



通算第159号

2014年7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

第4回バスウォーク案内 10 km

《埼玉県・日高市・飯能ウォーク》

主催／CWA ☎043-255-0141

日時／9月18日(木) 団体歩行

集合／①7時 JR千葉駅東口NTT前

②7時 JR津田沼駅南口千葉工大前

出発／7時(準備出来次第)

コース／①飯能市・宮沢湖畔ウォーキング

②日高市・巾着田散策、高麗の郷ウォーク

※サイボクハム日高本店／買物タイム

〇みどころ

①緑陰の周囲2.5km湖畔のウォーキング

②巾着田曼珠沙華公園・高麗川沿いの巾着田には500万本の曼珠沙華が赤い絨毯を敷きつめたように約500mに渡り群生しています。

古代朝鮮の高句麗人(1799人)を716年武蔵国に移して高麗郡が設置された。

※サイボクハム→世界に誇る究極の味スーパーゴールドデンポーク生産している所です!

解散／① JR千葉駅東口NTT前 18時頃

② JR津田沼駅南口千葉工大前 18時頃

募集人数／最大90名予定(大型観光バス2台予定)

参加費／昼食代を含む(入場料はオプション)

CWA会員登録者 5,000円・その他 5,500円

バスウォーク申込・問合せ先 / 担当: 鈴木 和子

☎携帯 090-1552-2378・FAX047-451-0084



秋の巾着田

CWA事務所「夏季休暇」のお知らせ

8月12日(火)～8月15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19日(火)からとなります。

第20回 韓国国際ツーデーマーチ 原州(ウオンジュ)

◆参加日程 期間:10月24日(金)～27日(月)4日間

◆10月24日(金) 成田発 KE ソウル(仁川)午前着、専用車にて江原道原州へ約100km強(車内昼弁当)。原州到着後ウォーキング・イベント「平和の鐘 鐘打式」・「国際親善の夜」に参加、(原州観光ホテル泊)

◆10月25日(土) 朝食後、原州国際ツーデーマーチ参加 徒歩にてホテル出発会場へ(昼弁当) 韓国と懇親会(自由参加)(夕食無) (原州観光ホテル泊)

◆10月26日(日) 朝食後、原州国際ツーデーマーチ参加 徒歩にてホテル出発終了後、(昼弁当) 17:00専用車にて、ソウルへ移動。到着後、市内レストラン「南浦麵屋」にてブルコギの夕食。夕食後、ホテルへ(ティーマークホテル明洞泊)

◆10月27日(月) 朝食後、ホテル発 午後、市内観光(空港途中食品店に立寄り。市内レストランにて、ビビンバメニューの昼食。)仁川空港へ、成田空港到着後自由解散

*旅行代金:93,000円(航空券、3泊ホテル代、一部屋2名宿泊)

*大会参加登録料 :5,000円(大会参加費、弁当2食、パーティ代)

*成田空港使用料 :2,610円

*仁川空港サービス料:2,500円

(6月1日現在、時間及為替変更の場合有)

*燃油付加運賃 :4,400円

(6月1日現在、時間及為替変更の場合有)

*ツアー参加費計 107,610円

ホテル一人部屋追加料金 38,000円

*出入国書類作成代行料 4,320円

*ツアー参加中は団体行動を基本としますので歩行距離は20km、10km(いち歩発行IVV有)に制限させていただきます(誠に恐縮ですが旅行中の勝手な行動はお断り致します)。

*参加申込は郵便番号、住所、氏名、性別、TEL、FAX、ご記入の上、8月末日(締め切り)までにFAX願います。

(募集人数 15名)

「申込先」NPO法人 千葉県ウォーキング協会

担当:飛田宛て FAX 043-255-0204

ミニナイト松戸の花火

11 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日 時／8月2日(土) 16時 団体歩行
 集 合／西口公園 (JR常磐線松戸駅西口 徒歩3分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／19時15分頃 柴又公園(京成金町線柴又駅
 徒歩7分)

コース／西口公園～江戸川堤防～水元公園入口～水元
 公園内トイレ休憩～しばられ地蔵(南蔵院)～柴又公園
 ※江戸川堤防上です。

○見どころ 花火の開始時間は19時15分。8月第1土曜
 日は全国で花火大会の最も多い日。江戸川堤防から川風
 に吹かれながら、上空の大輪の花火をお楽しみください。
 お帰りはJR常磐線金町駅へも徒歩約12分ほどです。



「江戸川河川敷」

ラジオ体操ウオーク

11 km

「YRを歩く:谷津干潟コース」

《千葉県 54 ウオーク 船橋市・習志野市》

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／8月10日(日) 6時30分 団体歩行
 受付はラジオ体操終了後に行います。

集 合／天沼弁天池公園 (JR総武線船橋駅 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

コース／天沼弁天池公園～船橋大神宮～谷津駅～谷
 津バラ園～向山遊歩道～船橋港親水公園～海老川水門
 ～天沼弁天池公園

○みどころ

夏の風物詩「ラ
 ジオ体操」を楽し
 んだ後、東武百
 貨店を基地とす
 るイヤラウンド
 の谷津干潟コース
 をベースにした
 ウォーキングを
 団体歩行で実施
 します。暑くな
 る前に終了です。



「谷津干潟」

納涼ミニナイトウオーク

12 Km

《千葉県 54 ウオーク 浦安市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-7263-2356 (幹)
 日 時／8月17日(日) 16時 団体歩行
 集 合／葛西臨海公園駅前 (JR京葉線葛西臨海公園駅
 徒歩1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／20時30分頃 舞浜駅 (JR京葉線)

コース／葛西臨海公園駅前～海浜公園管理事務所(出
 発式)～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～よ
 い子の広場～総合リクリエーション公園～なぎさ公園(夕
 食)～舞浜大橋～舞浜駅

○みどころ 葛西臨海公園を出て、夏の陽もすっかり暮
 れる頃、なぎさ公園(眺望の丘)に到着します。夜景を楽し
 み、至福のひと時を過ごしながらの夕食。舞浜大橋の対岸
 に見えるイルミネーション(デイズニーランド)に見とれなが
 ら、また気持ち良い川風を受けながらゴールの舞浜駅へと
 歩きます。



「葛西なぎさ公園」

第139回平日楽々ウオーク

10 km

「早朝ウオーク・緑陰を歩く(千葉公園)」

《千葉県 54 ウオーク 千葉市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-7845-5960 (石田友美子)
 日 時／8月28日(木) 7時30分 団体歩行
 集 合／千葉公園 (JR総武線千葉駅東口 徒歩10分)
 参加費／ちば歩100円・その他300円

解 散／11時10分頃 西都賀中央公園 (JR総武線都賀
 駅 徒歩5分)

コース／千葉公園～作草部市民の森～山部公園～みつ
 わ台第一公園～原町の谷津～西都賀中央公園

○みどころ 古くから桃山として近所に親しまれ、密集市
 街地に残されてきた作草部市民の森を通り、貴重な原町
 の谷津を歩きます。早朝すがすがしい里山や緑陰を歩き
 ます。



「作草部市民の森」

早朝ウオーク Part② 13 km
(大町梨街道に行く)

《千葉県 54 ウオーク 市川市・松戸市》

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-9203-0025 (太田)
日時／8月30日(土) 7時45分 団体歩行
集合／みかど公園(JR武蔵野線市川大野駅 徒歩5分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解散／12時頃 みかど公園(JR武蔵野線 市川大野駅 徒歩5分)

コース／みかど公園～松戸中央公園～ゆいの花公園～佐渡ヶ嶽部屋～北総線大町駅～大町自然観察園・鑑賞植物園～礼林寺～みかど公園

〇みどころ 市川市・松戸市境に点在する公園をめぐる自然豊かなコースです。市川名産の梨収穫の真っ最中の時期、大町梨街道では朝取りの梨の直売店が軒を連ねて皆さんをお待ちしています。ゴール後は朝採り梨の試食で市川の旬をお楽しみください。お土産にもどうぞ。



「大町のステビア梨」

神崎自然歩道ウオーク 10 km

《千葉県 54 ウオーク 神崎町》

主催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)
日時／8月31日(日) 9時40分 団体歩行

集合／下総神崎駅 (JR成田線)

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円

解散／15時頃 下総神崎駅

コース／下総神崎駅～おかべ観音～わくわく西の城～こうざき自然遊歩道～天の川公園(昼食)～神崎大橋～神崎神社～オハツキイチョウ～下総神崎駅

〇みどころ こうざき自然遊歩道は、一帯に広がる田園と利根川や筑波山、時にはあづまやから富士山も望み見できる全長2.07kmの遊歩道で、森林浴や自然観察など、身も心もリフレッシュできる空間です。また、「オハツキイチョウ」とは、葉とその元からでる実の枝が合着し、葉に実がついているように見える、県の天然記念物に指定されているイチョウです。



「神崎大橋」

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)

8月9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
8月30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
8月30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

※ 東総教室は8月は開催しません。

* 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

第18回日本ウォーキング学会大会報告

5月30日(土)、6月1日(日)の両日、日本ウォーキング学会第18回大会が立命館大学びわこ・くさつキャンパスのスポーツ健康科学部教室に於いて開催された。

大会内容は講演／

1. アクティブガイド2013身体活動指針2013
2. 人類の祖先アウストラロピテクス・アファレンシスによる歩行動作のシミュレーション研究

特別講演／筋肉を鍛えて、颯爽と歩こう！

公開シンポジウム／「健康筋トレ」

1. 老後に備えて貯筋しよう-貯筋運動の薦め
2. ロコモティブシンドロームとスロートレーニング
3. 自立した生活を維持するための運動と食事

一般研究発表／12件

身体機能に関するもの7件(内ノルディックウォーク対象4件)、保育1件、実際歩行関連4件であった

日本ウォーキング学会会員 黒岩 康



《第4回両総用水の路ウォーク》横芝光実施報告

実施日:6月7日(土) 距離:12km 参加者:66名
両総用水は利根川の水を香取市で汲み上げ、房総九十九里平野の水田に水を供給する農業用水路で、距離は約70km、日本でも有数な大規模農業用水路である。

今年は前年第3回大会の会場である両総第1揚水機場がある香取市佐原から、第2揚水機場があるここ横芝光町にステージを変えての大会実施である。但し、当日は梅雨時期に入り関東一円の異常降雨と重なり、大会中止も検討されたがコース変更、距離短縮及び班編成なしでスタートした。スタート後、山武東部支線揚水機場、ふれあい坂田公園に続く綺麗な花畑がある「坂田城址」は歩行路不良のためコース回避となったことは残念であった。

昼食会場は雨を避けるため第2揚水機場の2F となり、暖かい豚汁の提供を受け又、横芝光町のマスコット(よこびー)の登場で子供たち参加者は大変喜んでた。昼食後、



水資源機構横芝揚水機場を経由し予定より早く横芝地元産のお米、野菜等の提供を受けると共に即売会にて特産品を購入されていた。

今回は雨のなか参加されたウォーカーの皆様、両総土地改良区、地元商工会のスタッフ及び CWA 役員、東総歩会の皆様のご支援、ご協力有難うございました。

コースリーダー 岩崎 国男

全国アルコロジー大会兼九十九里はだして歩こう 報告

6月21日(土) 梅雨の中休みで多少晴れ間もみえる空模様の中、JR求名駅前の公園には、バイクで茨城県から来られた御夫婦を含めて103名の参加者が集合しました。

湿度が90%以上あるとの天気予報がでていることもあり、水分補給に十分注意しながらのウォーキングとなった。豊成公民館でトイレ休憩後、収穫が始まっているトウモロコシ畑や青々とした稲穂を揺らす風に涼しさを感じながら、4千万歩の男といわれた「伊能忠敬」の生誕地に到着した。六分儀を掲げた銅像の前で歩行の達人が過ごした幼少の地に思いをめぐらす。



曇り空にもかかわらず気温や湿度は増々上がってきてウォーキングも緑陰をもとめながら作田川川岸に入る。釣り船が続々と帰港している片貝港やいわし加工場を通過して、昼食休憩地の片貝海水浴場に到着。潮風と波の音が持参の食事をおいしくしてくれます。

ここから約3kmは砂浜を三々五々自由に歩いた。靴を脱いでではだして波打ち際を歩いた人も多数いて、さらさらな砂の感触に心地よさを感じながら豊海海岸に到着した。ここで一次解散となり14kmコースはゴール、23kmコースは自由歩行で東金に向かった。

薄曇りだったせいか、東金中央公園に向かうウォーカーが70名以上もいて、全員元気溘刺としてゴールしました。参加された方は普段と違う素足のウォーキングが楽しめたのではないかと感じました。来年の参加をお待ちいたします。

コースリーダー 市東 一之

