



CWA

ニュース

通算第181号
2016年5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://npocwa.c.ooco.jp
e-mail:npocwa@nifty.com

毎月1日発行 編集責任者 山口 誠

【熊本地震に対する義援金の受付】

熊本地方の地震により被災された皆様には謹んでお見舞い申し上げます。被災された方々への義援金のお申込みを行事の際、またCWA事務所にて受付ます。皆様からの義援金は、日本赤十字社千葉支部を通じて、全額、被災された方々の支援活動として寄付されます。

第6回両総用水の路ウオーク 15 km

《千葉県 54 ウオーク 東金市・山武市》

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・東金市・山武市・他
日時/6月4日(土) 9時30分 団体歩行
集合/城西国際大学(JR東金線求名駅徒歩10分)
参加費/CWA加盟団体300円・その他400円
解散/15時30分頃 両総土地改良区 事務所(JR東金線東金駅徒歩5分)
コース/城西国際大学～円筒分水口～千葉県立農業大学校～公平水路橋～両総用水第3揚水機場～東金ダム～円山公園～日吉神社～両総土地改良区事務所
※地元農産物のお土産があります。

第21回アルコロジー・九十九里はだいで歩こう

13/23 km

《千葉県 54 ウオーク 長生村・白子町・茂原市》

主催/CWA ☎ 043-255-0141
日時/6月18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:14時頃 白子車庫
コース/八積駅～長生文化会館～一松海岸～中里海岸(23km・自由歩行) 中里海岸～白子海岸～本納駅(13km・団体歩行) 中里海岸(昼食)～白子海岸～ふれあい公園～白子車庫(バスで本納駅・茂原駅)

「勉強会」“組織・指導部”のお知らせ

組織・指導部では、今年度より原則として奇数月の第3金曜

日午前10時から CWA(JWA)ウオーキング指導者を対象に能力アップを目的に「勉強会」を実施します。

第1回目は発生訓練と「認知症とウオーキング」と題して3月18日に実施し、12名の方が参加しました。指導員認定講習インストラクターや対外講習会派遣講師を目指して意欲のある方の積極的な参加を期待しています。

第2回目は女性会館2階「相談室」(談話室)で5月20日(金)午前10時より正午までの予定でプレゼンテーション訓練と「糖尿病とウオーキング」と題して勉強します。

(組織・指導本部:平野 潤)

第4回バスウオーク参加案内

「北茨城500選:磯原から五浦へ雨情・天心を偲ぶみち」

日時/平成28年7月12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
※いずれも各1台大型バス配車予定
出発/上記の集合時間により準備でき次第出発します
解散/①JR千葉駅東口NTT前 18時30分頃
②JR津田沼駅南口千葉工大前 18時40分頃
距離/IVV 12km(予定)
募集人員/最大で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台予定)
参加費/昼食・飲物付、入場料はオプションです
CWA会員 6,900円・会員以外の方 7,400円

コース/

- ①野口雨情記念館(磯原)と500選ウオーク(60分)
- ②天心記念五浦美術館・500選ウオーク・昼食(115分)
- ③福島・勿来の関ウオーク(65分)
- ④常磐道「友部SA」で買い物タイム(35分)

〇みどころ

- ①童謡作家野口雨情の生家・歴史民俗資料館見学とW(赤い靴、七つの子等の有名な同様です)
 - ②岡倉天心ゆかりの五浦と風光明媚な海岸線のW 美術活動家として近代日本美術の発展に大きく寄与した。
 - ③奥州三大関の一つ、松の木々の間から眼下に展望する海岸線の眺めの素晴らしい公園です。
- ※CWAは県内提携のバス会社と共に、安全な運行とスケジュールで行事を行っています。

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

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5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30分頃 水元公園噴水広場(JR常磐線・
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～南蔵院(しばられ地蔵)～水元公園(菖蒲園)～
噴水広場～水生植物園～かわせみの里～噴水広場

○みどころ 5万本の色とりどりの花菖蒲が咲き競う小岩
菖蒲園を觀賞し、江戸川土手を歩き柴又公園で一服。新
葛飾橋で土手を降り葛西神社を経て水元公園へ。広さ21
万坪、20万本の花菖蒲は日本一。花菖蒲觀賞後は、園
内の森林浴コースを歩き、水生植物園・カワセミの里等を
巡り噴水広場へ。季節の花と自然を満喫できるコースで
す。

第75回さわやかウオーク 13 km
「初夏の船橋で寺社・史跡巡り」

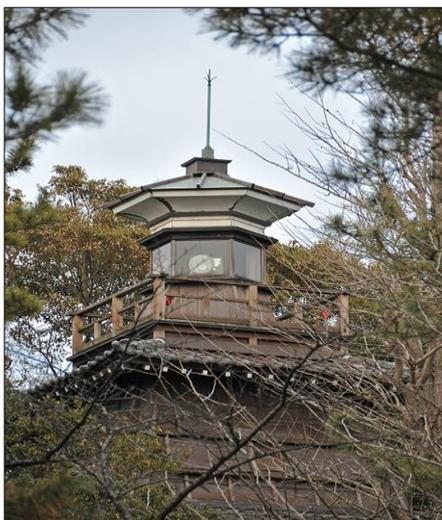
《千葉県54 ウオーク 船橋市》

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日時／6月11日(土) 9時～10時 自由歩行
集合／船橋大神宮(京成線 大神宮下駅 徒歩4分)

参加費／無料

解散／11時～15時 船橋大神宮(京成線大神宮下駅
徒歩4分)

コース／船橋大神宮～夏見公民館～行田公園～飛ノ台
史跡公園博物館～西向地蔵～えんが地蔵～船橋大神宮
○みどころ 船橋市の行田公園は円形の土地の中、扇
型をした都市公園で東西に分かれ緑が豊富で、憩いの場
です。その後飛ノ台史跡公園へ、ここは縄文時代早期の
遺跡として知られ縄文人はどんな生活をしていたか、出土
品等が見られます、次に市街地の寺社を訪ねます。



「船橋大神宮
境内の灯明」
(県有形文化財)

ぶら散ウオーク・鎌倉のあじさい寺へ 10 km

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)
日時／6月11日(土) 10時 団体歩行
集合／鶴岡八幡宮境内(JR横須賀線鎌倉駅 徒歩10
分)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解散／14時30分頃 鎌倉駅西口付近(JR横須賀線)

コース／鎌倉宮～妙
本寺～鎌倉海浜公園
(昼食)～長谷寺～鎌
倉駅西口付近



「長谷寺」

流山の紫陽花 12 km

《千葉県54 ウオーク 柏市・流山市》

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620(中山)
日時／6月15日(水) 9時30分 団体歩行
集合／南柏児童遊園(JR常磐線各駅停車南柏駅
徒歩5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 南流山3号公園(JR武蔵野線
南流山駅 徒歩3分)

コース／南柏児童公園～東部公民館～あじさい通り～寶
蔵院～流山市総合運動公園(昼食)～耳だれ地蔵～思井
福祉会館～東福寺～南流山3号公園

○みどころ 流山市の隠れた名所の「あじさい通り」でし
たが、最近では訪れる人も多くなり、流山の名所のひとつに
なっています。この時期は何度訪れても見事な紫陽花を
楽しむことができます。

一葉・千姫と歩く 14 km
「文京区歴史探訪」ウオーク

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-3402-8093(佐々木)
日時／6月18日(土) 9時 団体歩行
集合／お茶の水公園(JR中央・総武線お茶の水駅聖橋
口 徒歩4分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／14時30分頃 小石川植物園前(メトロ都営三田
線白山駅 徒歩10分)

コース／お茶の水公園～神田明神～湯島天神～春日局
の墓(麟祥院)～一葉ゆかりの地～こんにやく閻魔(源覚
寺)～キリシタン屋敷跡～滝沢馬琴墓所(深光寺)～しば
られ地蔵(林泉寺)～教育の森公園(昼食)～啄木終焉の
地～千姫・於大の墓(伝通院)～小石川植物園

○みどころ 江戸時代の情緒が残る湯島・本郷・小石川
の一葉と千姫に関わる史跡と途中の主な史跡を訪ねます。
ゴールの小石川植物園は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です。園内散策ご希
望者は解散後にどうぞ。

あやめウオーク

10 km

《千葉県 54 ウオーク 香取市》

主催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)
 日時／6月19日(日) 9時20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／15時頃 潮来駅 (JR鹿島線)

コース／佐原中央公民館～両総用水～水郷大橋～利根川～水生植物園(昼食)～常陸利根川～潮来あやめ園～潮来駅

○みどころ 水生植物園と潮来あやめ園で、満開のあやめを見るコースです。途中の広々とした田園では、緑色の



風にゆれる苗が心を癒してくれます。
 「水郷佐原水生植物園」

緑の町沼南を歩く

10/15 km

《千葉県54ウオーク 柏市》

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日時／6月19日(日) 9時10分 団体歩行
 集合／高柳コミュニティセンター(東武野田線 高柳駅 徒歩8分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／14時30分頃 湖北台中央公園 (JR成田線湖北駅 徒歩10分)

コース／高柳コミュニティセンター～福寿院～沼南の森・神明社～塚崎運動公園～沼南体育館～円林寺～農協前(10/15km分岐点)～手賀の丘公園(昼食)～曙橋～湖北台中央公園

○みどころ 新緑が濃く目に鮮やかにうつる木々や草花等が、里山の景色をより一層美しくさせ、幸せをもたらしてくれます。新緑の沼南の里山を巡り、手賀の丘公園の緑色を楽しんで、心豊かに散策しましょう。

松戸市境ウオーク

12/27 km

《千葉県 54 ウオーク 松戸市》

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
 日時／6月19日(日) 9時～10時 自由歩行
 集合／新松戸第一公園 (JR常磐線・武蔵野線 新松戸駅 徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／12時頃から16時まで 新松戸第一公園

○その他 受付手続きの終了次第順次スタート。休憩・昼食は各自好きな処でお願いします。グループ歩行を希望される方は9時45分までにお集まりください。

第160回平日楽々ウオーク

12 km

「松戸からみりんの里を歩く」

《千葉県 54 ウオーク 松戸市・流山市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-5025-8067 (田中)
 日時／6月23日(木) 9時 団体歩行
 集合／萬満寺 (JR常磐線馬橋駅東口 徒歩3分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解散／15時頃 流山市立博物館(流鉄流山線流山駅 徒歩7分)

コース／萬満寺～中央公園～南流山3号公園(昼食)～光明院～一茶双樹記念館～近藤勇陣屋跡～流山市立博物館

○みどころ 一茶の後援者で油屋を営んでいた俳人大川立砂の菩提寺萬満寺を訪ね、みりんと河岸で栄えた流山の江戸から大正時代のにぎわいの面影をたどり、蔵造りが残る流山の町を歩きます。

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)

6月11日(土)	受付	場所	小見川支所 (JR成田線小見川駅 徒歩5分)
		時間	9時
	解散	12時頃	
6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)	
6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)	
6月25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

第10回下総・江戸川ツューデーマーチは4月9日(土)10日(日)に市川スポーツセンター国府台を会場に開催されました。今回は二日間とも天候に恵まれ最高のウォーキング日和の中開催する事ができました。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。



1日目の出発式には市川市長 大久保博氏、文化スポーツ部長 金子明氏、JWA常務理事・KKML会長兼CWA片山会長の歓迎と激励の挨拶の後、諸注意の説明を受けストレッチ後元気にコースごとに出发していきました。

花冷えの為まだ咲いている桜を見ながらウォーキングができました。柏井剣志会の子供達24名が33Kmにチャレンジし16時30分までかかりましたが全員完歩しました。

2日目にはKKMLとオールジャパンの表彰式がありました。31名の方が表彰され、記念品として市川の梨「かおり」が贈られました。



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。また、ご協力いただいた関係の皆さま方のご尽力に心よりお礼申し上げます。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。

コース	4月9日	4月10日	合計
33・32km	302	255	557
18・20km	303	302	605
11km	227	312	539
6・7km	354	410	764
合計	1,186	1,279	2,465

PTチーム 遠藤 啓一



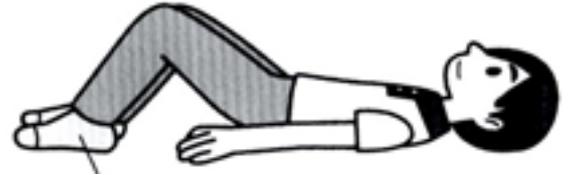
ヒップリフト

- ▶効果のある部位：お尻、背中
- ▶使う筋肉：大腰筋、脊柱起立筋群

『5回×1セット～10回×3セット』

◆仰向けに寝た状態で行う運動のため、足腰の筋力が劣れた方でも安心してできる。お尻の筋肉をよく使うため、ヒップアップを図りたい女性にもおすすめ。

1. 仰向けになり、両足をそろえて膝を立てる。両腕は手のひらを下にして、体の横に添える



両足がお尻から離れると、お尻や背中を鍛える効果が半減してしまう。両足がなるべくお尻の近くにくるよう、膝をよく曲げて行う

2. ゆっくりと体が真すぐになるところまで、お尻を持ち上げる



お尻を持ち上げ過ぎて背中を反ると、腰を痛めるので注意

3. ゆっくりと息を吸いながら、お尻を下ろす。お尻が床につく前に、2. ～3. の動作を繰り返す



お尻は床につけない

◆レベルアップ◆

負荷を強めればさらに効果アップ
通常のヒップリフトがラクにできる場合、片方の足を反対の足の上に乗せるとさらに効果アップ

“エクサナレッジ出版社編書より”