



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/npcowa/

e-mail:npcowa@nifty.com

毎月1日発行 編集責任者 山口 誠

通算第169号

2015年5月号

第5回両総用水の路ウォーク 12 km

《千葉県 54 ウォーク 大網白里市》

主催/CWA ☎ 043-255-0141

共催/両総土地改良区・両総用水事業推進協議会

後援/千葉県山武農業事務所・独立行政法人水資源機構
千葉用水総合管理所・大網白里市・山武農林業振興普及協議会

日時/6月6日(土) 9時30分 団体歩行

集合/大網駅東側遊歩道(JR外房線大網駅徒歩3分)

参加費/CWA加盟団体300円・その他400円(小学生以下無料)

解散/15時頃 大網駅東側遊歩道(集合場所とは異なります。JR外房線大網駅徒歩5分)

コース/大網駅東側遊歩道～大網南分水口(両総用水)～大竹調整池(水資源機構房総導水路)～大網白里市農村ふれあいセンターやまべの郷～水資源機構房総導水路事業所～小中池～大網駅東側遊歩道

○みどころ 両総用水の路を巡り、先人たちの想いや歴史を感じ、国営事業によって新しく生まれ変わった両総用水や房総導水路を学び、歩きましょう。ゴール後には地域のおいしい農産物のお土産もあります。

第20回アルコロジー・九十九里はだいで歩こう

23/13 km

《千葉県 54 ウォーク 長生村・白子町・茂原市》

主催/CWA ☎ 043-255-0141

日時/6月27日(土) 9時40分 団体歩行

(一次解散後自由歩行)

集合/八積駅(JR外房線)

参加費/CWA加盟団体200円・その他300円

解散/23km:15時～16時30分まで 本納駅(JR外房線) 13km:13時30分頃 古所海岸(白子車庫バス停 徒歩10分、バス28分でJR外房線茂原駅)

コース/八積駅～長生文化会館～一松神社～一松海水浴場～古所海岸(13km一次解散後23kmは自由歩行)～南白亀川河畔～白子役場入口～かのと神社～本納駅

○みどころおおよそ200年前の拝殿を有し、お的の神事が行われる一松神社を訪れた後、九十九里浜の広大な砂浜約3kmをはだいで自由に歩いて楽しんで下さい。

第3回バスウォーク 15 km

《千葉県 54 ウォーク 大多喜町・御宿町・いすみ市》

日時/平成27年7月14日(火)

集合/①JR千葉駅東口 NTT前・午前7時

②JR津田沼駅南口千葉工大前・午前6時45分

出発/①千葉は7時15分②津田沼は午前7時に出発

解散/①JR津田沼駅南口千葉工大前 18時10分頃

②JR千葉駅東口NTT前 18時頃

コース/①大多喜町、上総大多喜城と城下町巡り

②御宿町、月の砂漠記念館、メキシコ記念公園

③いすみ市壮大な海と大自然のコース

○みどころ

①徳川四天王・本多忠勝の居城を利用した博物館。風情あふれる房総小江戸城下町ウォークと買い物

②日本・スペイン・メキシコ三国交通発祥記念碑あじろ湾展望塔等

③太東崎灯台、太東海浜植物群落、飯縄寺(波の伊八の彫刻)及び房総特急等で活躍し廃車となった懐かしい車両の並ぶ「ポッポの丘」等

距離/15km(予定・上記3ヶ所各5kmを予定)

募集人員/最大90名予定 定員になり次第締め切ります(大型観光バス45人乗り2台の予定)

参加費/昼食・飲物・入館料一部(他はオプションを含む。CWA会員 5,900円・会員以外の方 6,400円)バスウォーク申込・問合せ先/担当:鈴木和子

☎:090-1552-2378 FAX:047-451-0084

『女性部』誕生

3月15日の第10回通常総会后開催された臨時理事会で『女性部』の新設が承認されました。

CWA幹事会の女性幹事全員で構成され部長には佐々木のぶ子副会長が兼務することとなり3月29日(日)片山会長出席のもと発足の運びとなりました。

今年度の活動としては10月3

日(土)開催のピンクリボンスマイルウォークを担当します。今後女性としての感性で活躍の場を広げてゆく所存です。

ご支援よろしくお願ひ申し上げます。



6月平日W 醤油の故郷と森林浴 11 km

《千葉県 54 ウオーク 野田市》

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日時／6月3日(水) 9時 団体歩行
集合／梅郷駅西口公園(東武野田線梅郷駅 徒歩1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 川間駅南中央公園(東武野田線川間駅 徒歩8分)

コース／梅郷駅西口公園～桜木神社～もの知りしょうゆ館(見学)～野田醤油発祥地の碑～愛宕神社～清水公園(昼食)～川間駅南中央公園(解散)～川間駅

○みどころ まず桜木神社を經由して「もの知りしょうゆ館」(キッコーマン工場)を訪れます。そのあと野田醤油発祥地の碑等を見て野田の総鎮守「愛宕神社」で休憩、清水公園に向かい、つつじに囲まれた園内広場で昼食をとった後、川間駅南中央公園まで歩きます。

坂田池 水ウオーク 11 km

《千葉県 54 ウオーク 横芝光町》

主催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)
日時／6月7日(日) 9時10分 団体歩行
集合／横芝駅前(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 横芝駅前

コース／横芝駅前～文化会館～水資源機構～両総第2機場～坂田梅林～坂田城跡～坂田公園(昼食)～金毘羅～横芝小～横芝駅前

○みどころ 坂田城跡は、戦国時代に周辺を支配していた井田氏が、築城したと伝えられています。坂田城跡にある梅林は、県下最大級の梅林で、農家の方が梅の出荷用に栽培をしています。隣接する坂田公園には、4万本を超える梅やツツジなど樹木が植えられているので、野鳥も多く見ることが出来ます。

菖蒲園(小岩・水元)めぐりウオーク 14 km

《500選 東京 13-03》《千葉県 54 ウオーク 市川市》

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-5419-4398(大黒)
日時／6月7日(日) 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30分頃 水元公園噴水広場(JR・京成線金町駅 徒歩20分)

コース／アイ・リンクタウン～小岩菖蒲園～柴又公園～葛西神社～金蓮院～しばられ地蔵(南蔵院)～水元花菖蒲園～水元グリーンプラザ～かわせみの里～噴水広場

○みどころ 色とりどりの5万本を超す花菖蒲が咲き乱れる小岩菖蒲園から江戸川の土手を爽やかな風を受けなが

ら金蓮院・南蔵院「しばられ地蔵」を経て水元公園へ着くと広さ21万坪、20万本の花菖蒲が迎えてくれます。昼食後は園内の水辺ゾーン・水生植物園・かわせみの里を含む「水と緑の回廊」を散策して身も心もリフレッシュしましょう。

季節の花鑑賞ウオーク 26/14 km

《千葉県 54 ウオーク 松戸市・柏市》

主催／東葛ウオーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日時／6月7日(日) 9～10時 自由歩行
集合／宮前公園(JR武蔵野線新八柱駅・新京成線八柱駅 徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／26km:12時～16時まで 宮前公園、14km:12時～14時頃まで 南柏駅西口

○みどころ 本州団地自治会の「アジサイロード」で咲き誇る紫陽花をゆっくりお楽しみください。

第72回 さわやかウオーク「葛飾にいじゅくみらい公園と花菖蒲の水元公園を訪ねる」 13 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日時／6月13日(土) 9時～10時 自由歩行
集合／高砂七丁目公園(京成高砂駅 徒歩10分)

参加費／無料

解散／11時～15時 柴又公園下江戸川河川敷(京成柴又駅 徒歩8分)

コース／高砂七丁目公園～葛飾にいじゅくみらい公園～教育資料館～水元公園～江戸川土手～柴又公園下江戸川河川敷

○みどころ 恒例となりました、水元公園へ花菖蒲を愛でるウオーキングです。今回は新しく整備されました葛飾にいじゅくみらい公園と大正14年に建設され、都内に残る唯一の木造校舎の教育資料館を見て水元公園に入ります。

第5回いざ！鎌倉へ 「ロマンを求めて古道を歩こう」 11 km

主催／東葛ウオーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日時／6月13日(土) 10時 団体歩行
集合／田園調布せせらぎ公園(東急東横線多摩川駅東口 徒歩1分)

参加費／東葛WC無料・CWA加盟団体300円・その他500円

解散／14時30分頃 鯛ヶ崎公園(横浜市営地下鉄日吉本町駅 徒歩5分)

紫陽花ウオーク(市原) 10 km

《千葉県 54 ウオーク 市原市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-3204-6444 (神戸)
日時／6月14日(日) 9時30分 団体歩行
集合／上総山田駅前(小湊鐵道)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／14時頃 上総村上駅(小湊鐵道)

コース／上総山田駅～安須あじさいロード～アズ植物公

園・道の駅あずの里いちはら(昼食)～西広堰～上総村上
駅

○みどころ 養老川の安須橋より上流の左岸が安須あじ
さいロードとして整備されています。ここの紫陽花を眺めな
がら歩きます。「アズ植物公園・道の駅あずの里いちはら」
で昼食。見事に咲き誇った紫陽花が楽しみです。

特別例会あじさいウオーク 12 km
「多古道の駅 あじさい祭りウオーク」

《千葉県 54 ウオーク 匝瑳市・横芝光町・多古町》
主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769(川尻)
日 時／6月21日(日) 9時50分 団体歩行
集 合／飯倉駅 (JR総武本線)
参加費／東総歩無料 ・その他300円
解 散／14時頃 多古道の駅(JR総武本線八日市場駅
バス25分)

コース／飯倉駅～横芝光スポーツ公園～多古道の駅あ
じさい祭り会場(昼食)～日本寺～多古道の駅
○みどころ 多古道の駅沿いの栗山川は手入れの行き
届いたあじさいが咲き誇ります。また、日本寺は昔、僧侶
の学校でしたが、現在はあじさいの寺として有名で、満開
には少し早いかと思いますが、早咲きのあじさいを見なが
らのウオークが、楽しめます。(あじさい祭りは雨天順延)

一葉・千姫と歩く「小石川植物園」めぐりウオーク
12 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎080-3402-8093(佐々木)
日 時／6月21日(日) 9時 団体歩行
集 合／御茶ノ水公園(JR総武線御茶ノ水駅聖橋口 徒
歩3分)
参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円
解 散／14時頃 小石川植物園前(都営三田線白山駅
徒歩10分)

コース／御茶ノ水公園～神田明神～湯島天神～一葉ゆ
かりの地～源覚寺～クリシタン屋敷跡～滝沢馬琴墓所～
教育の森公園(昼食)～千姫・於大の墓～小石川植物園
○みどころ 江戸情緒の残る湯島・本郷・小石川の一葉・
千姫に纏わる神社や寺院・史蹟を訪ねます。ゴールは16
84年に江戸幕府により開園され、300年の歴史を持つ日
本最古の植物園、小石川植物園です。解散後、希望者の
み園内自由散策(有料=400円)となります。

ぶら散ウオーク・500選みなと横浜を散策 10 km

《500選 神奈川 14-02》

主 催／東葛ウオーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日 時／6月24日(水) 10時 団体歩行
集 合／横浜駅東口交番前付近(変更あり)(JR東海道
本線・京急本線)
参加費／東葛WC無料 ・その他300円
解 散／14時頃 元町公園(JR根岸線石川町駅 徒歩
15分)
コース／500選の設定コースを歩きます。

第149回平日楽々ウオーク 11 km
「紫陽花ウオーク(清水公園)」

《千葉県 54 ウオーク 野田市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-6042-2943(吉澤)
日 時／6月25日(木) 9時 団体歩行
集 合／愛宕神社(東武野田線愛宕駅 徒歩4分)
参加費／ちば歩100円 ・その他300円
解 散／15時30分頃 キッコーマンもの知りしょうゆ館
(東武野田線野田市駅 徒歩2分)

○みどころ 県指定有形文化財の愛宕神社から清水公
園を経て醤油の町野田の街並みを歩きます。昼食予定地
の公園では花菖蒲が見頃でしょう。午後は、郷土博物館、
しょうゆもの知り館でボランティアガイドの説明があります。

6月例会ウオーク 県境の町を歩く 14 km
(千葉・我孫子～茨城・守谷)

《千葉県 54 ウオーク 我孫子市・柏市》

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620(中山)
日 時／6月28日(日) 9時 団体歩行
集 合／ふれあい広場 (JR常磐線我孫子駅北口 徒歩
3分)

参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円
解 散／14時30分頃 守谷駅前広場(TX・関東鉄道
常総線守谷駅 徒歩1分)

コース／ふれあい広場～あけぼの山農業公園・風車広
場～新大利根橋(県境表示)～戸頭公園(昼食)～幸せの
路～松が丘公園～守谷駅前広場

○みどころ 千葉・我孫子から県境の橋・新大利根橋を
渡ります。その後旧守谷流山線を歩き、戸頭公園から新し
い街・守谷の「幸せの路」を経て守谷駅前で解散です。

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)

| | | | |
|----------|----|----|---------------------------------|
| 6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時頃(昼食前に解散となります) |
| 6月13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 |
| 6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時頃(昼食前に解散となります) |
| 6月27日(土) | 受付 | 場所 | 船橋 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・運動し
易い服装(手に持たない)
問い合わせ: ☎043-255-0141・NPO法人千葉県ウオーキング協会

第9回を迎えた「下総・江戸川ツデーマーチ」は4月11日(土)～12日(日)に市川市国府台にある市川市スポーツセンターを会場に行われました。出発式は普段は入れない陸上競技場の広々としたグラウンドで行われました。しかし1日目は生憎と午前中は雨模様のため参加者も少なく、広い会場が逆に仇になり寂しく感じられました。しかし熱心なウォーカーが雨にもかかわらず712名の方に参加して頂きました。天気ならチアガールによる元気な見送りがあるはずでしたがそれも残念な思いで一杯です。しかし天気だけは仕方ありません。せめてゴールした時には明るくお迎えしようとゴール担当役員全員が感じました。



2日目は打って変わって快晴です。ウォーカーのみならず野球場・テニスコートの選手・役員・応援含めて道が歩



けないくらい賑わいのある大会になりました。子供達は2日目に集中したので子供達の元気な声に圧倒されました。

2日間の南北8コースは総勢24名で手分けして約600枚の矢貼りを行いました。遅いグループは朝9時から



17時まで10時間かけての準備が10日にありました。イベント会場前の広場では帰ってきたウォーカーの憩いの場となり楽しく過ごしている姿を見てそんな苦労も報われた思いです。

参加状況は下記の通りです。

| コース | 4月11日 | 4月12日 | 合計 |
|---------|-------|-------|------|
| 32・33Km | 198 | 228 | 426 |
| 20・18Km | 217 | 366 | 583 |
| 11Km | 136 | 327 | 463 |
| 7・6Km | 161 | 350 | 511 |
| 合計 | 712 | 1271 | 1983 |

事故もなく皆様が元気にゴールしていただきました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございます。そして今回ご参加頂けなかった皆様には是非来年の参加をお願い申し上げます。お待ちしております。

PT副委員長 遠藤 啓一

◆スロトレをやってみよう

ここでは、具体的なスロトレの方法を紹介します。スロトレや通常の筋トレの効果を上げるためには、必ずトレーニング前に体をあたためましょう。これはけがの予防にもなります。

ここではウォームアップとしてニーアップを紹介していますが、代わりに散歩をするなど全身の体温がある程度上がるような軽い有酸素運動でしたら何でも大丈夫です。また、これらが難しいようでしたらお湯で絞ったタオルで体をあたためるなどしましょう。

スロトレ中にきつと感じたり、体調の変化を感じたりしたら速やかに動作を終了してください。また、決められた回数をこなすことに集中するよりも、まずは正しい姿勢でできるか、呼吸を止めずにスムーズに動けるかに集中して行うようにしましょう。

今回は寝たきりになった人でも 行えるようなトレーニングも紹介しますが、こちらも無理せずできる範囲で行うようにしてください。最初は正しい姿勢を意識し、次第に回数をこなせるようになることを目標にしましょう。

ウォームアップニーアップ編

- 効果のある部位: 太もも、お尻、お腹の奥、
- 使う筋肉: 大腿四頭筋、中臀筋。大腰筋

『回数50～100回』

※けがの予防やスロートレーニングの効果を上げるためにも、スロートレーニングを始める前には必ず体をあたためましょう。



背筋を伸ばし、手を大きくふって、その場で足踏みを行う

太ももは、床と水平になるくらいまで高く上げる

◆ニーアップが難しい場合

- お湯で絞ったタオルであたためよう

筋力が衰えたり、膝に軽い痛みがあったりして、ニーアップができない場合は、太ももから膝までを、お湯で絞ったタオルやホットパックであたためる。その上で、テーブルや椅子に手を添えながら、できる範囲でニーアップを行うとよいでしょう。

健康文庫編より