



通算第171号

2015年7月号

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

第20回 くつの日記念ウォーク 11 km

主催／CWA ☎ 043-255-0141

日時／9月2日(水) 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 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～みなと公園(ゴール景品抽選会場)

第5回未来都市 MAKUHARI ウォーク

主催／CWA ☎ 043-255-0141

特別協力／NPO法人日本オリンピック協会
／スポーツオーソリティ(株式会社メガスポーツ)

日時／9月19日(土)、20日(日)

集合／幕張海浜公園花時計前(JR京葉線海浜幕張駅徒歩5分)

ゴール／イオンモール幕張新都心「アクティブモール」
3階「ウォーキングコーナー」

参加費／2日間参加500円・1日300円

コース／1日目東ルート(花見川・海浜方面)

2日目西ルート(湾岸緑地・谷津干潟方面)

コース(両日とも)	20km	10km	5km
受付	8:30～	9:00～	
出発式	9:00～	9:45～	
スタート	9:15～9:45	10:00～10:30	
歩行形態	自由歩行		
ゴール受付	11:30～15:00		

《千葉県54ウォーク》 千葉市

2日目の20・10kmコースのみ千葉市・習志野市

《500選》1日目の20kmコースのみ 12-02

2日目の20・10kmコース 12-05

第4回バスウォーク

“栃木県龍王峡・日光裏見の滝日帰りバス”

日時／平成27年9月15日(火)

集合／①JR千葉駅東口 NTT前・午前6時45分

②JR津田沼駅南口千葉工大前・午前6時55分

出発／両駅とも集合の15分後に出発します

解散／①JR津田沼駅南口千葉工大前18時30分頃

②JR千葉駅東口NTT前 18時45分頃

コース／①栃木・龍王峡ウォーキング(60分)

②日光だいや川公園ウォーキング・昼食(90分)

③日光裏見の滝散策(45分)

◎磐梯日光店→買物タイム(30分)

〇みどころ

①龍王峡は鬼怒川峡谷を作る奇岩・怪石の数々(2200 万年前の海底火山活動の火山岩)自然の造形の不思議さ。虹見橋から美しい虹見の滝を眺められる。

②日光だいや川公園は日光地方生活圏の広域レクリエーション活動の拠点の広域公園。

③裏見の滝は日光三名瀑の一つ(他は華厳の滝・霧降の滝)、安良沢国有林の中に位置し大谷川支流の荒沢川にある(落差19m)。

距離／15km(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・飲物を含む。

CWA会員 6,700円・会員以外の方 7,200円

*バスウォーク年間5回のうち、4回以上参加の方に年間表彰状、副賞を差し上げます。

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

“CWA事務所「夏季休暇」のお知らせ”

8月11日(火)～8月14日(金)まで

CWA事務所は夏休みを取らせて頂きます。

尚、業務開始は8月18日(火)からとなります。

ミニナイト・手賀沼の花火 10 km

《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／8月1日(土) 16時30分 団体歩行
集 合／藤心近隣センター(東武野田線逆井駅 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／19時頃 柏ふるさと公園(常磐線北柏駅 徒歩15分、柏駅 徒歩25分)

コース／藤心近隣センター～廣幡八幡宮～増尾城址公園(解散式)～ヒドリ橋(ここから自由歩行)～柏ふるさと公園

○みどころ 夏の暑い盛りを避け夕方から歩きます。増尾城址公園で解散式を行います。手賀沼のヒドリ橋までは団体歩行、その後は自由歩行とし、各自手賀沼の花火を楽しんでいただきます。



「手賀沼花火大会」

ラジオ体操ウォーク PART2 11 km

《千葉県 54 ウォーク 船橋市・鎌ヶ谷市》

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／8月9日(日) 6時30分 団体歩行
集 合／天沼弁天池公園(JR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 道野辺中央3児童遊園(東武アーバンパークライン鎌ヶ谷駅 徒歩3分)

コース／天沼弁天池公園～船橋運動公園～熱田神社～法典公民館～八幡春日神社～道野辺中央3児童遊園

○みどころ おなじみになりました天沼弁天池公園での早朝ラジオ体操で体をほぐした後、暑い日差しを避けるべく緑陰を求めて鎌ヶ谷まで足を延ばします。尚、受付はラジオ体操終了後に行います。



「熱田神社」

早朝ウォーク Part ② 12 km
「森林浴を楽しもう」

《500選 東京 13-04》《千葉県 54 ウォーク 浦安市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2645-6086 (鈴木)
日 時／8月22日(土) 7時30分 団体歩行
集 合／葛西臨海公園駅前広場 (JR京葉線)

参加費／いちかわ歩無料・CWA加盟団体 200円・その他300円

解 散／12時頃 舞浜駅前 (JR京葉線)

コース／葛西臨海公園駅前～汐風の広場～新長島川親水公園～総合レクリエーション公園～新左近川親水公園～レクリエーション公園～なぎさ公園～舞浜大橋～舞浜駅

○みどころ 今年のミニナイトウォークから早朝ウォークに変更しました。コース内にある連続する6ヶ所の公園は、正に深緑の中を木漏れ日を浴びながらの森林浴を存分に楽しめます。なぎさ公園から舞浜駅までの旧江戸川土手に爽やかな風が吹いてくれることを願っています。ゴール後は、ディズニーランド食堂街でのランチもお楽しみいただけます。



「新長島川親水公園」

第150回平日楽々ウォーク 11 km
「湾岸緑道ウォーク」

《500選 千葉 12-05》《千葉県 54 ウォーク 千葉市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-5402-7384 (小野(剛))
日 時／8月27日(木) 8時 団体歩行
集 合／美浜区真砂中央公園(JR京葉線検見川浜駅 徒歩5分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解 散／12時頃 谷津干潟公園(JR京葉線新習志野駅 徒歩10分)

コース／真砂中央公園～真砂大橋～若葉～幕張海浜公園出口～幕張メッセ～幕張海浜緑地～香澄公園～秋津公園～谷津干潟公園

○みどころ 真夏の日照りを避けるため早朝ウォークを行います。湾岸緑道と高度情報新都心から香澄公園、秋津公園の緑陰道を経てラムサール条約登録の谷津干潟公園までの500選コースを歩きます。※ちば歩こう会の8月例会は熱中症対策のため実施いたしません。



「香澄公園」

早朝ウォーク Part ③

13 km

「大町梨街道に行く」

《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／8月29日(土) 8時 団体歩行

集合／みかど公園(JR武蔵野線市川大野駅 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／12時頃 みかど公園(JR武蔵野線市川大野駅 徒歩5分)

コース／みかど公園～JR東松戸駅～結いの花公園～佐渡ヶ嶽部屋～北総鉄道大町駅～大町自然公園～観賞植物園～駒形大神社～礼林寺～法蓮寺～みかど公園

〇みどころ 市川市と松戸市の市境に点在する公園と梨畑を巡る自然豊かなコースです。市川名産の「梨」収穫の真っ最中、大町梨街道には朝取り梨の直売店が軒を連ねてお客さんをお待ちしております。ゴールでは、「試食」用の朝取り梨を用意しておりますので旬の味をお楽しみください。また、お土産にもどうぞ。



「大町梨街道標識」

お寺巡りウォーク(大龍寺・莊厳寺) 10 km

《千葉県54ウォーク 香取市》

主催／東総歩こう会 ☎090-4243-6769(川尻)

日時／8月30日(日) 9時15分 団体歩行

集合／佐原中央公民館(JR成田線佐原駅 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 諏訪公園(JR成田線佐原駅 徒歩5分)

コース／佐原中央公民館～諏訪公園～莊厳寺～高野～

大龍寺(昼食)～高野～諏訪公園

〇みどころ 莊厳寺の十一面観音は櫓の一本造りで、頭の上まで3.25m、光背の上までは4mと言う、県下で最大最古の仏像で、国の重要文化財に指定されています。大龍寺は、東国花の寺百ヶ寺で、本堂の天井面には、雲龍図(21畳)1面もあり、春夏秋冬不絶百花図(12畳)2面が描かれております。両寺共に、一見の価値があります。

「莊厳寺十一面観音」



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)

8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	9時～9時30分
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)
8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時頃(昼食前に解散となります)
8月22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)

※東総教室は8月は開催致しません。

*参加費300円(資料代、保険料等)飲み物・筆記具・数物持参、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



第1回忠敬佐原入り人生ウオーク 報告

初めての打合せは昨年の11月4日に佐原町並み交流館でありました。その際に決まったのは日程と誕生地の九十九里町から伊能家に婿養子に入る佐原までの道のりを辿って歩くという程度の話でした。それから何度も打合せと実際にコース下見と思い悩む日が続きました。一つは交通の便の悪さです。二つ目は途中にトイレが少ないという問題がありました。コースを作る上でトイレがない場合は大回りしても探さなくてははいけません。地図で大まかなコースを提案すると、今度は必ず寄ってほしい所の提案があり、最初から作り直しを余儀なくされました。そんな苦労も何とかクリアしたのですが、今度は送迎バスの問題です。参加人数が読めないのでバスのやりくりで苦勞しました。費用の問題もあるので2台のバスを効率よくピストン輸送しないとやりくりが付きません。結局見切り発車で行うこととしました。

5月29日(金)一日目は午後から雨の予報です。朝は曇り空で肌寒いくらいです。このまま少しの雨ならウオーキング日和と思っていました。ところが海の駅「九十九里」を出た時から雨が強くなってきました。歩測大会の会場に着くころから本格的な雨になり、食事でもできず歩測大会だけ実施しそのまま歩き続けます。



13時過ぎに休館中の蓮沼公園の展望塔脇のテントでやっと昼食です。下が風で吹き込んでいたので濡れていて皆さん立って食事です。ここでバスを呼んで道の駅「オライはすぬま」まで乗って解散式もできずに駅まで送りました。

5月30日(土)二日目は打って変って晴天です。しかし午前中と午後の寒暖差が激しく熱中症の症状が出た方が2名程いらっしゃいましたが、大事にならずホッとしました。午後2時からローマ・東京五輪の金メダリスト「鶴見修治氏」の講演があり、15時30分過ぎに横芝駅まで送迎バスでお送りしました。遅くなり申し訳ありませんでした。

5月31日(日)三日目は朝から猛暑です。5月の最高気温32度の中、団体11Km・自由21Kmを歩きました。一人のリタイアも出ず佐原の伊能忠敬記念館裏の駐車場で香取市長も出席して解散式です。そこで3日間完歩の方29名が賞状と記念のTシャツをいただきました。

3日間で326名の方が参加いただき、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した。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。

コースリーダー 遠藤 啓一

第5回両総用水の路ウオーク 報告

実施日:6月6日(土) 距離:12Km 参加者数:132名
今回の会場は、房総九十九里平野の農工業・飲料用等に水を供給する約70Kmの両総用水設備の南部に位置する大網白里市で、市内に設置されている用水路設備を見学しながら、豊かな自然の中でウオーキングを楽しむコースです。今年も昨年の横芝光町大会と同様に朝から曇り、雨の状況で参加者の減少を心配しましたが、天気予報どおり出発時には雨も上がり、大会関係者一同ホッとしました。

出発会場はJR大網駅南にある両総用水路を改修した遊歩道で、CWA会長、両総改良区事務局長の挨拶後、最初の用水路設備である『大網南分水口』へスタートし、その後両総用水の安定供給のために構築された『大竹調整池』を周回し、次の休憩地である『大網白里市・やまべの郷』を経由し、昼食会場である『大網揚水機場』へ到着しました。昼食時には温かい“つみれ汁”が振る舞われ、多くの参加者がお代わりをされていました。また、揚水機場の機能説明のためビデオが用意され、参加ウオーカーの皆さまも当該用水路の歴史、役割等を習得することができたものと思います。

昼食後は小中池公園、みずほ台住宅地を抜け、順調に朝の出発地南にあるゴールに到着、参加された皆さまにはお土産



として地元産の米粉パンが提供され、皆さま喜んで帰路に着られました。

今回も多数のウオーカーの皆さま、裏方としてサポートしていただいた両総土地改良区及び

CWAの支援役員の皆さまのご支援・ご協力ありがとうございました。

来年の両総用水の路ウオークはどこでしょうか。お楽しみに !!

コースリーダー 岩崎 国男

第19回日本ウオーキング学会報告

6月7日東海学園大学三好キャンパスに於いて第19回日本ウオーキング学会が開催された。公開プログラムのシンポジウムは「歩数研究の歩みと展望」のテーマで発表された。一般発表は7件ノルディックウオークを素材としたもの4件、その他3件、ポスターセッション6件地域活動、高齢者対象3件、他3件であった。今回は1日のみであったため発表件数も少なく低調な感じがした。

日本ウオーキング学会会員 黒岩 康