



通算第155号
2014年3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

第8回下総・江戸川ツデーマーチ

主催／下総江戸川ツデーマーチ実行委員会
共催／市川市、市川市教育委員会、(社)日本ウォーキング協会・NPO 法人千葉県ウォーキング協会・いちかわ歩こう会・市川スポーツガーデン国府台・他
特別参加／韓国原州市・大韓ウォーキング連盟
日時／4月12日(土)、13日(日)
会場／市川市 国府台スポーツセンター
参加費／一般事前申込:1,500 円(当日2,000 円)
市川市在住、または在勤・在学:事前700(当日 1,000円)
障がい者・中学生以下無料
事前申込期限／平成26年3月20日(木)
コース／第1日目(土) 北コース 第2日目(日)南コース

コース		距離	受付時間	出発式	歩行形態
第1日目	大町自然公園コース	33km	7:30	8:00	自由
	堀の内貝塚コース	18km	8:30	9:00	自由
	野菊の墓碑コース	11km	9:00	9:30	自由
	水と緑の回廊コース	6km	9:00	9:30	自由
第2日目	行徳野鳥観察舎コース	32km	7:30	8:00	自由
	中山法華経寺コース	20km	8:30	9:00	自由
	真間川文学の道コース	11km	9:00	9:30	自由
	アイ・リンクタウンコース	7km	9:00	9:30	自由
ノルディック・ウォーク		両日11km及び6km(7km)に参加出来ます			
ゴール受付		12:00~16:30			

《500選》は、第一日目の11km以上のコースについては千葉県12-06押印、《千葉県54ウォーク》は下記

コース		市町村
第1日目	大町自然公園コース	市川市・松戸市
	堀の内貝塚コース	市川市・松戸市
	野菊の墓碑コース	市川市・松戸市
	水と緑の回廊コース	市川市
第2日目	行徳野鳥観察舎コース	市川市・船橋市
	中山法華経寺コース	市川市・船橋市
	真間川文学の道コース	市川市
	アイ・リンクタウンコース	市川市

CWA第2回バスウォーク案内 11 Km

「浦賀・久里浜・横須賀(猿島)」

日時／平成26年5月13日(火)

集合／①午前7時 JR千葉駅東口 NTT 前

②午前7時 JR津田沼駅南口 千葉工大前

出発／午前7時

コース／①浦賀港～燈明崎

②久里浜ペリー上陸の地ペリー記念館)

③横須賀、猿島、記念艦三笠とポートマーケット

〇みどころ 1853年米国海軍提督ペリーは浦賀湾に入港、久里浜に上陸した。これにより明治維新の端緒を開いた地ともいえる。勝海舟が断食をして咸臨丸の航海の無事を祈り、佐久間象山と吉田松陰が黒船を見ながら、これからの対応策を協議した。明治初期から太平洋戦争が終わるまで、首都防衛の要塞であった猿島は日蓮の島とも言われる。

解散／午後7時頃(予定)JR 千葉駅南・JR 津田沼駅南口
募集人員／最大90名予定(大型バス2台予定)

参加費／昼食代、船代含む。(見学代オプション400円)

CWA会員登録者 5,500円

その他 6,000円

バス・ウォーク申込・問合せ先／担当 中野 厚信

FAX:043-255-0204・携帯090-5574-2974

第8回ちばソーデーウオーク(1日目)兼第17回千葉の水回廊&疎水百選印旛沼ウオーク32/22/11 km

《500選 千葉 12-02 (11kmのみ)》《千葉県 54 ウオーク 千葉・八千代・佐倉・印西市・酒々井町》

主催/ちば歩こう会 ☎ 090-1555-1390 (石井義範)

日時/4月5日(土) 自由歩行

32k:8時、23/11k:9時

集合/32k:酒々井駅東口広場(JR)、23k:佐倉駅(JR)、11k:新検見川公園(JR新検見川駅 徒歩3分)

参加費/事前申込(2日間)800円、当日500円

当日参加((2日間)1,000円(1日)500円小学生以下無料)

解散/12時~16時 大和田排水機場(京成大和田駅)

○みどころ 千葉の原風景である水と緑の印旛沼・印旛新川、花見川の春爛漫の風景を楽しみながら歩きます。

第8回ちばソーデーウオーク(2日目)兼第13回防災ウオーク 30/20/10 km

《千葉県 54 ウオーク 千葉・習志野・船橋・市川市》

主催/ちば歩こう会 ☎ 090-1555-1390 (石井義範)

日時/4月6日(日) 30k:8時/20k:9時 自由歩行、10k:9時 団体歩行

集合/30k:亀戸駅(JR 徒歩3分)、20k:市川駅(JR 徒歩3分)、10k:新検見川公園(JR新検見川駅 徒歩3分)

参加費/一日目と同じ

解散/新検見川公園 30/20k:12時~16時 10k:15時頃

○みどころ 30Km・20Kmは災害時の自宅への帰宅方法、ボランティアへの参加をイメージし、安全を確認「歩いて帰宅、目的地へ向かう」ウオーク。10Kmコースは花見川区南部の防災拠点を確認し、防災意識の啓蒙を図るウオーク。

般若院の枝垂桜 15 km

主催/北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)

日時/4月6日(日) 9時 団体歩行

集合/佐貫駅前広場 (JR常磐線佐貫駅東口 徒歩1分)

参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

解散/14時30分頃 光町薬師堂(関東鉄道竜ヶ崎駅 徒歩2分)

コース/佐貫駅前広場~金竜寺~愛国学園桜並木~北竜台公園~蛇沼公園(昼食)~女化稲荷公園~行部内公園~般若院(枝垂桜~米町薬師堂)

○みどころ 般若院の枝垂桜は樹齢400年以上、幹回りは5メートルもあり日本の代表的巨木。県の天然記念物にも指定されている。途中、愛国学園の桜並木も見学するので、桜が咲いていることを祈りたい。

春の息吹を感じて松戸ウォーク 27/13 km

《千葉県 54 ウオーク 松戸市・柏市 (27kmのみ)》

主催/東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)

日時/4月6日(日) 9時~10時まで 自由歩行

集合/西ノ下公園(JR常磐線馬橋駅西口 徒歩3分)

案内矢印あり)

参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

解散/西ノ下公園 14時頃~16時まで

コース/西ノ下公園~北部市場~ユウカリ交通公園~リフレッシュプラザ柏~しいの木公園~くぬぎ山駅~八柱霊園~岩瀬交差点~西ノ下公園

○みどころ 松戸市周辺の桜並木を巡り歩きます。開花時期と巧く会えば、満開の桜が見られます。

ウォーキングステーション 10 km

《千葉県 54 ウオーク 柏市》

主催/北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)

日時/4月11日(金) 9時30分 団体歩行

集合/そごう柏店前 (JR常磐線 柏駅東口 徒歩1分)

参加費/JWA・CWA 加盟団体200円・その他260円

解散/12時30分頃 そごう柏店前 (JR常磐線柏駅 徒歩1分)

コース/そごう柏店前~柏ふるさと公園~北千葉導水ビクターセンター~手賀沼自然ふれあい緑道~増尾城址公園~レイソルロード~そごう柏店前

○みどころ 平成25年1月1日より、そごう柏店3階婦人靴売り場に開設されているウォーキングステーション3コースの内、今回は10kmコースを歩きます。柏ふるさと公園、手賀沼自然ふれあい緑道からの眺望、増尾城址公園からレイソルロードを歩いて、そごう柏店前に帰ってきます。

「皇居・東御苑」めぐりウオーク 13 km

主催/いちかわ歩こう会 ☎ 090-1031-6318 (矢田貝)

日時/4月20日(日) 9時 団体歩行

集合/日比谷公園 健康広場(メトロ千代田線 日比谷駅 徒歩6分)

参加費/CWA 加盟団体無料・その他300円

解散/皇居東御苑 14時頃(JR東京駅 徒歩20分)

コース/日比谷公園~愛宕神社~NHK放送博物館~憲政記念館~千鳥ヶ淵公園~北の丸公園~皇居東御苑

○みどころ 世界で初めてテレビを作った国日本、「NHK放送博物館」から船の神様「金毘羅宮」、三権分立の塔、憲政記念館、元近衛師団司令部跡(国立工芸館)、千代田城(江戸城)と新緑の中を、歴史と季節の花々を楽しみながら歩きます。

雲井岬・東庄県民の森 里山ウオーク 12 km

《千葉県 54 ウオーク 東庄町・銚子市》

主催/東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)

日時/4月20日(日) 9時 団体歩行

集合/オーシャンプラザ 東庄病院(JR成田線下総橋駅 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 下総豊里駅

コース/オーシャンプラザ~雲井岬~東大社~東庄県民の森(昼食)~下総豊里駅

○みどころ 満開時には、3,000本のツツジが咲き競う雲井岬、毎年秋の例祭にやぶさめ神事の行われる東大社、東

庄県民の森では、カモなどの水鳥、近年冬には白鳥が飛来する八丁堀、そして干潟八万石の大水田地帯を眺めることが出来ます。

第136平日楽々ウオーク 12 km
「酒々井アウトレットモールを訪ねる」

《千葉県54ウオーク 酒々井町・八街市》
主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-8891-4439 (中嶋久登)
日 時／4月24日(木) 10時 団体歩行
集 合／JR酒々井駅西口広場(JR成田線酒々井駅 徒歩1分・京成酒々井駅 徒歩10分)
参加費／ちば歩100円・その他300円
解 散／15時頃 上ヶ作緑地(JR成田線酒々井駅 徒歩5分)
コース／酒々井駅西口広場～上ヶ作緑地～東光寺～ハーブガーデン～酒々井アウトレットモール(昼食)～上ヶ作緑地～酒々井駅
○みどころ 昨年オープンした酒々井アウトレットモールを訪ねます。酒々井町の南側を田園風景や人里を避けながら自然中心のコースです。

第68回京成さわやかウオーク 12 km

《千葉県54ウオーク 千葉市》
主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／4月26日(土) 9時～10時 自由歩行
集 合／昆陽神社境内(京成幕張駅 徒歩1分)
参加費／無料
解 散／11時～15時 稲毛公園(京成稲毛駅)
コース／昆陽神社境内～北磯部第四公園～美浜大橋～人口海浜検見川の浜～稲毛海浜公園～稲毛民間航空記念館～花の美術館～稲毛海岸駅～浅間神社～稲毛海浜公園
○みどころ 新緑の花見川沿いの緑道を経て、遠く東京スカイツリーや内房の景色が眺められる人工海浜検見川の道を歩き、稲毛ヨットハーバーを経由して稲毛海浜公園に至ります。稲毛海浜公園は東日本大震災の折、液状化で多大の被害が生じましたが、現在は完全に元に姿に戻っております。本コースは90%以上が歩行者専用道路の道で、のんびりとウオーキングが楽しめます。

北総沿線の自然散策ウオーク 25/16 km

《千葉県54ウオーク 鎌ヶ谷・白井・松戸・市川市》
主 催／東葛ウオーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
日 時／4月27日(日) 9時 自由歩行
集 合／新鎌ヶ谷ふれあい公園(東武野田線新鎌ヶ谷駅 徒歩3分)
参加費／東葛WC無料・その他300円
解 散／14時～17時まで 新鎌ヶ谷ふれあい公園
コース／新鎌ヶ谷ふれあい公園を中心に、八の字を描くコースを設定しましたので、参加者のお好きな方をお楽しみいただけます。勿論、両方(41 km)でも結構です。

○みどころ 25kmは下総航空基地を廻って白井文化センターから八木が谷へ、16kmは松戸駐屯地～松飛台駅～市川市霊園～北初富駅へと歩きます。北総沿線の裏側を楽しんでください。

第11回大正浪漫ウオーク in 手賀沼 30/20/10 km

《500選 千葉12-01》
《千葉県54ウオーク 我孫子・柏・印西・白井市》
主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／4月29日(祝) 30/20k: 8時～受付自由歩行、10k: 9時～ 受付 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／事前400円・当日700円(我孫子・柏市・流山市・野田市・松戸市の市民500円)
※当日参加の場合、記念品等が先着順で無くなる場合がありますので事前申込をお願いします。
解 散／12時～16時 手賀沼公園
コース／500選、手賀沼周遊、手賀の丘公園、下手賀沼等です。詳細は「第11回大正浪漫ウオーク in 手賀沼」のチラシで御確認下さい。
○みどころ 大正から昭和初期に「北の鎌倉」と称され、白樺派の文士や嘉納治五郎などの文化人が居宅や別荘を構えたことで知られる我孫子・手賀沼界限。風光明媚な眺めと水鳥の楽園を巡る手賀沼周遊遊歩道と我孫子の文学・歴史を訪ねる道を歩きます。また30kmコースは江戸時代には繋がっていた下手賀沼も歩きます。

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)

4月5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
4月5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
4月12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
4月26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法人千葉県ウオーキング協会

＜佐原諏訪神社伊能銅像から富岡八幡宮伊能銅像へ＞

開催日／平成26年1月23(木)24(金)25(土)26(日)

4日間に渡る恒例のウォーキングが好天の下で行われ、参加者総数は812名盛況のうち無事終了することができました。

各開催日ごとのコースと参加者数は下記の通りです。

	自由歩行 (ロング)	団体歩行 (ショート)	計
1月23日(木)	98	61	159
1月24日(金)	86	49	135
1月25日(土)	123	105	228
1月26日(日)	177	113	290
合 計	484	328	812

開催日前の1月19日(日)には佐原小学校の先生・児童・父母その他関係者等80名の皆様が参加して、忠敬の銅像と初日のスタート会場となる佐原公園の清掃が行われました。

初日の1月23日(木)、東総歩こう会川尻会長の司会で出発式が始まり、CWA 片山篤会長、香取市宮崎毅教育長、伊能忠敬研究会木谷道宜氏の挨拶が続き、没後100年祭を盛大にお祝いされたことなどの話をされました。

2日目、JR 成田線の線路に車両が突っ込んだ影響で、栗山公園の出発式(ショートコース)に参加できなかった人もいましたが、遅れて参加した方もおられ、熱心さに頭が下がりました。

3日目、手賀沼公園からのスタートではショートコースの参加者が増加し、おかげで前日の減少数を回復できたので、安心しました。

最終日の26日は、毎年出発式が行われていた市川関所跡が工事中のため、今年是小岩菖蒲園となり、JR 市川駅から歩いてこられた参加者には、大変な思いをさせてしまったのではないかと、心配したところですが、ロングコース・ショートコースへ参加される皆様の元気な顔を拝見し、とても安心致しました。

富岡八幡宮では早々にロングコースの参加者がゴールし、4日間完歩された皆様に CWA 片山会長からゴール順に完歩賞が手渡されました。

忠敬銅像では江東区数矢小学校の先生・児童・父母、佐原小学校からバスで参加された先生・児童・父母、伊能忠敬研究会、東総歩会長等、計132名合同で清掃が行われました。



その綺麗になった忠敬銅像の前を、ショートコースの皆様が元気に笑顔でゴールされました。

そして皆一緒に、富岡八幡宮でお祓いを受けてから帰路に着かれました。

学校関係者、早朝からご支援・ご協力を頂きました役員の皆様、本当にありがとうございました。4日間完歩された45名の皆様おめでとうございます！

第1事業部 山野井 富美子



ウォーキング雑学：シリーズ・23「ウォーキンググッズ」

ウォーキングを楽しむために、また楽しく長続きさせるために、いくつかの小物グッズが役に立ちます。

①歩数計

歩行時の衝撃をセンサーで検出し、歩数や距離を表示します。歩数計は、歩くときの上下振動を検出するので、取付け方や感知レベルによって誤差がでます。

歩行時の間違いのない取付場所は、最も振動を拾いやすい腰骨に当たる位置に密着させるためにベルトかズボンにつけます。歩き方によっても、差がでます。いろいろ試してみましょう。

距離は、歩数×歩幅です。歩幅は歩き慣れてくると広がってきます。ときどき調整しましょう。

また、落とし物で多いのも、歩数計です。とめ具にひもを通してピンで止めるなど、工夫して落とさないようにしましょう。また、防水は一部の機種以外はしていないので、注意して下さい。

歩数計は現在、歩数を数える単純なものから、距離に換算して表示するもの、積算計を備えたもの、体脂肪を測ってカロリー消費・目標値を出したり、ゲーム的に使えるものなど、機能も多様化しています。形も腰につけるものから、ネクタイピン型やベルトのバックル内蔵型、ポケット型、そして腕時計や携帯電話内蔵型もあります。なお、「万歩計」は商品名です。

②水筒

歩行中の水分補給はとても大切です。水筒は、歩きながらいつでも取り出して飲めるようにしておきます。大きさは、300から500mlくらいが適当です。同サイズのペットボトルを代用してもよいでしょう。コースによっては途中で買えないこともあるので事前にしっかり準備しておきましょう

③マイカップ

全国の大会での湯茶接待では、環境保護、ゴミ減量のため、使い捨ての紙コップは使用していません。いつも自分のコップ(マイカップ)を持参しましょう。

