合／船橋駅北口(JR総武線)

参加費／船歩無料 ・その他200円
解 散／15時 船橋駅北口

歩行形態／東武百貨店のイヤーラウンド3つの周回コースから自由に選択し時間内であればどのコースでも何回でも歩けます。

コース／運動公園コース(14km)、中山法華経寺コース(14km)、谷津干潟コース(12km)

〇みどころ 神社、仏閣、落ち葉の落ちた林など年の瀬の風景を満喫して歩いてください。

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)

12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
12月7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
12月7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)
		時間	9時
	解散		12時頃
12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

* 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