



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162号

2014年10月号

1964東京オリンピック50周年記念

メモリアルフェスタ IN TOKYO 5 km

◆東京オリンピック:1964年から2020年へ

主催/1964東京オリンピック50周年記念・メモリアルフェスタ IN TOKYO 実行委員会

共催/(公財)日本オリンピック委員会 他

後援/(一社)日本ウオーキング協会 他

協力/NPO 法人千葉県ウオーキング協会 他

日時/10月18日(土) 13:00

記念散歩「オリンピックを讃えて歩こう！」

集合/府中の森公園展望広場

コース/府中の森公園～50km競歩折返点～甲州街道マラソン折返点～味の素スタジアム～調布基地跡地運動広場E3グラウンド

表彰式/14時30分 調布市E3グラウンド

参加費/500円申込み・問合せ先/日本健康スポーツ連盟

TEL:03-6821-3936 FAX:03-6699-9742

手賀沼ふれあいウオーク 20/10 /4 km

《500選 12-01》《千葉県54ウオーク 柏市・我孫子市》

主催/手賀沼ふれあいウオーク実行委員会

日時/11月8日(土) 8時30分～15時

集合/①柏ふるさと公園(逆時計回りコース)

(JR北柏駅 徒歩10分)

②手賀沼公園(時計回りコース)

(JR我孫子駅南口 徒歩10分)

参加費/18歳以上事前申し込み300円(当日500円)

18歳未満無料

コース/手賀沼一周20km9時30分出発式(自由歩行)

手賀沼半周10km9時30分出発式(自由歩行)

ファミリーコース 約4km 10時30分出発

*我孫子会場限定:ウオーキング教室

手賀沼半周コース(団体歩行)

問い合わせ先/手賀沼ふれあいウオーク実行委員会

☎:04-7185-1126・FAX:04-7187-1144

☎:043-255-0141・FAX:043-255-0204

*事前申し込み締め切り日 10月31日(金)「振込金受領書は当日持参、提示して下さい。(取り消し・不参加の場合は返金できません) 当日会場にても受付します。

第1回佐倉カルチャーウオーク 20/10 km

《千葉県54ウオーク 佐倉市》

主催/佐倉カルチャーウオーク実行委員会

事務局/CWA ☎ 043-255-0141

主管/船橋歩こう会、ちば歩こう会、北総歩こう会、いちかわ歩こう会、東葛ウオーキングクラブ、千葉県ウオーキング協会

日時/11月22日(土)

集合/佐倉城址公園自由広場(京成佐倉駅 徒歩15分)

JR佐倉駅徒歩20分) 20kmコース:8時30分

10kmコース:9時30分 楽しい健康講座:9時30分

参加費/CWA加盟団体200円・その他300円

楽しい健康講座500円 (中学生以下無料)

解散/15時まで 佐倉城址公園自由広場

コース/①20kmコース(自由歩行):佐倉城址公園自由広場～ふるさと広場～岩名運動公園～京成佐倉駅前(以下10kmコースと同じ)

②10kmコース(自由歩行):佐倉城址公園自由広場～国立歴史民俗博物館正面入口～京成佐倉駅前～佐倉市立美術館～鹿山文庫(佐倉高校)～順天堂記念館～旧堀田邸～武家屋敷～佐倉城址公園自由広場

③楽しい健康講座:楽しく歩くための健康講座、ウオーキング教室及びミニウオーキング…要予約・事務局へ

出版本「平成奥の細道ウオーク記」購入のお願い

※昨年10月に終了した平成奥の細道ウオークに参加された埼玉県池田さんが11年間の歩いた記録が上梓されましたのでご紹介します。

◆著者 池田 敏之◆署名 平成奥の細道ウオーク記《80男の難行苦行の11年間の行楽》

◆出版社 ぱるす出版(株) 価格 1,600円

◆ウオーカーの皆様には実費 1,000円で頒布されます。ご関心とご興味ある方は下記へお振込みください。

◆送料込みで直接池田さんから送付されます。

振込先:郵便局・振替番号 00130-1-634029

振込先:池田 敏之・頒布価 1,000円

※千葉県ウオーカーの方々も、奥の細道ウオークに参加されています。是非ご購入頂けますと幸いです。

池波正太郎を歩く パートⅢ 12 km
「火付盗賊改方役宅(清水門)と皇居周辺を訪ねて」

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／11月9日(日) 9時 団体歩行
集 合／神田児童公園(都営新宿線小川町駅A2出口
徒歩5分)
参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
解 散／14時頃 皇居外苑楠公像(JR東京駅 徒歩10
分)
コース／神田児童公園～神田明神～湯島聖堂～山の上
ホテル～錦華公園～清水門～北の丸公園～英国大使館
～平河天満宮～三宅坂小公園～桜田門～楠公像
○みどころ 「池波正太郎を歩く」シリーズの3回目。今回は
「火付盗賊改方役(清水門)と皇居周辺を訪ねて」として、
池波がこよなく愛した神田・御茶ノ水・神保町・九段下・千
鳥ヶ淵・半蔵橋・平河町・桜田橋・皇居外苑を訪ねます。

スポレク祭ウォーク 12 km

《千葉県 54 ウォーク 千葉市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 043-278-0902 (小野(剛))
日 時／11月9日(日) 10時 団体歩行(一部自
由歩行)
集 合／みなと公園(JR京葉線千葉みなと駅 徒歩5分)
参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
解 散／14時30分頃 豊砂公園(JR京葉線海浜幕張駅
徒歩15分)
コース／みなと公園～自動車団地東～稲毛海浜公園・
花の美術館(昼食)～稲毛記念館～検見川の浜～美浜大
橋～QVCマリンフィールド～豊砂公園
○みどころ みなと公園から稲毛海浜公園(花の美術館)
までは団体歩行し、ここから先は海岸線に沿ってゴールま
で自由歩行とする。海岸線の直線コースを利用してエクサ
サイズウォーキングを体験します。

「隅田川ライン下り」ウォーク 13 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-7016-6224 (榎本)
日 時／11月10日(月) 9時30分 自由歩行
集 合／千住大橋 橋戸河岸(京成線千住大橋駅 徒歩
4分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解 散／12時～14時 はとば公園(都営大江戸線勝どき
駅 徒歩7分)
コース／千住大橋から隅田川に沿って下り、勝鬨橋まで
右岸・左岸のどちらを歩くかは自由です。
○みどころ ①隅田川テラスから見るスカイツリー②両国
橋近くの左岸にあるテラスギャラリー③芭蕉庵史跡展望庭
園からの清洲橋 ④佃の街並み⑤大川(隅田川)を往来
する水上バス等をお楽しみいただけます。



銚子西部台地ウォーク 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／11月16日(日) 9時30分 団体歩行
集 合／松岸駅前(JR総武本線・成田線)
参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
解 散／14時頃 清川町第二公園(JR総武本線・成田線
銚子駅 徒歩3分)
コース／松岸駅前～松岸見晴台テレビ中継等～風車群
～広域農道～セーブオン～イオン銚子店(昼食)～三崎新
田～大谷津交差点～銚子市立高校グラウンド～春日小
前～浄国寺裏門～清川町第二公園
○みどころ 銚子のブランドキャベツ、『灯台キャベツ』の
広々とした畑と、風力発電の風車を見ながらのウォークで
す。昼食場所のイオン銚子店の屋上からは、キャベツ畑
や、風力発電の風車、そして、雄大な太平洋を望むことが
出来ます。風力発電の風車がすぐ間近で回っている風
景には、迫力があります。
※トイレがイオン銚子店だけにしかありませんので、ご注意
下さい。

リバーサイドフリーウォーク 28/12 km

《千葉県 54 ウォーク 我孫子市・印西市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
日 時／11月16日(日) 9時 自由歩行
集 合／天王台西公園(JR常磐線天王台駅南口 徒歩3
分)
参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
解 散／16時頃まで 柴崎台中央公園(JR常磐線天王
台駅 徒歩8分)
コース／天王台西公園～滝下公園～手賀曙橋～水道橋
～浅間橋～発作踏切～栄橋～利根町役場前～戸田井橋
～相野谷川排水機場～大利根橋～柴崎台中央公園
○みどころ 手賀川沿いと利根川沿いに広がる豊かな
自然の中、自身のペースでゆっくり堪能してください。

柏の葉から利根運河へ 29/13 km

《千葉県 54 ウォーク 柏市・流山市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
日 時／11月26日(水) 9時 自由歩行
集 合／13km:9時 運河水辺公園(東武線運河駅 徒
歩3分)、29km:9時 西口第一公園(JR常磐線柏駅 徒
歩5分)
参加費／東葛WC無料・その他300円
解 散／16時まで 西口第一公園
コース／共に500選(12-9)コースを歩きます。29km
は、国道6号線～坂川沿い～流山総合公園～運河駅で1
3kmと同じコースを歩きます。共に西口第一公園に戻っ
てきます。
○みどころ 自身の歩きで一日をお楽しみください。

都心の銀杏並木

14 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／11月19日(水) 9時30分 団体歩行
集 合／代々木公園 (JR山手線原宿駅表参道口・東京メトロ千代田線明治神宮前駅出口2(JR口) 徒歩2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 神田明神横 宮本公園 (JR御茶ノ水駅・東京メトロ千代田線新御茶ノ水駅 徒歩5分)
コ ー ス／代々木公園～神宮外苑銀杏並木～豊川稲荷～北の丸公園(昼食)～東京大神宮～神田明神～宮本公園
〇みどころ 都内有数の美しい銀杏並木を散策し、東京の有名な神社3社をめぐるコースです。都心の秋の一日をお楽しみください。



「神宮外苑 銀杏並木」

江戸川を歩こう

36/12 km

《千葉県 54 ウォーク 松戸市・流山市》
主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／11月23日(日)
 36km: 7時～8時 自由歩行(受付順出発)
 12km: 9時 団体歩行
集 合／36km: 松戸駅西口ペデストリアンデッキ (JR常磐線) 12km: 西口公園 (JR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／36km: 12時～16時 松戸駅西口スタート場所
 12km: 13時頃 ひまわり公園 (JR武蔵野線三郷駅 徒歩3分)
コ ー ス／36km: 松戸駅～江戸川土手(左岸)～葛飾橋～江戸川土手(右岸)～玉葉橋～江戸川土手(左岸)～松戸駅 12km: 西口公園～江戸川土手(左岸)～葛飾橋～江戸川土手(右岸)～水元公園～江戸川土手(右岸)～ひまわり公園
〇みどころ 36kmコースは前回と同じコースで江戸川土手を自由歩行で時計回りに歩きます。12kmコースは36kmと同じコースを団体歩行で三郷駅近くの公園迄歩きます。途中、水元公園に寄り、休憩をしてから江戸川土手を歩きます。道は平坦ですので歩きやすいですよ。
その他／12kmの 54 ウォーク認定は松戸市のみ

第142平日楽々ウォーク

12 km

「雄蛇が池から八鶴湖を巡る」

《千葉県 54 ウォーク 大網白里市・東金市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-3204-6444 (神戸)
日 時／11月27日(木) 9時30分 団体歩行
集 合／旧大網駅跡地「児童公園」(JR外房線大網駅 徒歩7分)
参加費／ちば歩100円・その他300円
解 散／15時頃 八鶴湖 (JR東金線東金駅 徒歩10分)
〇みどころ 前は新緑の季節でした。秋の風景は？雄蛇が池から歴史遺産本国寺(宮谷県庁跡)、日吉神社、八鶴湖を訪ねます。

「大町もみじの里」ウォーク

15 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／11月30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／15時頃 みかど公園 (JR 武蔵野線市川大野駅 徒歩5分)
コ ー ス／中山法華経寺～中山競馬場～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)～観賞植物園～駒形神社～礼林寺～みかど公園
〇みどころ 晩秋の一日、澄み渡る空のもと中山法華経寺から道端や屋敷内の「紅葉」を眺めながら歩き、今年も一面に色鮮やかに色づくであろう「大町もみじの里」回遊を楽しみませんか。お待ちしております。

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)

11月8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
11月8日(土)	受付	場所	香取市 佐原公民館 (JR成田線佐原駅 徒歩5分)
		時間	9時
	解散		12時頃
11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
11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	8時30分～9時30分
	解散・参加費		13時15分頃 「手賀沼ふれあいウォーク」に参加します。参加費等詳細は1頁行事案内を参照してください。

* 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法人千葉県ウォーキング協会

8月10日千葉県青少年女性会館において CWA 組織・指導部主催で CWA 指導者夏期研修会が行われました。

出席者総数56名の皆様をお迎えし、午前は片山会長・森田組織・指導部本部長の挨拶に始まり、小林数夫氏(組織・指導部副部長)が薬剤師の立場から危険ドラッグなどのタイムリーな話をしていただきました。



その後、A班～G班まで7グループに分かれて、歩こう会やCWAで抱える課題についてディスカッションをし、その結果を各グループの代表者が発表をしました。和気

合い合いとした中にも、活発な討論があちこちから聞こえていました。45分間の休憩・昼食をはさんで、午後は参加者56名全員による一分間スピーチで、ユニークな発言も飛び出して、会場が笑いで包まれる場面もありました。

この後、当日の主題である CWAクールダウンストレッチ立位マニュアルの編集に携わった組織・指導部員の紹介をし、会場にお見えになったイラスト製作者の近藤博子さんを参加者に紹介しました。ご本人からは、イラスト製作を引き受けるに至った経緯やら、入院中に作成を始めた裏話などが披露されました。



立位マニュアル編集責任者である平野より、立案から完成に至る経過説明をしました。

平成25年9月の常任理事会での発案から平成26年7月の完了承迄の説明と、組織・指導部内の経過説明をし、近藤さんからは、6月22日～23日に21枚のイラストの提供を手始めに、7月2日から7月28日までに5回に分けて合計43枚の提供をしていただきました。その間、顔の向きや足の位置・新しいポーズやいろいろの要望にも快く引き受けていただき、長期にわたるご苦勞に心から感謝申し上げます。

さて、研修会の現場では、全員が大ホールに移動してA班～G班の班別に実技習得となりました。ほとんどの班がマニュアルを見ながら繰り返し何度も形の確認をして、1時間以上も有効な習得をしていました。クールダウンストレッチとは言ってもこれだけやると疲労困憊で、歩いている方が楽だという声があちこちから上がっていました。

参加者の皆様、本当にお疲れ様でした。このマニュアルが少しでも皆様のお役に立つことが出来れば、編集者としてこの上ない喜びであります。

近藤博子さんを始め、このマニュアルの製作にご協力を頂きましたすべての方に厚く御礼を申し上げます。

有難うございました。

組織・指導部 平野 潤

実施日:9月2日(火)天候:晴 参加者:194名

距離:12km

当ウォーキング大会は夏休み明けの平日実施が多いことから、子供さんを含めた若手ウォーカーは少なく、元気なシニアウォーカーが多く参加するのが特徴で、今年は大大会前日まで続いた降雨が嘘のように晴れ渡り、例年以上の多数のウォーカーが参加された。

又、今回初めての千葉ケーブルテレビのカメラ撮影のなか、スタート地点の千葉公園を出発した。

スタート直後より気温、湿度が高くなったことから、前回大会での熱中症ウォーカー発生を反省し、途中の本町公園、丹後堰公園などのトイレ休憩時には十分な水分補給をお願いした。



その後、中間ポイントである緑豊かな青葉の森公園内の「彫刻の広場」に到着し、昼食と十分な休憩を取ったことでコース後半ゴールに向け元気に出発、末広公園、JR本千葉駅、及びポートアリーナを経由し、予定通り順調にゴールみなと公園に到着した。

ゴールではクールダウンストレッチを実施後、当大会名物行事であるアウトドア用品の抽選会が開催され、参加者は当選した景品を受取り喜んで帰られた。

尚、残念ながら作業不慣れから景品のスムーズな受け渡しが出来なかったこと、参加者の皆様にお詫び申し上げます。

参加者の皆様、支援役員の皆様ご協力有難うございました。

コースリーダー 岩崎 国男

