



通算第170号

2015年6月号

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

“ イチガン(全員一丸)プロジェクトの推進
本部長を中心に幹部全体で運用を徹底させること ”

会長 片山 篤

《目的》

行動ありきの体制(現場への回帰=活動の原点)

現在のCWAは、ガバナンスも徹底しており固まってきている。一方で、組織体制は縦割りにならざるを得ないという欠点がある。

原点に立ち返り、『汗を流す体制』にするには、CWA組織に横断的な仕組みを導入し、組織の活性化と将来のCWAが目指す姿を明確にさせたい。

①女性部の立ち上げ

CWA指導部(=幹事会)は、量・質ともに全国で一番で、特に女性の量・質が飛び抜けているのが特徴であり、女性に十分力を発揮する体制づくりが必要と判断した。

②幹事会を班体制に移行

現状は特定の人を中心となって事業が行われているのが実態である。幹事会メンバーの能力を引き上げるには、各々が実践していただくのが早道であり、その中から新たなリーダーが出てくることを期待している。

①、②とも今後のCWAを左右する最大・喫緊の課題であり、早急に着手する必要がある。

《活動対象》

CWA活動全般=すべて(事業・組織・W教室等)

《ルール》

原則『全員一丸』……幹部役員(会長・副会長)を含め、幹事会全員が参加する。

(会議・打合せ)

5W1Hに基づき、担当者・期日等を具体的に決定し、結果をフォローすること。

抽象的なものから具体的・実現可能な形態へ切り替える。

CWAに一番必要なものは、特定の人に偏った体質を是正し、全員が平等にバランスのとれた活動と協力を提供することにより幹事会メンバーに不満が出ない組織とするのが狙いであり、『組織力全国 No. 1』を目指した体制づくりをすることで盤石な基盤を作り上げるのが狙いである。

平成27年度CWA夏季指導員研修会案内

主催 / CWA組織指導部 ☎ 043-255-0141

Fax043-255-0204 又は、090-5762-7725 (平野)

開催日 / 7月5日(日) 9時30分~16時

開催場所 / 千葉県青少年女性会館2階多目的室

交通機関 / JR千葉東口~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 / 500円 / 1人(参加の有無をFaxにて問い合わせます)

内容予定 /

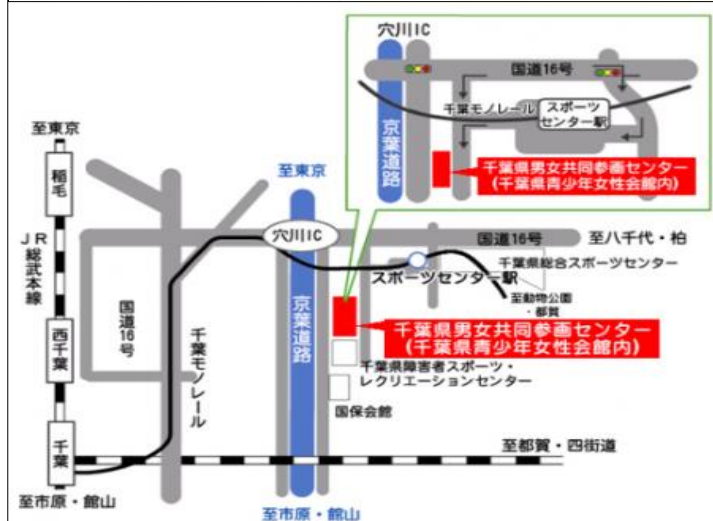
全ての指導者が、基本に立ち返り、今一度見直すために

①現在実施されているCWA指導員認定講習会のカリキュラムの中から主要なものを講義

②当面の課題:「イチガン(全員一丸)プロジェクト」

「例会受付体制の確立」「歩行マナーとルールの徹底」

「班体制の円滑運用」等の勉強会



平日W アサヒビール茨城工場見学

11/10 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／7月1日(水) 10時 団体歩行
集 合／けやき台公園(関鉄常総線南守谷駅 徒歩7分)
参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・
その他300円

解 散／1班:15時頃、2班:16時頃 アサヒビール茨城
工場(関東鉄道常総線・TX線守谷駅 徒歩約35分)

コース／1班:けやき台公園～アクロスモール～ログハウ
ス公園(昼食)～アサヒビール茨城工場、2班:けやき台公
園～本宿天満宮～日枝神社～アクロスモール～西光寺
～常磐道守谷SA(昼食)～アサヒビール茨城工場

○みどころ 参加は先着200名。2班編成で実施します。
守谷市の自然に親しみ、ホップの香りが漂う素敵な街でビ
ール誕生の工程を学び、地上60mのアイムタワーで試飲
を楽しみます。

緑と歴史を巡るウオーク

12 Km

《千葉県 54 ウォーク 市川市・船橋市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-2495-9073 (森田)
日 時／7月3日(金) 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4
分、京成線中山駅 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 万葉植物園(JR武蔵野線市川大
野駅 徒歩5分)

コース／小栗原蓮池公園～中山法華経寺～中山競馬場
～行田公園～上山公園～船橋法典駅～唱行寺～藤原の
道～市民キャンプ場(昼食)～柏井公民館～子安大神社
～法蓮寺～万葉植物園

○みどころ 頃は弥生3月、江戸城は松の廊下にて、浅
野内匠頭(あさの たくみのかみ)をがっちり羽交(ハガイ)
絞めた梶川与惣兵衛の知行地にある唱行寺から「藤原
の道」や「キャンプ場」の緑を抜け、子安大神社の元禄5年
に奉納された「庚申5層塔」、曾谷領主・曾谷教信が隠居
寺として建立した「法蓮寺(竜の彫り物が見どころです)」を
めぐります。

ぶら散ウォーク・金杉谷津田へキスゲを見に

13 km

《千葉県 54 ウォーク 鎌ヶ谷市・船橋市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日 時／7月8日(水) 10時 団体歩行
集 合／八幡神社(新京成線鎌ヶ谷大仏駅 徒歩3分)
参加費／東葛WC無料・その他300円
解 散／14時30分頃 天沼弁天公園(JR総武線船橋駅
徒歩5分)

○その他 ニッコウキスゲの咲く谷津田へ御案内します。
金杉台公園で昼食の予定です。

ラジオ体操ウォーク PART1

11 km

《千葉県 54 ウォーク 船橋市・市川市》

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／7月11日(土) 6時30分 団体歩行
集 合／天沼弁天公園(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30分頃 葛飾八幡宮(京成八幡駅 徒歩5
分)

コース／天沼弁天公園～海神山緑地～イオン船橋店
～八坂神社～奥之院～法華経寺～葛飾八幡宮

○みどころ ラジオ体操ウォークも3年目を迎えました。
今年は、最近歩いていない道を探して、船橋市から葛飾
八幡宮へ向かいます。尚、受付はラジオ体操終了後に行
います。

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／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)
日 時／7月11日(土) 10時 団体歩行
集 合／鯛ヶ崎公園(横浜市営地下鉄グリーンライン日吉
本町駅 徒歩5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 歓成院前(東急東横線大倉山駅
徒歩5分)

第3回夏祭りシリーズ 八剱八幡(木更津)大神輿

10 km

《千葉県 54 ウォーク 木更津市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-5762-7725 (平野)
日 時／7月12日(日) 9時 団体歩行
集 合／富士見公園(JR内房線木更津駅 徒歩6分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解 散／14時頃 富士見公園(JR内房線木更津駅 徒
歩6分)

コース／富士見公園～太田山公園～矢那川橋～八剱八
幡神社～鳥居崎海浜公園～中の島公園～富士見公園

○みどころ 関東で最大級と言われる大神輿が市内を
巡幸するさまは圧巻の一言です。団体歩行中の観覧は無
理のため、早めの解散後の時間帯で、ゆっくり堪能してく
ださい。



「八剱八幡大神輿の巡幸」

《千葉県 54 ウォーク 柏市》

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)

日 時／7月12日(日) 9時 団体歩行

集 合／北柏第一公園(JR常磐線北柏駅 徒歩2分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／14時30分頃 柏の葉キャンパス駅(TX線)

コース／北柏第一公園～高野台公園～柏市立病院～秋水燃料庫跡～旧陸軍射撃演習場～柏ビレジ近隣公園(昼食)～こんぶくろ池～掩体壕～柏の葉キャンパス駅

○みどころ 柏市はかつて「軍都」であった。柏市に今も残されている旧陸軍関係の遺跡の数々を探ります。この企画は、昨年に実施されたが残念ながら雨で参加者が少なかった。事後、多くの皆様から再実施の要望がありアンコール企画とし、夏場なので距離を短くしました。

波崎海岸渚ウォーク

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／7月19日(日) 9時40分 団体歩行

集 合／銚子市役所前(JR銚子駅 徒歩10分)

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円

解 散／14時頃 銚子市役所前

コース／銚子市役所～銚子大橋入口～波崎出口～河畔プロムナード～仲町波崎灯台跡～波崎かもめ公園(昼食)～波崎新港～波崎海水浴場～波崎生涯学習センター～明神小学校前～波崎自警団事務所前～銚子大橋波崎入口～銚子出口～銚子市役所

○みどころ 大橋の上からの、銚子や波崎の町並みや、波崎海水浴場からの太平洋の眺めは、気分を爽快にしてくれます。



「波崎海水浴場」

早朝ウォーク Part ①

11 km

「新浦安の公園めぐり」

《千葉県 54 ウォーク 浦安市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2737-9860 (川田)

日 時／7月25日(土) 7時30分 団体歩行

集 合／若潮公園 (JR京葉線新浦安駅 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／12時頃 入船公園(JR京葉線新浦安駅 徒歩

4分)

コース／若潮公園～美浜公園～シンボルロード～墓地公園～総合公園～高洲海浜公園～高洲中央公園～明海の丘公園～入船公園

○みどころ 早朝の緑豊かな若潮公園をスタートし、新浦安の公園を巡ります。別世界のような素晴らしいホテル・マンション群の景観を見ながらシンボルロードを歩きます。総合公園・高洲海浜公園での、東京湾の眺望と涼風はまさに至福の一時となるでしょう。新浦安の公園めぐりで暑さを吹き飛ばしましょう。

夏だ！ビールで乾杯ウォーク

24/14 km

《千葉県 54 ウォーク

我孫子市・柏市・白井市(24km)》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)

日 時／7月25日(土) 9～10時 自由歩行

集 合／柴崎台中央公園(JR常磐線天王台駅 徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／12時～16時受付 柴崎台中央公園

○その他 事前に「ビール引換券」を販売します。東葛会員は300円、他は500円です。ゴール後冷えたビールをお楽しみください。



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)

7月11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)
7月11日(土)	受付	場所	旭市役所 (JR総武本線旭駅 徒歩10分)
		時間	9時
	解散		12時頃
7月18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)
7月18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)、事前申し込み不要です。

問い合わせ: ☎ 043-255-0141・NPO法人千葉県ウォーキング協会

快晴の空はどこまでも紺碧で、新芽の芝や木々の緑は目にまぶしく、心地よい緑色の風が頬をくすぐります。

2015年4月25日(土)は、幕張教室にとって記念すべき日となるのでしょうか。当地で開講以来低迷が続いていた受講参加者数がこの日36名(内学生3名)となり、スタッフもビックリ・仰天したのです。この日歩いた幕張海岸は穏やかなさざ波で、メッセモール空中回廊からは美しく彩られたつつじの絨毯を愛でながらの、実習ウォークとなりました。千葉市の広報誌「市政だより」に掲載していただいた、幕張教室紹介記事のお蔭ですが、関係者皆様のご協力の賜物と思います。今後も宜しくお願いいたします。

CWAウォーキング教室部 平野



第2回栃木県那須八幡つつじ観賞バスウォーク報告

今年度第2回バスウォークは5月19日(火)57名(千葉28名、津田沼29名)のご参加をいただき千葉NTT前を7時5分出発し、津田沼、千葉工大前で待機していた皆様を乗せ那須へ出発しました。千葉駅出発前に雨が降り出したり、小菅付近で大きな渋滞に遭遇しましたが、まもなく雨があがり那須街道の若葉は萌えきれいでした。那須湯本付近は霧が濃くロンドンのようでした。



バスは那須高原「自然の家前」の県営駐車場前に到達し、ご一緒されている片山CWA会長の挨拶をいただき、諸注意等をした後、散策図と標識を確認しながら

90分、昼食とつつじの観賞にめいめい出発しました。

20万本のヤマツツジは満開で堪能しました。美しさ スケール共関東一ではないかと思えます。再びバスに乗り、那須温泉神社、硫化水素等の臭いがする殺生石を見学、散策しました。松尾芭蕉もこの地を訪ね、石の香や 夏草赤く 露あつしと詠んでおります。駐車場で再びバスに乗り、皆様お待ちかねの柏屋とお菓子の城那須ハートランドに寄り買物をして、一路、津田沼経由千葉へ向かい予定より15分遅れ18時45分に到着しました。参加されました皆様には補助席いっぱい満席で窮屈な思いをさせ申し訳ありませんでした。雨の後はさわやかな晴天となり楽しいバスハイクができました。ありがとうございました。



バス担当 田中 隆英

◆足腰の筋肉を鍛えるのに効果的なトレーニング。きついと感じたら最初はスロートレーニング②すもうスクワットから始めましょう。

スタンダードスクワット

『5回×1セット～10回×3セット』

●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

1. 両足を肩幅くらいに広げて立ち、両手を真つすぐ体のまえに伸ばす。中腰になり両足のつま先を外側にそれぞれ30度くらい開く



2. 椅子に腰かけるイメージでお尻をやや後ろに引きながら、ゆっくりと4秒ほどかけて、膝が90度になるくらいまで腰を下ろす



3. ゆっくり4秒かけて膝を伸ばし、立ち上がる。この時膝を完全に伸ばしきらない段階で、2.～3.の動作を繰り返す



エクスナレッジ出版社編書より