



CWA

ニュース

通算第178号
2016年2月号

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26回南房総フラワーマーチ

主 管／第26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5日(土)、6日(日)

主会場／南房総市千倉保健センター(千倉駅より徒歩10分)

参加費／事前(3月4日迄)一般:2,000円 当日1,000円

高校生:事前1,000円 当日(1日)500円

事前申込期限 平成28年1月31日(日)(2月1日

以降も受け付けますが、大会誌の名簿には掲載されません。)

*郵便振込・銀行振込・インターネット・電話でお申込みの方には、「登録証」の発送はいたしません。振込受領証、支払い証明等を大会受付時にご提示ください。

コース／

5日(土):南コース・35/23/11/5km

内房田園コース24km(会場にて、手荷物預かりを申し受け、無料で主会場まで搬送を致します。)

6日(日):北コース・35/20/10/5km

スタート／

コース	受付	出発式	スタート	歩行形態
35km	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
24km	8:30～	9:15	9:30～10:15	自由
24km	第1日目 内房田園コース (南房総市役所がスタートです。)			自由

《500選1日目 35・23・12・03》《千葉県54ウオーク…1日目

35・24・23kmコース:南房総市・館山市、他は南房総市》

ゴール受付／1日目 3月5日:11:30～16:00

2日目 3月6日:11:00～16:00

☆CWAバスウオーク利用者の方も、第1日目の内房田園コースに参加することが可能です。

第11回CWA通常総会開催

開催日／平成28年3月19日(土) 10時～

場 所／千葉県青少年女性会館4Fホール

(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27年度事業報告・決算報告

平成28年度事業計画・収支予算

役員の選任について・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11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19日(土) 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 5分・JR千葉駅 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 千葉市街地の中でもいろいろな景色を眺めることができます。田園風景の漂うところがあり趣のある公園を経由して楽しく歩けるコースです。

第24回CWAウオーキング指導員認定講習会案内

ウオーキング団体で活動されている方・職場で保健福祉関係をご担当の方・学校の単位取得等の方にお勧め致します。

日 時／3月26日(土) 9時30分～17時

場 所／千葉県青少年女性会館(視聴覚室)

(千葉都市モノレールスポーツセンター駅3分)

受講資格／どなたでも受講できます。

受 講 料／10,000円

受講申込／3月15日(火) まで

*お近くの郵便局から受講料をお振込の上、受講申込書をFAXまたは郵便にてお送りください。

*郵便振込口座:00110-4-404256

口 座 名 義: NPO法人千葉県ウオーキング協会

*資 料 請 求: 受講者募集案内・受講申込用紙をご希望の方は電話またはFAXにて下記宛ご請求下さい。

* CWA ☎043-255-0141・FAX: 043-255-0204

または 担当「平野潤」携帯:090-5762-7725

里山と古刹を訪ねる印西牧の原 15 km

《千葉県 54 ウオーク 印西市》

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日 時／3月2日(水) 9時40分 団体歩行
 集 合／牧の原公園(北総線印西牧の原駅 徒歩10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 草深公園(北総線印西牧の原駅 徒歩
 5分)
 コース／牧の原公園～瀧水寺～鳥見神社～本笠スポー
 ツプラザ(昼食)～龍腹寺～栄福寺～草深公園
 ○みどころ 「雨を降らせた龍」伝説、917年(延喜17)胴
 体落ちた龍腹寺(印西市)、国の重要文化財、県下最古
 の建造物栄福寺、薬師堂を訪ねます。里山・昔道でうまく
 するとヌタバ(沼多場)でイノシシに会えるかも。最後は今
 もっとも住みたい町NO.1の住宅街を歩きます。

江戸川水郷めぐりウオーク 15 km

《千葉県 54 ウオーク 市川市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2627-0389 (小田島)
 日 時／3月11日(金) 9時 団体歩行
 集 合／アイ・リンクタウン3F 広場(JR総武線市川駅南口
 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～旧江戸川閘門～新
 行徳橋北詰～本八幡公園
 ○みどころ 当日は、あの東日本大震災からちょうど5年
 目にあたります。皆さんいろいろな想いをお持ちのことと
 思います。心を新たに、江戸川の土手や東井堀親水
 緑道を歩き、早春の息吹を感じてみませんか。

第15回 防災ウオーク 11/18/28 km

《千葉県 54 ウオーク 市川・習志野・船橋・千葉各市》
 主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-5402-7384 (小野剛)
 日 時／3月12日(土) 28km: 8時、18km:
 9時 自由歩行 11km: 9時30分 団体歩行
 集 合／28km: 錦糸公園(JR総武線錦糸町駅 徒歩5
 分) 18km: 市川駅南ロータリー(JR総武線市川駅 徒歩
 5分) 11km: 津田沼公園(JR総武線津田沼駅 徒歩3
 分)
 参加費／500円
 解 散／12時～15時 幕張海浜公園(JR京葉線海浜幕
 張駅 徒歩10分)
 コース／28km・18kmとも自由なコース設定です。また
 11kmは団体歩行です。
 ○みどころ 災害に備えて防災訓練を取り込んだウオー
 クです。昨年度は中央区管内でしたので、今年は美浜区
 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コース設定しました。

運河トライアングルウオーク 14/28/47 km

《千葉県 54 ウオーク 野田市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
 日 時／3月13日(日) 9時～10時 自由歩行
 集 合／47km: 川間トンボ公園(東武線川間駅南口 線
 路沿い徒歩3分) 14km/28km: 運河水辺公園(東武
 線運河駅 橋を渡った先左側徒歩3分)
 参加費／東葛WC無料・その他300円
 解 散／17時頃まで 東武線運河駅東口付近
 ○その他 参加コースにより集合場所が変わりますので
 御注意ください。

第157回平日楽々ウオーク 13 km

「桜観賞ウオーク(真間川沿い)」

《千葉県 54 ウオーク 市川市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-7245-8106 (大岩)
 日 時／3月24日(木) 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)
 参加費／ちば歩100円・その他300円
 解 散／15時頃 市川関所跡(JR総武線市川駅 徒歩
 10分・京成国府台駅5分)
 コース／小栗原蓮池公園～中山法華経寺～真間川沿い
 ～桜土手公園～手児奈霊堂～弘法寺～国府台公園～じ
 ゅん菜池緑地～里見公園～市川関所跡
 ○みどころ 真間川沿いを始め法華経寺、手児奈霊堂、
 弘法寺、じゅん菜池公園、里見公園等の桜の名所を巡る。
 先人が守り育てた古木のソメイヨシノのみならず、八重桜
 や枝垂れ桜も観ることが出来る。

第27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・野田・松戸・流山各市》
 主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／3月26日(土) 自由歩行(受付後順次出発)
 チャレンジコース(36/47/65km): 6～7時
 一般コース(10/12/18/30km): 8～9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～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。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。
 ○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。

袋公園お花見ウォーク

10 km

《千葉県 54 ウォーク 匝瑳市》

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)
 日 時／3月27日(日) 9時10分 団体歩行
 集 合／旭駅(JR総武本線)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／14時頃 旭駅
 コース／旭駅～道の駅「季楽里あさひ」～陸橋～旭警察署～耕地～東溜池～西溜池～袋公園(昼食)～桜橋～旭駅
 ○みどころ 旭駅より、旭中央病院を右手に見て新しくできた道の駅「季楽里あさひ」でトイレ休憩をし、約500本の桜が咲き誇る袋公園で昼食です。昼食後、袋公園の桜のトンネルを通過、ゴールの旭駅に向かいます。



「袋公園の桜」

第3回東京文学散歩・本郷小石川

10 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-3204-6444 (神戸)
 日 時／3月27日(日) 9時30分 自由歩行
 集 合／礪川公園(レキセンコウエン) (メトロ丸ノ内線後楽園駅後楽園方面改札口 徒歩1分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／13時～15時30分 巣鴨駅南口広場(JR山手線 巣鴨駅 徒歩1分)

○みどころ 今回の「東京文学散歩」は本郷小石川近辺を歩きます。一葉・賢治・芭蕉・啄木・荷風・馬琴の所縁の地を訪ね、逍遙・新渡戸・鉄舟・佐々木春夫・古泉千樫や印刷博物館、八百屋お七などの関係地、町名由来も面白い神田上水の水道町、関口町、礪川の小石川などや、千葉県所縁の椿山荘、久世山など探しながら歩いてください。

二郷半用水の桜

15 km

《千葉県 54 ウォーク 野田市》

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日 時／3月27日(日) 9時 団体歩行
 集 合／木売り公園(JR武蔵野線吉川駅南口 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 愛宕神社(東武野田線愛宕駅 徒歩3分)
 コース／木売り公園～さくら通り～永田公園・きよみ野富士～中川・赤岩橋～松伏記念公園(昼食)～野田・樺のホル～愛宕神社
 ○みどころ 桜は二郷半用水がJR武蔵野線を越えた辺りから、用水沿いに約500本が松伏町中川に架かる赤岩橋の少し手前まで続いている。永田公園内のきよみ野富士は周辺に遮蔽構造物が無いので頂上からは筑波山、富士山そしてスカイツリーが良く見えるはずである。

平成の鎌倉古道を歩こう

15/20/29 km

《千葉県 54 ウォーク 木更津市・袖ヶ浦市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
 日 時／3月27日(日) 9時～10時 自由歩行
 集 合／塚田公園(JR内房線木更津駅東口 徒歩3分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／15km:塚田公園 20km:袖ヶ浦駅 29km:長浦駅 ゴール受け付け時間は問い合わせにより御確認ください。
 ○その他 参加コースにより千葉県54ウォークの認定が異なります。御了解ください。

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)

3月12日(土)	受付	場所	旭スポーツの森 (JR総武線旭駅 徒歩10分)
		時間	9時
	解散		12時頃
3月12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)
3月12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)
3月26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・筆記具・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

1月9日(土)天候 快晴 参加者266名

CWA・船歩共今年最初の大会であり、なによりも天気は気になっていましたが、当日は雲一つない冬晴れとなり早朝から多くの参加者に来ていただき、今年は縁起が良いぞ！という感じでテンションが上がりました。片山 CWA 会長の挨拶も力が入っていたように思いました。出発式終了後スタート、私も気合が入っていたせいかスピードが速くなり役員からもう少し遅く歩くよう注意を受けてしまいました。

検見川神社に参拝後は順調に歩行しました。最初のトイレの幕張海浜公園では、参加者が多く冬であることから、予定の15分を大幅に上回る25分以上を要しました。



その後幕張の高層ビル群を見ながら、スカイガーデンを進み、香澄公園にて2回目のトイレ休憩、ここでは予定のトイレと近くにある次のトイレと2つに分けて使用してもらい分散しました。おかげで予定の15分ほどで終了させる事ができました。冬場のトイレの大切さを再認識しました。その後谷津干潟公園にて昼食、ゴールの船橋港親水公園にて、CWA 片山・船歩山下両会長の発声で乾杯をしまして終了しました。ゴール後自由歩行にて船橋大神宮に参拝した方も多くいらしたのですが、まだ多くの参拝者で溢れておりました。事故もなく無事終了できました事は、役員・ウオーカーの皆様のおかげです。ありがとうございました。

今年も元気に歩きましょう。

リーダー 山本 利美

第1回新年初詣(茨城県)バスウオーク 報告

1月12日(火)津田沼から大型バス2台57名で出発し、1号車は直行し、2号車は千葉で29名乗車し酒々井PAで合流、鹿島神宮へ向いました。出発前から降り出した小雨は途中で止み、神社の駐車場で降車、大鳥居横で出発式を行いました。多忙にもかかわらず参加していただいた片山会長に挨拶をしていただき境内へ進み、拝殿で初詣健康を祈願し、奥宮、要石等奥参道から神宮森經由鹿島サッカー場へ約4kmウオークしました。



小休止の後、再びバスに乗りし関東一の大鳥居で知られる大洗磯前神社に向い、参拝した後、休憩場と車内で食事をし500選の押印をしました。晴天なら境内から太平洋の眺めは最高でしたが生憎の曇天気で残念でした。なだらかな坂道を下り、魚市場で買い物をした後バスに乗りし笠間稲荷神社へ向いました。参拝後、赤穂へ移る前笠間藩の藩主であった浅野家の家老大名邸跡地や坂本九ち

やんが戦時中川崎から疎開していた旧宅を訪ね、ウオークした後買い物をしました。バスは友部SAで1号車は津田沼へ直行、2号車は千葉經由津田沼へ向いました。途中渋滞にあわず定刻より30分早く帰着しました。千葉は初雪が降ったというのに茨城路は穏やかで楽しい1日でした。

皆様ご協力ありがとうございました。

バス事業部 田中 隆英

雑学:スロートレーニング~実践編・3

スプリット・スクワット

『左右それぞれ5回×1セット~10回×3セット』

◆スタンダード・スクワットよりも、さらに効果の高いスクワット。転倒を予防する足腰の筋肉だけでなく、お尻の筋肉も鍛え、ヒップアップ効果も高い、10回できれば、足腰・体幹の筋力は十分。10回×3セットできれば、筋力はアスリート並み。

1. 足を前後に開き、手は腰にあてて立ち、少し腰を落とした姿勢をとる



2. ゆっくり4秒ほどかけて膝を曲げ、前に出した足の太ももが、床と並行になるまで腰を落としていく。



膝がつま先より前に出たり、後ろに下がったりした状態はNG。膝を痛める原因に

前に出した足と反対の方向に、腰が開くように注意。腰が開くと、ニーイン・トゥアウトの姿勢になりやすい。つま先、膝、腰は、真っすぐ正面を向いた状態を保つように

3. ゆっくり4秒ほどかけて、膝を戻していく、このとき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。5~10回ほど繰り返したら、前後の足を入れ替えて、同じ動作を行う



◆深いスクワットができない場合◆ 浅いスプリット・スクワットを

筋力が低下している方は、まずは、浅く腰を下ろすスタンダード・スクワットを行う。

それが十分にできるようになったら、少し足を前後に開き、浅いスプリット・スクワットを行うと、より効果的に足腰の筋肉を鍛えることができる。スプリット・スクワットは、歩行動作に近い姿勢で行うため、転倒予防の効果も期待できる。

“エクスナレッジ出版社編書より”