



通算第166号
2015年2月

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

第25回南房総フラワーマーチ

主 管／第25回南房総フラワーマーチ実行委員会

主 催／南房総市・(一社)日本ウオーキング協会・NPO 法人千葉県ウオーキング協会・朝日新聞社・南房総市教育委員会・南房総市観光協会

日 時／3月7日(土)、8日(日)

主会場／南房総市千倉保健センター(千倉駅より徒歩8分)

参加費／一般:事前1,500円 当日2,000円

高校生:事前800円 当日1,000円

事前申込期限 平成27年1月31日(木)(2月1日以降も受け付けますが、大会誌への名簿記載はできません)

コース／

7日(土):白浜野島崎灯台コース 35/23/11/5km

内房田園コース 24km(会場で手荷物を預かり、無料にて主会場まで搬送いたします。)

8日(日):丸山・和田浦海岸コース 33/20/10/5km

スタート／

コース	受付	出発式	スタート	歩行形態
35・33km	6:45～	7:30	7:45～8:15	自由
23・20km	8:00～	8:45	9:00～9:30	自由
11・10km	9:00～	9:45	10:00～10:30	自由
5km	9:00	10:00	10:15	団体
内房田園 24km	8:30～	9:15	9:30～10:15	自由

《500選12-03》《千葉県54W...35・23km・内房田園コースは南房総市と館山市、他は南房総市》

ゴール受付／7日(土):11:30～16:00

8日(日):11:00～16:00

※CWAバスウオーク利用の方も、第1日目(7日)の内房田園コースに参加することが可能です。

第10回CWA通常総会開催

開催日／平成27年3月15日(日)10時～

場 所／千葉県青少年女性会館 (4F ホール)

千葉市稲毛区天台 6-5-2

(千葉都市モノレール・スポーツセンター駅 徒歩3分)

議 案／平成26年度事業報告・平成26年度決算報告
平成27年度事業計画・平成27年度収支予算
その他

3月上旬には総会開催ご案内をお送りいたします。

会員の皆様のご出席をお願いいたします。

※総会終了後、総会ウオークを行います

第10回CWA総会ウオーク 10 km

《千葉県 54 ウオーク 千葉市》

主 催／CWA ☎ 043-255-0141

日 時／3月15日(日) 13時15分 団体歩行

集 合／千葉県青少年女性会館前(千葉都市モノレール・スポーツセンター駅 徒歩3分)

参加費／県内加盟団体無料・他協会200円・一般300円

解 散／16時頃 千葉公園自由広場 (千葉都市モノレール千葉公園駅 徒歩5分・JR千葉駅 徒歩10分)

コース／千葉県青少年女性会館～みつわ台小売市場～都賀公民館～千葉公園

〇みどころ 千葉市街地にあるビッグ施設(野球場、動物公園、競輪場)等を巡りながら自然歩道を発見出来ます。

第21回ウオーキング指導員認定講習会

主 催／CWA ☎043-255-0141 Fax:043-255-0204

日 時／3月22日(日)

場 所／千葉県青少年女性会館 多目的室(千葉都市モノレール・スポーツセンター駅) 徒歩3分

受 付／午前9時15分～9時30分

講 習／午前9時30分～16時30分

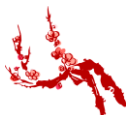
受講料／10,000

申 込／要:事前申し込み3月10日頃までにNPO法人千葉県ウオーキング協会へ受講申込書等資料請求をしてください。

担当:指導員養成センター事務局 平野 潤

◆バスウオークの日程変更

1月号でバスウオークの年間予定をお知らせしたところですが、5月12日(火)に予定していた「栃木県・那須八幡つつじ観賞ウオーク」を、諸般の事情により5月19日(火)に変更いたします。ご了承ください



江戸川水郷めぐりウォーク

15 km

《千葉県 54 ウォーク 市川市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-2627-0389 (小田島)
 日 時／3月13日(金) 9時 団体歩行
 集 合／アイ・リンクタウン3F広場(JR総武線市川駅 徒歩2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20分頃 本八幡公園(JR総武線本八幡駅 徒歩7分)

コース／アイ・リンクタウン～篠崎公園～東井堀親水緑道～江戸川水辺のスポーツガーデン～江戸川閘門～新行徳橋北詰～本八幡公園

○みどころ コース内には、神社仏閣が一つも無く、ただひたすら江戸川堤や親水緑道を歩き、風の音、水の流れや草花から早春の息吹を感じながら歩いてみませんか？

第14回防災ウォーク

25/20/12 km

《千葉県 54 ウォーク 千葉市・市川市・習志野市・船橋市・佐倉市・四街道市 コースにより異なる》

主 催／ちば歩こう会 ☎070-5587-4360 (丹羽)
 日 時／3月14日(土) 25km: 8時、20km: 9時 自由歩行 12km: 9時30分 団体歩行
 集 合／25km: 市川駅北口(JR総武線市川駅 徒歩1分) 20km: 佐倉駅南口(JR総武本線佐倉駅 徒歩1分) 12km: みなと公園(JR京葉線千葉みなと駅 徒歩7分)

参加費／500円

解 散／12時～14時まで みなと公園(JR京葉線千葉みなと駅 徒歩7分)

コース／25・20kmコースとも自由なコース設定です。

○みどころ 災害に備えて防災訓練を取り込んだウォークです。昨年度は花見川区管内でしたので、今年は中央区管内で行います。また別に、自由歩行での中距離コースを2つ設定しました。ゴールの「みなと公園」では14時から希望者で中央消防局による救急救命講習を行います。

54市町村ウォーク

13 km

《千葉県 54 ウォーク 富里市・成田市》

主 催／ちば歩こう会 ☎080-3421-0267 (田口)
 日 時／3月22日(日) 9時 団体歩行
 集 合／栗山公園(JR成田線成田駅 徒歩10分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／14時30分頃 中台運動公園第3駐車場(JR成田線成田駅 徒歩10分)

コース／栗本公園～日吉台中央公園～新木戸大銀杏公園～公津の杜公園～中台運動公園

○みどころ 54市町村ウォークであまり歩くことが少ない富里市を中心に歩きます。市街地整備がされている日吉台団地から郊外店が集中する富里インターチェンジ周辺

を経て公津の杜団地へ向かいます。市街地を里山が点在する変化のあるコースを歩きます。

平成の鎌倉古道を歩こう

29/16 km

《千葉県 54 ウォーク 袖ヶ浦市・木更津市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)
 日 時／3月22日(日) 9時 自由歩行
 集 合／長浦駅南口ロータリー(JR内房線長浦駅 徒歩2分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／16km: 13時30分頃まで 袖ヶ浦公園(JR内房線袖ヶ浦駅 約4km) 29km: 16時まで 山崎公園(JR内房線木更津駅 徒歩12分 案内あり)

コース／蔵波第一橋～鎌倉街道橋～袖ヶ浦公園～万年橋～清見台中央公園～貝渕公園～山崎公園

○みどころ 房総半島に残る鎌倉街道を、随所に残る史跡などから往時への思いを馳せて、歩いてください。

桜紀行～飛鳥山から石神井川

12 km

主 催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620 (中山)
 日 時／3月25日(水) 9時30分 団体歩行
 集 合／飛鳥山公園(JR京浜東北線王子駅南口 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 平成つつじ公園(西武池袋線練馬駅 徒歩1分)

コース／飛鳥山公園～音無橋(石神井川コースに入る)～加賀公園～加賀二公園～城北中央公園(昼食)～高稲荷公園～東中央橋～平成つつじ公園

○みどころ 飛鳥山公園は江戸時代から桜の名所、多くの絵師たちが浮世絵の画題とした。音無橋からの石神井川コースは上流から下流まで約1000本のソメイヨシノの桜並木が続く。都内有数の桜の名所を大いに楽しんで欲しいものです。

第146回平日楽々ウォーク

13 km

「古代遺跡と桜並木ウォーク」

《千葉県 54 ウォーク 市原市》

主 催／ちば歩こう会 ☎090-3408-6603 (加藤)
 日 時／3月26日(木) 9時 団体歩行
 集 合／上総更級公園(JR内房線五井駅東口 徒歩10分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解 散／15時頃 上総更級公園(JR内房線五井駅 徒歩10分)

○みどころ 古墳時代・天平(奈良)時代のロマンを楽しんでください。平成25年オープンした上総更級公園を出発し、北五井緑道から3kmにも続く公園を通り抜け、解放感のある山倉貯水池岸を経て、遺跡群を訪ねます。国分尼寺跡・国分僧寺跡では観光ボランティアガイドによる案内があります。*エルニーニョ現象発生のニュースがあり、

桜が咲いているかはお楽しみに。

山武市しだれ桜ウオーク 12 km

《千葉県 54 ウオーク 山武市》
主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)
日 時／3月28日(土) 9時10分 団体歩行
集 合／日向駅前広場 (JR総武本線)
参加費／CWA 加盟団体無料 ・その他300円
解 散／14時30分頃 日向駅前広場
コース／日向駅前広場～さんぶの森公園～妙宣寺～長光寺～さんぶの森公園(昼食)～椎埼新田十字路～日向駅前広場
○みどころ 今回のウオークはエドヒガンしだれ桜と、ウバヒガンしだれ桜の巨木をめぐるウオークです。妙宣寺の本堂前には、樹高12m、幹周り3mの巨樹が一对、前庭にも7～8本のしだれ桜があり見事です。長光寺には、300年を超えるウバヒガンしだれ桜が有り、気高15m、幹周り5mの古木です。枝には、薄紅色の無数の花がまるで水面を流れる様に付き、一見の価値のある桜です。

第26回江戸川チャレンジウオーク (チャレンジ3コース 一般4コース)

《千葉県 54 ウオーク 市川市、野田市、流山市、松戸市》
主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／3月28日(土) 自由歩行(受付後順次出発)
チャレンジコース(36/47/65km): 6時～7時、一般コース(10/12/18/30km): 8時～9時
集 合／国府台江戸川堤防(京成国府台駅 徒歩3分)
参加費／300円(中学生以下無料)
解 散／17時まで 国府台江戸川堤防
コース／江戸川堤防～市川橋(一般コース分岐)～市川大橋(チャレンジコース)～新葛飾橋～葛飾大橋～上葛飾橋～流山橋～玉葉橋～江戸川左岸サイクリングロード下～国府台江戸川堤防
○みどころ 早春の江戸川サイクリングロードを川風と太陽を浴びながら楽しく歩きましょう。自分の脚力に合わせ歩行距離を選べるように、7つのコースを用意しました。皆様のご参加をお待ちしております。
○その他 65kmコースでは流山橋で通過時間に制限を設けます。制限内に通過できなかった場合は、役員の指示に従ってコースを変更していただきます。手荷物はお預かりいたします。

真間川周遊・花見ウオーク 14 km

《500選 12-06》《千葉県 54 ウオーク 市川市》
主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3595-0926 (櫻井)
日 時／3月28日(土) 9時 団体歩行
集 合／小栗原蓮池公園(JR総武線下総中山駅 徒歩5分・京成線中山駅 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 手児奈霊堂(京成線国府台駅 徒歩10分・JR総武線市川駅 徒歩15分)
コース／小栗原蓮池公園～法華経寺～真間川～桜土手公園～国府台公園～じゅんさい池緑地～弘法寺～手児奈霊堂
○みどころ 法華経寺参道の桜を皮切りに、真間川・桜土手公園と続く見事な桜並木を満喫(満開の時期と天候が気になるところですが)。……?じゅんさい池から国府台緑地と新緑を楽しみながら里見公園へ。最後に弘法寺の「うこん桜」「しだれ桜」で締めくくります。

小貝川の桜 14 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／3月29日(日) 9時 団体歩行
集 合／戸頭駅北側広場(関東鉄道常総線戸頭駅 徒歩2分)
参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円
解 散／14時00分頃 弁天山ポケットパーク(JR常磐線 取手駅 徒歩8分)
コース／戸頭駅～駅北側広場(出発式)～さくらの杜公園～専称寺～間宮林蔵記念館～岡堰～さくら荘(昼食)～寺原公民館～弁天山ポケットパーク(解散式)～取手駅
○みどころ 茨城百選の岡堰・さくら荘周辺の桜が見ごろであればよいのですが……

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)

3月14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(昼食前に解散となります)
3月14日(土)	受付	場所	香取市 佐原中央公民館 (JR成田線佐原駅 徒歩5分)
		時間	9時
	解散		12時頃
3月14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(昼食前に解散となります)
3月28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(昼食前に解散となります)

* 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

1月 11日(日)128名が参加。諏訪公園を出発し、伊能忠敬旧宅、香取神宮を経て、東関東自動車道沿いにある佐原パーキングで昼食を済ませ、奇祭といわれる側高神社のひげなで祭りを見学した。五穀豊穡と子孫繁栄を祈願する祭りで、約800年前の鎌倉



時代に始まったとされている。この祭りは、神社を管理する「祠守(しも)り役」を引き継ぐ儀式の際、当番と次の当番が東西に分かれ、紋付 はかま姿で、口元にたくわえた『ひげ』を大きな仕草で撫で上げるというものです。この様はこっけいで、ご飯茶碗ほどの大きさの朱塗りの杯の酒を豪快に飲み干すというもので、観客の笑いを誘っていた。また、境内では、どぶろくや甘酒、そして樽酒もふるまわれ、心も体も温まって側高神社を後にし、15時過ぎにゴールの香取駅に到着した。1月にしては風も穏やかで暖かく、ウォーキング日和であった。当日は香取市で成人式が開催されたため、きれいに着飾った新成人が、伊能忠敬旧宅前で写真を撮っていたり、側高神社に参拝に来ていたり、目の保養にもなった。

ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

行事担当 川尻 達子



ウォーキング雑学シリーズ・27

■ウォーキングで美脚・美肌、健康になる！

昔はウォーキングで脚が太くなると思われていました。しかし、現在はウォーキングによって筋肉が収縮し血液が循環する「ミルキング・アクション」という作用が働いて、脚が細く、美しくなるといわれています。また、ウォーキングを継続して行なっていると、次のような健康によい効果が表れてきます。

①ウォーキングで美肌に

運動を続ければ、皮膚の新陳代謝が活発になり、老廃物の分泌を促して肌を美しくします。

②適度な減量により美しい体に

体の余分な脂肪を追い出すには、ウォーキングが最適です。

③中性脂肪を減らす

健康な人の場合、血液1デシリットル中に中性脂肪は40～170mg 含まれています。

これ以上に中性脂肪が多いと、生活習慣病の引き金になるといわれています。その中世脂肪を減らすには、ウォーキングは最適な運動です。

④悪玉コレステロールを減らす

悪玉HDLを減らすためにも、ウォーキングは効果があります。しっかり食べて、毎日歩くことが、なによりの妙薬です。

■肥満度の測り方

自分が肥満かどうかを知るには、一つの方法として自分の「肥満度」を知ることが大切です。ここでは、よく知られているBMI指数(ボディ・マス・インデックス)を紹介します。体重と身長の関係から割り出す方法です。

体が大きくて体重が重いから「肥満」であるとはかぎりません。また、ほっそり見えて体重が軽いから「肥満ではない」ともいえません。

最近では、体脂肪を手軽に測れる体脂肪計も市販されていますので、試されるといいでしょう。歩数計と一緒になったものもあり、計測した体脂肪に合せた必要歩数を提示する機能もついていて具体的です。どちらもあくまで目安です。

■BMI 指数の求め方

BMIの指数が22前後の人たちが最も病気になりにくく、死亡率が低いとされています。以下の数字を参照して、あなたの肥満度を評価してみてください。

※BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

—評価—

BMI	判 定
18.5未満	低 体 重
18.5～25 未満	普通体重
25～30未満	肥 満 (1 度)
30～35未満	肥 満 (2 度)
35～40未満	肥 満 (3 度)
40以上	肥 満 (4 度)



歩数計付体脂肪計

■標準体重 = 22 × 身長 (m) × 身長 (m)

■2011年9月より、BMI(肥満指数)35以上が「高度肥満」と定義され、診断や治療の対象と位置づけられました。これは健康を基準とした体重であり、統計上、糖尿病・高血圧・高脂肪症などの疾患にかかりにくいとされる数値です。そのため、普通体重だと見た目、やや太って見えることがあります。ファッション体重を目指すのなら、BMI19をめやすにすると良いようです。18.5以下は、痩せすぎですのでお気を付け下さい。ダイエットをするときは、健康に十分お気を付け下さい。



実業之日本社「健康ウォーキング」(一社)日本ウォーキング協会編書・他より