



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/npcowa/>
 e-mail:npcowa@nifty.com
 毎月1日発行 編集責任者 山口 誠

通算第173号

2015年9月号

ピンクリボン スマイルウオーク2015
 14/11/6 km

主催 / 日本対がん協会・朝日新聞社・テレビ朝日
後援 / 厚生労働省・日本医師会・日本看護協会・
 (一社) 日本ウオーキング協会・東京都
ウオーキング協力 / NPO法人千葉県ウオーキング協会
 NPO法人神奈川県ウオーキング協会
 NPO法人埼玉県ウオーキング協会
日時 / 10月3日(土) 9時30分~15時30分
集合 / 六本木ヒルズアリーナ(東京メトロ日比谷線「六本木駅」1C出口徒歩0分コンコースにて直結)(都営地下鉄大江戸線「六本木駅」3出口徒歩4分)

“タイムスケジュール”

コース	受付開始	出発式	出発
日本橋14kmコース	9:30	10:00	10:30
丸の内11kmコース	10:30	11:00	11:30
表参道 6kmコース	11:30	12:00	12:30

参加費 / 一般 1,500円(当日2,000円)
 中学生以下無料(ゼッケン、バッジのみ差し上げます)
申込み先 / スポーツエントリー ☎ 0570-550-846(申込専用)
問合せ先 / スポーツエントリー内ピンクリボンスマイルWエントリー事務局 ☎ 0120-711-951(問合せ専用)

☆千葉県レクリエーション協会創立60周年記念☆
 千葉県レクリエーション大会ウオーク 12 km

《千葉県 54 ウオーク 千葉市》

主催 / CWA ☎ 043-255-0141
日時 / 10月25日(日) 9時00分 団体歩行
集合 / 千葉公園(JR千葉駅徒歩10分)
参加費 / CWA加盟団体無料・その他300円
解散 / 14時頃 千葉県総合スポーツセンター内千葉県野球場前(千葉都市モノレール スポーツセンター駅 徒歩2分)
コース / 千葉公園~大日寺~天台池の原公園~千葉市動物公園~愛生町公園~六方調整池~スポーツセンター入口~千葉県野球場前
おみどころ 千葉氏16代の墓碑である五輪塔が安置されている大日寺、大雨の出水を一時的に貯留する六方調整池(公園化されています)を経て、スポーツセンターに向かいます。

第5回バスウオーク

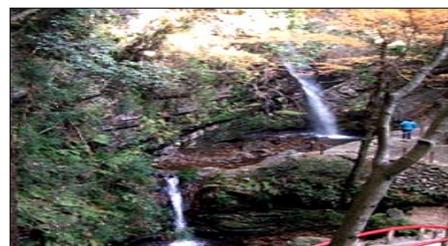
“埼玉黒山三滝紅葉狩り納会日帰りバス”

日時 / 平成27年11月10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7時5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時頃
 ②JR千葉駅東口NTT前 18時40分頃
コース /
 ①埼玉・黒山三滝紅葉狩りウオーキング(75分)
 ②越生町・山吹の里歴史公園ウオーキング(30分)
 ③越生町ふれあい健康センター(ゆうパークおごせ)にて 昼食・完歩表彰式・入浴・キャンプ場周辺散策等(170分)

おみどころ

①黒山三滝は男滝、女滝、天狗滝の三つの滝の総称です。秋の紅葉は格別で日本観光百選にも選ばれた景勝地です。
 ②山吹の里歴史公園「七重八重花は咲けども山吹の実の一つだになきぞかなしき」の和歌で有名な太田道灌ゆかりの地、3千株の山吹が水車小屋とマッチし風流な趣を醸し出します。
 ③「ゆうパークおごせ」は2種類の露天風呂と内風呂、12種類の水着で入るお風呂もあります。ミニ懐石の昼食会、完歩表彰、余興、温泉入浴等楽しめる内容を予定。
距離 / 10km(予定)
募集人員 / 最大80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・飲物入浴代等を含む。
感謝価格 CWA会員 6,600円・会員以外の方 7,100円
 *バスウオーク年間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。
バスウオーク申込・問合せ先 / 担当: 鈴木和子
 ☎ : 090-1552-2378 ☎・FAX: 047-451-0084



右(男滝)左(女滝)

第2回東京文学散歩(漱石・鷗外を訪ねて) 10 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 070-5587-4360(丹羽)
 日時／10月3日(土) 9時30分 自由歩行
 集合／天王寺公園(JR日暮里駅北改札西出口 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解散／13時30分～15時30分 JR日暮里駅
 コース／日暮里駅～谷中～千駄木～根津～本郷～湯島～池之端～上野桜木～JR日暮里駅(北改札口)
 ○みどころ JR日暮里駅西側には下町風情が残る(谷根千)と呼ばれる地域や本郷・池之端があります。ここには東大キャンパスがあることから、明治の文豪が多く居住するところとなりました。漱石の「吾輩は猫である」「三四郎」や鷗外の「青年」「雁」の名作はこの地で生まれています。今回は、漱石の「猫の家」跡地、鷗外終焉の地となった「観潮楼」、東大安田講堂、三四郎池、無縁坂などを訪れます。

矢切の渡しウオーク 13 km

《千葉県 54 ウォーク 市川市・松戸市》

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-1031-6318(矢田貝)
 日時／10月4日(日) 9時 団体歩行
 集合／アイ・リンクタウン3階広場(JR総武線市川駅南口 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 市川関所跡(京成線国府台駅 徒歩3分)
 コース／アイ・リンクタウン～里見公園～天満宮神社～市川水と緑の回廊～野菊の墓文学碑～矢切の渡し(船代200円)～柴又公園(昼食)～小岩菖蒲園～市川関所跡
 ○みどころ 里見公園は季節の花が美しく咲き皆さんを待っています。また、富士山とスカイツリー展望も欠かせません。水と緑の回廊、野菊の墓文学碑を歩き、江戸川に出て「矢切の渡し」で川面を渡る涼風を受けながら対岸に渡ります(希望者)。昼食後は視界全開の江戸川堤防を歩きゴールへ。

平日ウオーク「深川の水辺散策」 15 km

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620(中山)
 日時／10月7日(水) 9時 団体歩行
 集合／亀戸駅前公園(JR総武線亀戸駅北口 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／15時頃 隅田公園吾妻橋横(東武スカイツリー線浅草駅 徒歩3分)
 コース／亀戸駅前公園～亀戸大島緑道～仙台堀川～木場公園～清澄公園(昼食)～万年橋～隅田川テラス～隅田公園(吾妻橋横)
 ○みどころ 江東区の水辺にこだわり、小名木川から仙台堀川親水公園のせせらぎと緑を楽しむ。昼食後は隅田

川テラスを浅草まで、秋の一日をゆっくり散策したい。

第8回 いざ!鎌倉へ ロマンを求めて 10 km

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)
 日時／10月10日(土) 9時45分 団体歩行
 集合／三ツ沢公園(横浜市営地下鉄ブルーライン三ツ沢上町駅出口① 徒歩3分)

参加費／東葛WC無料・CWA加盟団体&他協会300円・その他500円
 解散／14時30分頃、保土ヶ谷駅西口(JR横須賀線)

特別例会「第14回 成田道中膝栗毛ウオーク」

《千葉県 54 ウォーク

印西市・白井市・船橋市・鎌ヶ谷市・市川市》

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日時／10月10日(土)～11日(日) 団体歩行
 参加費／当日受付のみ 300円/日 中学生以下無料
 集合・解散／

月日 距離	集合 場所	集合 時間	解散
10/10 (土) 35km	成田山新勝寺(JR・京成成田駅 徒歩10分)	8時	16時30分頃 新鎌ふれあい公園(新京成・東武アーバンパークライン新鎌ヶ谷駅 徒歩3分)
10/10 (土) 10km	同上	9時	14時頃 谷津の杜公園(京成谷津の杜駅 徒歩5分)
10/11 (日) 31km	新鎌ふれあい公園(新京成・東武アーバンパークライン新鎌ヶ谷駅 徒歩3分)	8時	16時頃 深川不動堂(メトロ東西線門前仲町駅 徒歩3分)
10/11 (日) 13km	南行徳公園(メトロ東西線南行徳駅 徒歩2分)	11時	同上

○みどころ 1日目のロングコースは新コースになりました!!成田山新勝寺から、深川不動堂まで2日間かけて歩きます。両日、両コースとも団体歩行ですが、健脚向けのロングコースと、誰でも参加できるショートコースがありますので友人等をお誘いしてお気軽に参加してください。54ウォークは参加コースにより異なります。

屏風ヶ浦ウオーク 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／10月11日(日) 9時40分 団体歩行
 集合／犬吠駅(銚子電鉄)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解散／14時50分頃 ヤマサ醤油工場(JR銚子駅 徒歩5分)

コース／犬吠駅～万願寺～愛宕山展望台～ふれあい広場～高神消防分遣所～渡海神社～犬若入口～千ヶ岩～

犬岩～銚子マリーナ海水浴場(昼食)～名洗海水浴場～
屏風ヶ浦～ゴミ焼却場～西小川町～栄町～北小川町～
ヤマサ醤油工場(見学)

○みどころ 地球が丸く見える丘展望台は、愛宕山の頂上に位置していて、展望スペースから見える風景は、360度のパノラマで、富士山や筑波山を見ることが出来ます。また、ヤマサ醤油工場では、見学を行います。

牛久沼周辺ウオーク 16/25 km

主催/東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)
日時/10月12日(祝・月) 9時 自由歩行
集合/佐貫第四児童公園(JR常磐線佐貫駅東口 徒歩4分)

参加費/CWA加盟団体無料・その他300円
解散/16km:14時まで 牛久駅手前(JR常磐線)
25km:13時～16時まで 佐貫第四児童公園

○みどころ 牛久沼をほぼ一周します。素晴らしい自然の風景を充分堪能してください。



「牛久沼」

江戸川歩輪ピックウオーク 10/20/30 km

《千葉県 54 ウオーク 市川市・松戸市》

主催/いちかわ歩こう会 ☎080-3402-8093(佐々木)
日時/10月16日(金) 8時45分 自由歩行
(10kmコースは団体歩行)

集合/市川関所跡(京成線国府台駅 徒歩3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/12時～16時 市川関所跡

コース/

10km:市川関所跡～矢切の渡し～新葛飾橋～柴又公園～市川橋～市川関所跡

20km:市川関所跡～矢切の渡し～新葛飾橋～柴又公園～市川橋～旧江戸川閘門～行徳橋～市川関所跡

30km:市川関所跡～矢切の渡し～新葛飾橋～葛飾大橋～柴又公園～市川橋～旧江戸川閘門～今井橋～行徳橋～市川関所跡

○みどころ 秋です。野外活動には絶好の季節、澄み渡る空、川面を渡る涼風を受けながら颯爽(ゆっくりでもいいです)と歩きませんか。コース沿いの見所へちょっと寄り道するのも有りです。どうぞマイペースで秋の一日をお楽しみください。

健康づくりウオーク

7/14 km

《千葉県 54 ウオーク 千葉市》

主催/ちば歩こう会 ☎043-241-0155(伊藤(友))
日時/10月17日(土) 9時 団体歩行

集合/みなと公園(JR京葉線・千葉都市モノレール千葉みなと駅 徒歩5分)

参加費/CWA加盟団体無料・千葉市民100円・
その他300円

解散/7km:13時頃 14km:14時30分頃 吾妻公園(JR千葉駅 徒歩10分)

○みどころ 健康づくりウオークとしての例会です。千葉市の海岸部を歩きポートパークからの海岸風景と桜並木のある遊歩道をお楽しみください。ガイド付き県立美術館見学とウオーク終了後に健康フェスティバルに参加します。

第9回 いざ!鎌倉へ ロマンを求めて 11 km

主催/東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)
日時/10月21日(水) 9時45分 団体歩行

集合/保土ヶ谷駅前ハイツ前付近(JR横須賀線保土ヶ谷駅東口 徒歩3分)

参加費/東葛WC無料・CWA加盟団体&他協会300円・その他500円

解散/14時30分頃 ミヤコビル前(JR横須賀線上大岡駅 徒歩1分)

第152回平日楽々ウオーク 14 km

「千葉の里山と水辺を歩く」

《千葉県 54 ウオーク 千葉市》

主催/ちば歩こう会 ☎090-7845-5960(石田(友))
日時/10月22日(木) 9時 団体歩行

集合/ラパーク千城台前(千葉都市モノレール千城台駅 徒歩1分)

参加費/ちば歩100円・その他300円

解散/14時30分頃 ラパーク千城台前

コース/ラパーク前～下田農業ふれあい館～大宮白旗神社～鹿島川～中田都市農業交流センター(昼食)～若葉いきいきプラザ～ラパーク

○みどころ いずみ地区の里山と、鹿島川上流の川沿いを歩きます。昼食場所の中田都市農業交流センターでは秋の野ばらと菊が観れるかも? のんびりと初秋の里山を歩きませんか?

第10回 いざ!鎌倉へ ロマンを求めて 11 km

主催/東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)
日時/10月24日(土) 9時45分 団体歩行

集合/青木神社(京急本線上大岡駅 徒歩5分)

参加費/東葛WC無料・CWA加盟団体&他協会300円・その他500円

解散/14時半頃、京急富岡駅(京浜急行) 富岡公園で解散し、駅まで御案内致します。

《千葉県 54 ウオーク 松戸市・柏市・流山市》
 主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日時／10月25日(日) 9時 団体歩行
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 集合／西口公園(JR常磐線・新京成線 松戸駅西口
 徒歩3分)
 解散／泉町公園 14時30分頃(JR常磐線・東武線
 柏駅 徒歩7分)

コース／西口公園～馬橋東市民センター～萬満寺～水戸街道道標～東漸寺～清ヶ丘小金公園(昼食)～香取神社・一里塚の碑～富里近隣センター泉町公園

〇みどころ 昨年に続く第2弾。松戸から柏まで14キロを歩きます。旧水戸街道には目印として松並木がかなりあったそうですが今では見られません。蘇羽鷹神社から右に折れた約900mに昔の道形が残っている箇所があります。

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)

10月10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)	
10月10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	
10月17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)	
10月24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)	

*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法人千葉県ウオーキング協会

2015年第22回指導者認定講習会 報告

7月26日(日)千葉県青少年女性会館4階視聴覚室と大ホールにおいて、指導者認定講習会を開催しました。

今回は女子3名、男子3名、計6名の受講者をお迎えして、途中の休憩を挟み9時30分から16時過ぎまで実施しました。

座学では「今、！なぜウオーキングなのか」「歩いてメタボを改善」「ウオーキングの楽しみ方」「歩けば子供は見違える、歩育」等の講座を組織・指導部所属のインストラクターが担当して行い、受講者の皆さんは熱心にメモをとりながら受講をされました。

午後大ホールに場所を移して、実技講習を実施、「美しく快適に歩くための10ポイント」を中心に、「ウオーキングアップストレッチ」「くつの履き方」にも参加者自身での実技に挑戦し、1日を通して充実した時間を過ごしていただいたと思います。

参加者の皆さんは今後ウオーキング指導者として、大活躍をされることをお祈りいたします。スタッフの皆様お疲れ様でした。



組織・指導本部 平野 潤

平成27年度秋季指導者研修会開催要項

- 開催日：平成27年11月8日(日)
- 主催者：NPO法人千葉県ウオーキング協会
- 会場：イオン幕張新都心店アクティブモールスポーツオーソリティ3階スポーツ塾
- JR京葉線海浜幕張駅又は新習志野駅よりイオン行バスあり
- 受付：9時30分～9時45分
- 終了：16時30分頃
- 担当：組織・指導部
- 受講料：1,000/人
- 対象者：JWA公認・認定及びCWA認定ウオーキング指導者
- 単位：1日受講で2単位取得(午前のみ、午後のみはできません)
- 修了証：単位取得修了証発行・CPR&AED受講修了証(発行予定)
- 内容：受講内容は下記の通りです。

◆ 認定を希望する単位名

- 「イベント企画におけるリスクマネジメント」
ウオーキングイベントやウオーキング教室における安全・安心を確保するためのリスクマネジメントの考えやスキルについて学ぶ。

※時間数：2時間：単元番号：R-1

- 講師名：渡邊 優(千葉県環境生活部生活安全課交通安全対策室主管 併任:千葉県警察本部交通部交通総務課管理官)

- 「CPR&AED」ウオーキング教室等における危機管理能力として、心肺蘇生法等を身につける。

- 講師名：三津谷 博
千葉市防災普及公社救命指導班(主査)外5名

※時間数：3時間：単元番号：R-2

- ◆ 受講申込締切日：10月28日(水)

- ◆ 連絡担当者氏名：平野 潤

- ◆ 連絡先：Email:hirano1519@gmail.com

TEL090-5762-7725