



CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウオーキング協会

〒263-0016 千葉県稲毛区天台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



新年のご挨拶

NPO法人千葉県ウオーキング協会
協会会長 片山 篤

新年明けましておめでとうございます。

会員及び関係団体の皆様方には、健やかに新年をお迎えのことと心より喜び申し上げます。

昨年、私はCWA第七代会長に就きました。全力を尽くしスタッフと共に活動した1年でありましたが、大過なく無事に運営致すことが出来ました。

スタッフの方々には、私の示した方針をよく理解し御協力して頂き心より感謝申し上げます。

昨年の特筆すべき活動は、2020年に東京でオリンピック・パラリンピックが開催決定というビッグニュースでした。CWAはその前週の招致ウォークに当初から参画し、その歩行誘導の様子がNHKニュースで放映されました。御覧になった多くの会員から声を掛けて頂き、今後もオリンピックの開催まではこのような国家的な関連ウォークに積極的に関わっていく所存です。

今年は、1月18日にCWA設立35周年記念式典及び記念ウォークを開催します。長年CWA活動に関与し、貢献・功績のあった先輩方に感謝の念を持って表彰したいと考えております。皆様方にはいろいろと御協力やお願いをしますが宜しくお願い致します。

今年の干支は午年で、駆け抜ける行動力・突き進んでいく年です。今年はいち早くことに挑戦して殻を破り、新たなCWAを構築していく所存です。

本年も皆様方の益々の御支援と御指導を宜しくお願い申し上げます。



CWA バス・ウォーク 距離12/20 Km

「第24回南房総フラワーマーチ大会日帰りバス」

日時/平成26年3月1日(土)・2日(日)

集合/午前7時 JR 千葉東口 NTT 前

出発/午前7時15分(準備出来次第出発)

解散/午後7時30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
定員になり次第締め切ります。

参加費/昼食代(飲み物付)・大会参加費を含む

<2日間参加> <1日のみ参加>

CWA 会員 9,000円 5,300円

CWA 会員関係者 9,700円 5,800円

(会員の家族・友人等)

*1日目の帰路、道の駅買い物タイム(予定)

2日目の帰路、花摘み(別途実費)和田(予定)

*バスウォーク年間5回のうち、4回以上参加の方に
年間表彰状、副賞を差し上げます。

バス・ウォーク申込・問合せ先

担当 中野 厚信 携帯 090-5574-2974

CWA事務所: FAX043-255-0204

バス・ウォーク部 年間予定

平成26年度、CWAバスウォーク部の年間予定をお知らせ致します。

3月1日(土)第24回南房総フラワーマーチ

3月2日(日)第24回南房総フラワーマーチ

5月13日(火)浦賀・久里浜・横須賀(猿島)

(幕末～明治、歴史散策)神奈川

7月15日(火)千葉県54ウォーク(予定)

9月18日(木)巾着田・高麗の郷巡り(埼玉県飯能日高)

10月24日(金)～26日(日)第11回真田幸村ロマンウォーク11月分としてKKMLに参加。長野県

尚、詳細についてはCWAニュースで、その都度記載されるので参考にして下さい。

*バスウォーク年間5回の内4回以上参加の方に年間表彰状、副賞を差し上げます。

保田水仙ロードウオーク 14 km

《千葉県 54 ウオーク 鋸南町・南房総市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-2252-5143 (山口誠)
日時／2月1日(土) 9時45分 団体歩行
集合／保田駅前 (JR内房線)
千葉発7時45分館山行きに乗車して下さい。

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
解散／15時20分頃 安房勝山駅前(JR内房線)
千葉行き15時36分に乗車予定(千葉駅着17時9分)
コース／保田駅前～江月水仙ロード～水仙広場～地藏堂～見返り峠～和楽の湯(昼食)～峰岡中央林道～鋸南町役場(駐車場解散式)～安房勝山駅前ゴール
○みどころ 寒暖の差が大きい鋸南町の水仙は、香りが豊かで色彩が淡く、背丈が長いのが特徴で、「水仙まつり」の時期は各所に芳香が漂い、一足早い春の訪れを感じることができます。保田地区に咲く日本水仙が「元名水仙」と呼ばれ、船で江戸に運ばれたのが始まりといわれています。越前、淡路と並ぶ日本三大水仙群生地になを連ねております。

アイコン画と柏市の文化財めぐり 14 km

《千葉県 54 ウオーク 柏市・我孫子市》

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日時／2月5日(水) 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／北総歩100円・CWA加盟団体200円・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／手賀沼公園～将門神社～医王寺～香取神社～龍泉院～弘誓院～手賀の丘公園(昼食)～手賀教会堂聖画～旧手賀教会堂～平和公園共同墓地～湖北台1号公園
○みどころ 明治の女流画家・山下りんの聖画(アイコン)が3点掲げられている旧手賀教会堂を中心に、旧沼南町の文化財を巡ります。この行事は平成20年1月に実施した企画をほぼ踏襲しています。

「総会」ウオーク 12 km

《千葉県 54 ウオーク 市川市》

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3595-0926 (桜井)
日時／2月9日(日) 9時 団体歩行
集合／本八幡公園 (JR総武線本八幡駅 徒歩5分・京成八幡駅 徒歩10分)

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
解散／13時頃 相之川公園(メトロ東西線南行徳駅 徒歩10分)
コース／本八幡公園～新行徳橋～徳願寺～権現道～行徳支所～行徳駅前公園～野鳥観察舎～福栄スポーツ広場～相之川公園・・・南行徳公民館(総会会場)

○みどころ 行徳・浦安三十三ヶ所観音霊場札所1番の徳願寺から権現道へと徳川家康ゆかりの地を楽しみ、駅前公園・福栄公園・行徳野鳥観察舎・福栄スポーツ広場へと、「行徳ふれあい周回路」をたどります。ゴールは相之川公園。ウオーキング終了後、南行徳公民館で「平成26年度通常総会」を開催します。

成田空港周遊ウオーク 52/43/25/12 km

主催／東葛ウオーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
日時／2月11日(祝) 7時 自由歩行
集合／栗山公園(JR・京成成田駅 徒歩3分)
参加費／東葛WC無料・その他300円
解散／13時頃から 栗山公園
コース／成田国際空港の周辺を歩きます。参加コースにより集合時間が異なりますので御注意願います。
○みどころ コース内から、離発着する各国の色とり取りな航空機を見ることができます。

総会ウオーク 11 km

《千葉県 54 ウオーク 千葉市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-5874-1737(佐藤成子)
日時／2月15日(土) 13時 団体歩行
集合／今井公園(JR内房・外房線蘇我駅 徒歩3分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解散／16時50分頃 本町公園(JR総武線千葉駅 徒歩15分)

コース／今井公園～松ヶ丘公園～仁戸名市民の森～がんセンター～川戸市民の森～川戸大橋～緑化植物園～本町公園
○みどころ 総会終了後郊外の古墳がある市民の森を歩き都川の遊歩道の2kmを自由歩行で、その後緑化植物園からイヤールウンドコースの一部を楽しみながらゴールの本町公園まで歩くコースです。

第25回総会ウオーク 10 km
「春をさがして旧高根村を巡る」

《千葉県 54 ウオーク 船橋市》

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日時／2月16日(日) 13時30分 団体歩行
集合／高根台公民館広場(新京成高根公園駅 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／16時頃 飯山満駅前広場(東葉高速)
コース／高根台公民館広場～御滝公園～「子供の広場」坂上～高根公民館～勸行院～高根神明社～飯山満駅前広場
○みどころ 明治22年、近隣八ヶ村が合併して旧八栄村になる以前の旧高根村の春を探して歩きます。船橋市の中心部とは思えない静かなたたずまい、昔から続く真言宗のお寺、村の鎮守社を見て東葉高速の飯山満駅に向かいます。

第134回平日楽々ウォーク 12 km
「観梅ウォーク(昭和の森)」

《千葉県 54 ウォーク 千葉市》

主催/ちば歩こう会 ☎ 080-5064-6777 (佐藤博子)
日時/2月20日(木) 9時30分 団体歩行
集合/土気駅西口前(JR外房線)
参加費/ちば歩100円・その他300円
解散/14時頃 土気駅西口前
コース/土気駅～貴船城址～土気城址～ひまわりの郷～昭和の森公園～下夕田池～土気駅
○みどころ 土気駅から大網街道を大網方向に進み、「味なうどん」を左折して花沢本家を右折、貴船城跡、土気城跡からひまわりの郷へ。折り返しひまわりの郷を左折して行くと善勝寺、進むと昭和の森公園。中央付近の梅林で昼食をとりながら鑑賞。帰りは竹林を抜け下夕田池の白鳥を見ながら第2駐車場方面から土気駅にゴール。

「縄文・万葉の道」ウォーク 16 km

《500選 12-06》 《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/2月22日(土) 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・京成八幡駅 徒歩3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/14時30分頃 手児奈霊堂(京成国府台駅 徒歩10分・JR総武線市川駅 徒歩15分)
コース/葛飾八幡宮～真間川土手～曾谷公民館～曾谷貝塚～弁天池公園～堀之内緑地～堀之内貝塚～じゅんさい池緑地～弘法寺～手児奈霊堂
○みどころ 市川には縄文時代後期に形成された貝塚が多く残っています。代表的な曾谷・堀之内貝塚(どちらも表層に多数の貝殻をみることができ)を数千年前の生活を偲びながら歩きます。さらに「万葉集」に歌われている手児奈霊堂がゴールの浪漫あふれるコースです。

総会ウォーク 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/2月23日(日) 12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/CWA加盟団体無料・その他300円
解散/15時頃 佐原中央公民館
コース/佐原中央公民館～両総用水路沿い～水郷大橋～横利根閘門～水郷大橋～道の駅 水郷さわら～佐原中央公民館
○みどころ 春には桜が名所の両総用水路沿いを通り、横利根川を渡り、利根川と横利根川を結ぶ横利根閘門に行きます。道の駅 水郷さわらで休憩し、佐原中央公民館へ戻ります。早春の川沿いには、『おおいぬのふぐり』などのかわいい花が咲いていますので、小さな春を見つけな

がらのウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

総会ウォーク 流山の2福神を歩こう 10 km

《千葉県 54 ウォーク 流山市》

主催/北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日時/2月23日(日) 13時 団体歩行
集合/流山市北部公民館(東武野田線江戸川台駅西口 徒歩7分)
参加費/CWA加盟団体無料・その他300円
解散/16時30分頃 流山市初石公民館(東武野田線初石駅 徒歩5分)
コース/北部公民館～平方観音～福性寺(毘沙門天)～香取神社～愛宕神社～清掃工場～西栄寺(福祿寿)～天神社～稲荷神社～初石公民館
○みどころ 定期総会の後、会の発展と歩友の健康を祈念しつつ、晩冬の流山市農村部にある2福神をお参りしたいと思います。あわせて2月に咲き始める福寿草、菜の花、クロッカス、露の花などを探しに行きましょう。

ぶら散ウォーク「勝浦の雛祭りを見に」 10 km

主催/東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
日時/2月26日(水) 10時 自由歩行
集合/勝浦駅改札前(JR外房線勝浦駅)
参加費/東葛WC無料・その他300円
解散/15時頃 勝浦駅前
コース/勝浦駅～雛祭り会場を巡り歩きます。詳細はお問い合わせください。

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)

2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	
2月8日(土)	受付	場所	銚子市役所前 (JR総武本線銚子駅 徒歩10分)
		時間	9時～9時30分
	解散	13時15分頃	
2月15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	
2月22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: ☎ 043-255-0141

NPO法人千葉県ウォーキング協会

平成25年11月23日(土)雲一つない快晴の下佐倉城址公園自由広場を拠点に「佐倉カルチャー1Dayウォーク」を開催しました。昨年まで行われていた「佐倉カルチャーウォーク」は13年間ツアーマーチとしてAJWC・KKMLをはじめとする各種認定大会で、全国からウォーカーが集結した大会でした。



残念ながら諸般の事情により昨年をもって打ち止めとなりましたが、全国的に知名度の高いこの大会を無にするのは策のないことであり、形を変えてでも名前を残して何とか継続する方法を模索し、いっその事県下CWA所属の各歩こう会の力を一堂に結集して大会を盛り上げていくことが出来れば、過去13回の大会を凌ぐ大会も決して夢ではないように思えてきたのでした。

そこで、各歩こう会に相談をして、この度船歩・ちば歩・いちかわ歩・北総・東葛にCWAを加えた実行委員会を平成26年初頭から立ち上げて、新たに「佐倉カルチャーウォーク」を実行していくことになりました。

昨年11月の「佐倉カルチャー1Dayウォーク」は今年行われる本大会のプレ大会と位置付けております。

この度の大会は一度は無きものとの認識が広がる中、果たして何人の方が参加されるか危ぶまれましたが、お蔭様をもちまして472名の多くの方が参加され、「美しい日本の歩きたくなるみち500選」のコースを楽しまれました。

この大会にご尽力いただきました関係者の皆様・役員の皆様・参加者の皆様、ありがとうございました。

今年からの本大会もどうぞ宜しくお願いします。
CWA第2事業部 平野 潤



「ザックの調整と背負い方」

ザックの調整のしかたと、背負い方について触れます。体にフィットした背負いベルト(ショルダー)にウエストベルトのあるものがよいでしょう。

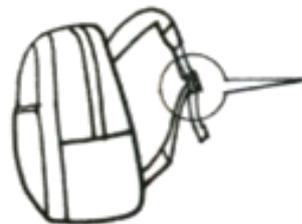
- ①ショルダーベルトの調整具がスムーズに通ることを確認します。
- ②ショルダーベルトの調整具の下を持ち上げて、ストリングをゆるめておきます。
- ③ザックを持ち上げ、腕を通していったん背負います。
- ④ウエストベルトを使うと、腰でも重量を負担してくれるので、楽に背負えます。はじめにウエストベルトを軽く締めておくようにします。
- ⑤ショルダーベルトのストリングを引っ張り、荷物がフィットするようにします。
- ⑥ウエストベルトのストリングを引っ張って、少しきつめに調整します。
- ⑦金具を持ち上げて、ショルダーベルトを少し肩のほうに戻し、腰で負荷を受けるように背負います。こうすれば、肩の回りも自由になり、腕を大きく自然に振ることができます。
- ⑧ザックを下ろすときは、背負ったときと逆の順序です。ウエストベルトをはずしてからショルダーベルトをゆるめてザックを下すようにしましょう。

◇ザックの手入れ

ウォーキングから帰ったら、ザックの中見を全部出して袋を裏返しにして、綿くずを取り、陰干しで乾かします。縫い目のほつれは、ろうそくを塗るか、接着剤で固め、糸で直します。

■ザックの背負い方

- 背負うとき、調整具の下を持ち上げて、ゆるめてザックを背負い、手前のベルトを引っ張って締める。



- 下すとき、調整具の下を持ち上げて、ゆるめてザックを下ろす。