



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

通算第160号

2014年8月号

第19回 くつの日記念ウォーク 11 km

《千葉県54ウォーク 千葉市》

主催／CWA ☎ 043-255-0141

日時／9月2日(火) 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～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)



青葉の森つくしんぼの家

バスウォークの行事変更について。

1月に記載案内した行事が諸事情により、次のように変更になりましたのでお知らせ致します。

★中止の行事

バスW⑤10/24(金)～26日(日)

KKML大会第13回真田幸村ロマンウォーク(長野市)

★新規行事の詳細はニュース9月号にて記載します。

予定11月11日(火)

山梨県500選(19-05)・静岡県500選(22-08)

★年間完歩表彰と楽しい懇親昼食会を予定しています。
ご期待ください。

CWA設立35周年記念ウォーク 11/7 km

ちばアクアラインマラソン2014応援ウォーク

《千葉県54ウォーク 袖ヶ浦市・木更津市》

主催／CWA ☎ 043-255-0141

日時／10月19日(日) 8時45分 団体歩行

集合／JR内房線袖ヶ浦駅前イベント会場
(袖ヶ浦駅前 徒歩1分)

参加費／CWA加盟団体200円・その他300円

解散／7km:15時頃 JR内房線巖根駅

11km:15時頃木更津内港公園(JR内房線木更津駅西口 徒歩15分)

コース／

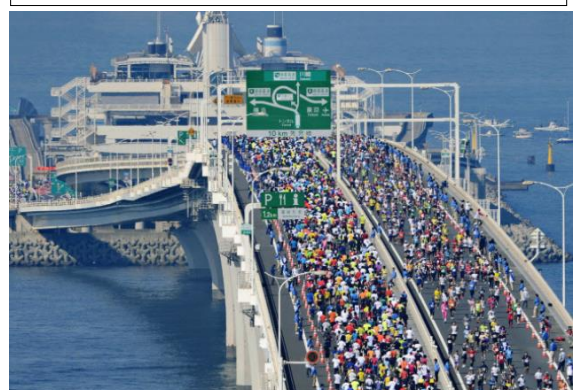
★7km:袖ヶ浦駅前～三井アウトレット～(トップランナーから応援・昼食)～巖根駅

★11km:袖ヶ浦駅前～三井アウトレット～金田中前沿道(トップランナーから応援～江川運動公園(昼食)～木更津内港公園(ゴール前沿道応援)～ゴール地点(木更津駅西口迄 1.2km))

○みどころ ちばアクアラインマラソンと同時開催でマラソンランナーの応援を行うウォークです。

ショートコース参加者は、三井アウトレットの中にて買物できる時間があります。

★先着500名様には、全国乳がん撲滅運動ウォーク記念ピンクリボンバッチを進呈いたします。



成田空港発着陸見学

15 km

《千葉県 54 ウオーク 成田市・富里市》

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／9月3日(水) 9時 団体歩行
集 合／栗山近隣公園 (JR・京成線成田駅 徒歩8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 栗山近隣公園

コース／栗山近隣公園～潮音寺～ほたる橋～さくらの山公園(昼食・発着陸見学)～栗山近隣公園

○みどころ 成田市郊外の田園地帯を歩いて、ぼけ封じ関東三十三観音霊場一番の札所「潮音寺」を参拝し、さくらの山公園に行き、成田空港に発着陸する飛行機をすぐ近くで見学します。国際線のいろいろな国の飛行機が目の前を通過しますので迫力が有ります。お楽しみください。

500選ウオーク

14 km

「利根運河と柏の葉公園を訪ねる」

《500選 12-09》《千葉県 54 ウオーク 流山市・柏市》

主 催／CWA ☎ 043-255-0141
主 管／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／9月13日(土) 9時 団体歩行
集 合／流山おおたかの森駅南口公園(東武・つくばTX線流山おおたかの森駅 徒歩3分)

参加費／200円

解 散／14時頃 運河水辺公園(東武線運河駅 徒歩5分)

コース／流山おおたかの森駅～豊四季霊園～ふるさとの森～柏の葉公園～こんぶくろ池～東大柏キャンパス～福祉会館～東深井古墳の森～眺望の丘～運河水辺公園

○みどころ 流山おおたかの森駅南口公園をスタートし、柏の葉公園を目指す。公園をあとにしてこんぶくろ池、東大前を通り東深井古墳の森を経て運河沿いに運河水辺公園に向かう。水の恵みと緑を満喫するコースです。

ぶら散ウオーク・中世の佐倉史跡めぐり

12 km

《千葉県 54 ウオーク 佐倉市》

主 催／東葛ウオーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
日 時／9月10日(水) 10時 団体歩行
集 合／京成佐倉駅北口附近(京成本線京成佐倉駅 徒歩1分)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解 散／14時頃 佐倉駅南口(京成線)

コース／麻賀多神社～宝珠院～本佐倉城址(昼食)～根古谷妙見神社～吉祥寺～旧堀田邸～甚大寺～京成佐倉駅南口

○みどころ 本佐倉城址をゆっくり見物します。皆さんと一緒にゆっくり楽しみたいと思いますので初めての方も安心して御参加ください。

酒々井の森とアウトレットウオーク

10 km

《千葉県 54 ウオーク 八街市・富里市・酒々井町》

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)
日 時／9月14日(日) 9時30分 団体歩行
集 合／セイミヤ榎戸店 (JR総武本線榎戸駅 徒歩3分)

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円

解 散／15時頃 南酒々井駅(JR総武本線)

コース／セイミヤ榎戸店～榎戸駅～大宮神社～国道409号～住野十字路～新中沢ニュータウン～高安ピーナツ店～酒々井アウトレットモール(昼食)～ハーブガーデン～飯沼本家～南酒々井駅

○みどころ ゆるやかな上り坂、下り坂を歩きながら、昨年オープンした酒々井アウトレットモールへ向います。ここで13時の昼食・買い物タイムとしますので、早めに昼食を切り上げ、買い物も楽しんでください。午後からは、酒々井の森や田園風景を見ながら、『きのえね正宗』で有名な飯沼本家へ立ちよります。飯沼本家の敷地内には、新潟県の旧清野邸を移築した『まがり家』があり、酒々井の豊かな自然とも調和しています。『左党』の方はお土産に一本いかがでしょう。

相撲部屋・史跡めぐりウオーク

11 Km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-7016-6224 (榎本)
日 時／9月14日(日) 9時 団体歩行
集 合／隅田川水上バス乗り場両国発着所 (JR総武線両国駅 徒歩5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 両国国技館前(JR総武線両国駅 徒歩3分)

コース／水上バス両国発着所～両国駅付近の相撲部屋～吉良邸跡～勝海舟生誕の地～野見宿禰神社～横綱町公園～旧安田庭園～両国国技館

○みどころ 当日は大相撲秋場所の初日です。本場所中の雰囲気味わい、力士との触れ合いを期待して集合・解散場所を国技館前にしました。両国界限には数多くの相撲部屋が点在していますが、今回は3横綱が所属する部屋を中心に巡ります。相撲の神様を祀る野見宿禰神社などの史跡巡りも加えてゆっくりと歩きます。楽しみにご参加ください。但し、相撲部屋の中には入れませんので予めご承知置きください。

房総往還と三船山を歩く

11 km

《千葉県 54 ウオーク 君津市・富津市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-5762-7725 (平野 潤)
日 時／9月21日(日) 9時15分 団体歩行
集 合／君津駅北口前(JR内房線)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／15時頃 君津駅南口前

コース／君津駅～釜神橋～上湯江(房総往還)～梅田川

(ホテルの里)～三船の里案内所～三船山陣跡～三船山頂展望台～観音堂～三船の里案内所～三船台～法厳寺～和蔵酒造～駅前大橋～君津駅

○みどころ 先人達が行き来した遠い昔の房総往還道を垣間見ることが出来、ホテルの住める清いせせらぎを聴き、最後に造り酒屋で試飲を楽しむことが出来ます。(三船山は138.7mで、一部急坂があります)

印旛沼周辺ウオーク 34／25／15 km

《千葉県 54 ウオーク 佐倉市・八千代市・印西市》

主 催／東葛ウオーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)

日 時／9月23日(火・祝) 9時 自由歩行

集 合／ユーカリが丘南公園(山万ユーカリが丘線公園駅 徒歩1分、京成本線ユーカリが丘駅乗り換え)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／14時～16時まで 25kmコースのみ京成佐倉駅北口、他はユーカリが丘南公園に戻ってきます。

コース／印旛沼の周りをぐるっと一回り!。コースは当日の「お楽しみ」とします。

**第140回平日楽々ウオーク 12 km
「コスモス観賞ウオーク」(甚兵衛公園)**

《千葉県 54 ウオーク 成田市》

主 催／ちば歩こう会 ☎090-2667-5248 (伊藤智代)

日 時／9月25日(木) 9時30分 団体歩行

集 合／中台運動公園(JR成田線成田駅徒歩 15分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解 散／14時頃 下総松崎駅前(JR成田線)

コース／中台運動公園～引地近隣公園～航空局保安施設下～甚兵衛公園(昼食)～六地藏～下総松崎駅

○みどころ 運動公園から緑道を歩き、ニュータウンを過ぎたら田舎道です。公園でコスモスを楽しみ、午後は途中から田圃の向こうに北総線がみえます。スカイアクセス通るでしょうか。

白いカモメの水兵さん「下総航空基地見学」 12／6 km

《千葉県 54 ウオーク 鎌ヶ谷市・柏市・松戸市》

主 催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620 (中山)

日 時／9月27日(土) 9時30分 団体歩行

集 合／12km:新鎌ふれあい公園(東武野田線・北総線・新京成線 新鎌ヶ谷駅 徒歩2分)、6km:六実駅(東武野田線)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／12時頃 下総航空基地内昼食場所(見学後自由解散 基地入口より東武野田線高柳駅 徒歩2.8km)

コース／新鎌ふれあい公園～市制公園～栗野近隣センター～北部公民館(北総いきいきウオークと合流)～佐久間城址跡～高柳御嶽神社～滑走路端～下総基地入口～会場・昼食場所(解散・昼食)～下総基地見学～下総基地入口～高柳駅まで各自、自由歩行

○みどころ 下総基地の航空基地開設55周年記念行

事を見学します。途中で北総いきいきウオークと合流し、一緒に下総基地に向かいます。航空機見学・展示や色々なイベントが盛沢山・模擬店も多数出て一日楽しめます。高柳駅まで自由歩行で2.8kmです。心配の方は時間を決めて役員が駅まで案内をします。(ショートコースの方は北総いきいきウオークと同一行動)

※お断り……下総航空基地開設55周年記念行事が9月27日に開催されない場合はコースの一部を変更します。

創立20周年記念ウオーク 10 km

《千葉県 54 ウオーク 市川市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-2627-0389 (小田島)

日 時／9月28日(日) 8時30分 団体歩行

集 合／グランドターミナルタワー本八幡前広場(JR本八幡駅 徒歩3分、京成八幡駅 徒歩1分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／12時頃 アイ・リンクタウン3F広場(JR総武線市川駅 徒歩3分)

コース／ターミナルタワー本八幡～葛飾八幡宮～不動院～白幡天神社～相田みつおギャラリー～文学のみち～須和田公園～亀井院～大門大通り～アイ・リンクタウン

○みどころ 改めて市川ゆかりの著名人や場所を訪ねてゆっくりと歩きませんか? 永井荷風・幸田露伴・岡晴夫や北原白秋が貴方を待っています!!

当日はウオーク終了後「いちかわ歩こう会」創立20周年記念式典・祝賀会があります。会員の方は別途ご案内の要領で是非ご出席(参加)のお申し込みをお待ちしております。

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)

9月13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13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
9月13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
9月13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

* 参加費300円(資料代、保険料等)飲み物・数物持参

問い合わせ: ☎ 043-255-0141

NPO法人千葉県ウオーキング協会

第3回バスウォーク実施報告

「千葉54ウォーク:①長柄町②長南町③睦沢町④一宮町」

実施日:7月15日(火) 距離15km・参加者110名

バス両総観光利用、1、2号車JR津田沼駅南口(千葉工大前)集合61名、3号車JR千葉駅(NTT前)集合49名、7時15分予定通り出発しました。

①長柄町に8時20分到着、都市農村交流センター前で3号車と合流し、出発式、片山会長の挨拶、バスウォーク部担当山下部長より、多くの参加ありがとうございます、今日は気温も上昇しています、皆さん水分補給をこまめにとり、熱中症に気をつけて、ウォーキングを楽しんで下さい。ストレッチ後、長柄ダムを自由歩行でスタートしました。ダム「市津湖」の水は緑色と、とてもきれいでした。周りは桜の木、花の咲く頃はいいねと話しながら、暑いねと1時間40分(4km)ウォーキングを楽しみ次へ、②長南町の笠森観音「坂東31番札所、国定重要文化財」岩の上に建てられた日本唯一の四方懸造木造りの高い建物、行は男坂、石段を登り参拝し(拝観料200円)、帰りは女坂、切り通しの両側緑のシダ、コケ等、涼しさを感じる道、またアジサイ、ユリ、ノゼンカズラの花の綺麗でした。次は③睦沢町へ、睦沢中央公民館、総合運動公園二ヶ所のお部屋を、元CWAの藤原國次(地元の方)さんに用意して頂き、涼しい部屋で、ゆっくり昼食をとることが出来ました。感謝しています。

今回実施するにつきましては、元CWAで活躍して居られました、藤原國次氏に、下見から当日も面倒を見て頂きました。私達は少しコースに不安を感じていましたが、無事ウォーク出来ました事大変お世話様になりました。お礼申し上げます。

午後のウォーク前に睦沢町副町長さんが挨拶に来て下さいました。皆さんが千葉県54ウォークをしてらっしゃる、睦沢町に来て頂きありがとうございます。睦沢町でも、今藤原氏の協力でウォーキングに力を入れて歩く方が多くなりました。睦沢町の美味しいお米、野菜が道の駅(つどいの郷むつざわ)に出ています。沢山買ってください。楽しんで下さいと挨拶を頂き、道の駅迄30分のウォーク、田園はすでに稲穂も出ていました。トイレ休憩、買物、暑いのでソフトクリームが売っていました。④一宮町に移動し、ウォーク玉前神社(縁結び、安産の神)・城山公園(一宮城跡)高台より一宮町、向こうに海(九十九里)の方でしょうか、いい眺めでした。一宮役場まで1時間40分ウォークを楽しみ、予定より早く帰路へ。途中道の駅ながらでトイレ休憩と買物後、ここで千葉方面のバスと別れ、私達は津田沼の出発地へ、1時間早く着き、皆さんも今日は暑かったけれど中々行く事の出来ない所でとても良いコースでした。又早く家に帰れることを喜んで笑顔でお帰りになりました。私達も良かったと思いました。参加された皆様、支援して頂きました5名の役員の皆様の協力に依り終わることができました。ありがとうございました。バスウォーク部 矢田貝 君子

ウォーキング雑学シリーズ25 病気とケガの予防法

歩いていて、なんらかのアクシデントでケガをしたり、病気になることがあるかもしれません。普段から、準備しておきましょう。

◆転倒などの事故によるけが

本人の状態をみて、救急車を呼びます。なお、携帯電話で呼ぶときは、110番(警察)をかけて、救急車を依頼します。携帯の119番は全国にはありません。

◆捻挫

歩かないこと。はれ(血腫)を最小限に。氷やコールドパックなどで20～30分冷やす。また、伸縮包帯で圧迫。患部を心臓より高く上げます。

◆またずれ

クリーム、軟膏をたっぷり塗ります。

◆脱水症状・熱中症

衣服をゆるめ、風通しのよい、涼しい場所に移す。全身に少しずつ水をかけるか、氷のうで全身を冷やす。皮膚のマッサージをして、体温を下げます。救急車を呼びます。

◆急性アルコール中毒

ウォーキング後は脱水状態です。アルコールは、急に飲み過ぎないこと。アルコールは、脱水をすすめるので危険です。まずは、水を1杯飲むのが安全です。

◆日焼け

肌を露出しない。紫外線から肌を守る。帽子、長袖、長ズボン着用。日焼け止めクリームを前もって塗っておくことをおすすめします。

■マメの予防法

マメができそうな人は、歩く前にスポーツテープ等でテーピングしておくといでしょう。足の形にそってテーピングします。置いていくような感じで巻き貼りしないほうがよいでしょう。指先から下のほうに、少し重ねて貼りをします。逆からだ、歩くとめくれます。紙のガムテープの代用はしわになりやすいので、逆にマメができやすくなります。また、マメ防止用のフォームも有効です。「デイクトン」いう商品名ですが、歩く前に足全体にすり込んでおくだけでとても便利です。なお、たこや魚の目の処理もしておきましょう。また、小石が靴の中に入ったらすぐ取り出しましょう。がまんするとマメができたり、姿勢がくずれて筋肉痛を起こすことになります。

■マメができてしまったら……

足の裏が熱くなったり、刺すような痛みが出たらマメのでき始めです。我慢しないで靴を脱いでみなす。足や靴を風当ても冷やすだけでも違います。応急処置として、テーピングするか、救急ばんそうこうを貼っておきます。

少しゆっくり歩いてみましょう。水泡ができたらずに手当をします。放っておくと、どんどん大きくなります。足を洗い消毒をします。手当をする手も消毒液(市販の消毒液)をカット面に含ませ、消毒します。消毒した針などで穴をあけます。自分の手を刺さないように、マメの皮の部分だけを刺して、中の水をカット綿で押さえて絞り出し、ふき取ります。水が残らないようにします。マメにそってばんそうこうを貼ります。

爪の間にできたものは、医師にみてもらうほうがよいでしょう。

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

