



CWA

ニュース

通算第186号

2016年10月

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://npocwa.c.ooco.jp/

e-mail:npocwa@nifty.com

毎月1日発行 編集責任者 山口 誠

東京湾の風を受けて歩こう(葛西臨海公園)

西葛西ウォーキング・ノルディックW 12/8 km

主催/CWA ☎ 043-255-0141
 協力/スポーツオーソリティ (株式会社メガスポーツ)
 日時/11月13日(日) 団体歩行
 集合/西葛西 子供の広場 9時30分
 (東京メトロ東西線西葛西駅 徒歩2分案内人有)
 参加費/CWA加盟団体200円・その他300円
 解散/13時~14時頃 イオン葛西店イベント会場
 (東西線西葛西駅 徒歩8分)

コース/西葛西子供広場~葛西臨海公園(散策・昼食)~新左近川親水公園~イオン裏児童公園(解散式)~イオン4Fスポーツオーソリティ売場

○みどころ 歴史的には新しい地域ですが、計画的に作られたサイクリングロードや緑豊かな公園・穏やかな海辺、紅葉が楽しめる散歩道などを歩きます。信号のない道を穏やかな東京湾の風を受けながらゆっくりと歩きます。

◆距離は12/8kmのどちらかを選べます。

手賀沼ふれあいウォーク 20/10/4 km

《500選12-01》《千葉県54ウォーク 柏市・我孫子市》

主催/手賀沼ふれあいウォーク実行委員会
 日時/11月19日(土) 8時30分
 会場/①柏ふるさと公園(コースは半時計周り)
 (JR北柏駅南口 徒歩15分)
 ②手賀沼公園(コースは時計周り)
 (JR我孫子駅南口 徒歩10分)
 参加費/18歳以上事前申し込み300円(当日 500円)
 18歳未満無料
 コース/ 歩行形態は、探偵コース(柏)以外は自由歩行

コース	受付開始	出発式
手賀沼一周 20km	8:30~	9:30~
手賀沼半周 10km	8:30~	9:30~
探偵(柏) 4km	10:00~	10:30~
探偵(我孫子) 4km	10:00~	10:30~
ゴール受付	12:00~15:00	

※我孫子会場限定:ウォーキング教室

(手賀沼半周10kmと同様)

問合せ/手賀沼ふれあいウォーク実行委員会事務局

※☎ 04-7167-1256・FAX:04-7167-1732

※CWA☎ 043-255-0141・FAX:043-255-0204

*事前申し込み締め切り日 11月4日(金)「振込金受領書」「事前申込控え」は当日持参提示して下さい。(取り消し・不参加の場合は返金できません)当日会場にても受付します。

第3回佐倉カルチャーウォーク 20/10 km

《500選12-10》《千葉県54ウォーク佐倉市》

主催/佐倉カルチャーウォーク実行委員会
 事務局/CWA ☎ 043-255-0141
 主管/東総歩こう会、船橋歩こう会、NPO法人ちば歩こう会、北総歩こう会、いちかわ歩こう会、東葛ウォーキングクラブ
 NPO法人千葉県ウォーキング協会
 日時/11月26日(土) 9時 自由歩行
 集合/佐倉城址公園自由広場(京成佐倉駅徒歩15分位)
 JR佐倉駅徒歩20分位)

参加費/CWA加盟団体200円・その他300円

解散/15時迄、解散、集合場所と同じ

コース/

①20kmコース(自由歩行):佐倉城址公園自由広場~ふるさと広場~岩名運動公園~京成佐倉駅前(以下10kmコースと同じ)

②10kmコース(自由歩行):佐倉城址公園自由広場~国立歴史民俗博物館前~京成佐倉駅前~市立美術館~鹿山文庫(佐倉高校)~順天堂記念館~旧堀田邸~武家屋敷~佐倉城址公園自由広場

○みどころ 歴史文化にめぐまれ、関東地方では最大級の武家屋敷群や、武家屋敷通りに隣接した江戸時代とほとんど変わらない竹林に囲まれた古径や、赤や黄色に紅葉した森林や田園風景など、ご覧いただきながらのウォーキングです。



ぶら散ウオーク・東京昔物語

12 km

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)
 日時／11月2日(水) 9時30分 団体歩行
 集合／巢鴨一丁目児童遊園(JR山手線巢鴨駅南口 徒歩3分)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解散／14時頃 田町駅周辺(JR山手線)

コース／巢鴨一丁目児童遊園～網干坂～神楽坂～東京通信病院～四ツ谷駅～一ツ木通り～三年坂～網坂～田町駅



「神楽坂」

江戸川を歩く

11/17/31/48 km

《千葉県54ウオーク 松戸市・市川市・流山市》

主催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620(中山)

日時／11月9日(水) 自由歩行

11/17km: 8時～9時

31/48km: 7時～8時

※受付順にスタート

集合／松戸駅西口デッキ(JR常磐線 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／11時～17時 松戸駅西口ペDESTリアンデッキ(ゴール時間厳守)

コース／11km: 松戸駅西口～江戸川左岸堤防～新葛飾橋(又は矢切の渡しで渡船可(200円個人負担)～柴又公園～葛飾橋～松戸駅西口 17km: 松戸駅西口～江戸川左岸堤防～市川橋～江戸川右岸堤防～葛飾橋～松戸駅西口 31km: 17kmと同じコースを歩き、流山橋を渡って、江戸川右岸堤防を歩いて～松戸駅西口 48km: 31kmと同じコースを歩き、玉葉橋を渡って、江戸川右岸堤防を歩いて～松戸駅西口

○みどころ 江戸川左岸堤防上を歩いて、11kmコースのみ新葛飾橋、17/31/48kmコースは市川橋を渡って江戸川右岸堤防上を歩き、葛飾橋(11/17km)、流山橋(31km)、玉葉橋(48km)から江戸川左岸に移って堤防上を歩き、松戸駅西口にゴールします。ご自分の体力に合わせて晩秋の江戸川の風景を楽しんでください。

第76回さわやかウオーク

13 km

「潮風と秋花の香り稲毛海浜公園と千葉港を歩こう」

《千葉県54ウオーク 千葉市》

主催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782

日時／11月12日(土) 9時～10時 自由歩行

集合／稲毛公園(京成線京成稲毛駅 徒歩5分)

参加費／無料

解散／11時～15時 新宿公園(京成線千葉中央駅 徒歩5分)

コース／稲毛公園～稲毛海浜公園～民間航空記念館～花の美術館～黒砂水路～千葉ポートパーク～新宿公園

○みどころ 稲毛公園に集合し、浅間神社にお参りして、草野水路に沿って稲毛海浜公園に出ます。海岸のヨットを見ながら民間航空記念館、花の記念館と歩きます。公園を出て黒砂水路に沿って千葉ポートパーク内へ公園を散策ののちゴールの新宿公園へ。

千葉市レクリエーション協会設立50周年記念

「千葉市スポレク祭ウオーク」

13 km

《千葉県54ウオーク 千葉市》

主催／ちば歩こう会 ☎090-7413-5014(中村)

日時／11月12日(土) 9時 団体歩行

集合／新検見川公園(JR総武線新検見川駅 徒歩3分)

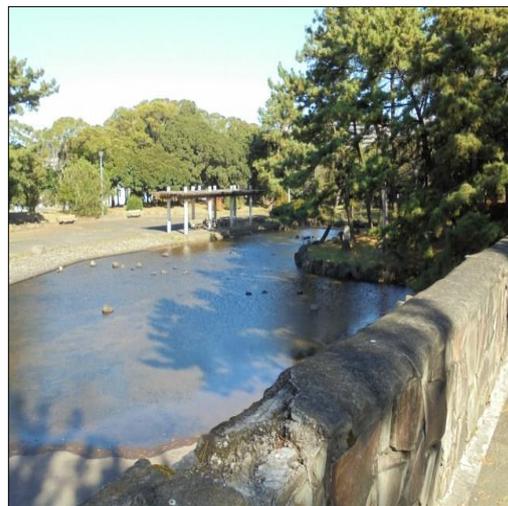
参加費／CWA加盟団体無料・千葉市民100円・その他300円

解散／14時頃 千葉公園(JR総武線千葉駅 徒歩10分)

コース／新検見川公園～花見川側道～真砂中央公園～緑道～稲岸公園(昼食)～西千葉公園～千葉大学～千葉公園

○みどころ

久しぶりの歩測大会を人通りのあまり多くない花見川側道で行います。その後、公園緑道を辿って千葉公園で表彰式。名人・達人は誰の手には？



「真砂中央公園」

北総鉄道沿線フリーウオーク

17/21/23/33/41 km

《千葉県54ウオーク 鎌ヶ谷市・白井市》

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)

日時／11月12日(土) 8時～10時 自由歩行

集合／新鎌ふれあい公園(東武線新鎌ヶ谷駅 徒歩3分)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解散／17km: 10時～14時30分まで 印西牧の原駅(北総鉄道北総線) 21km: 10時～14時30分まで 印旛日本医大駅(北総鉄道北総線) その他のコース: 17時まで 新鎌ふれあい公園

○その他 受付後順次スタート

「隅田川ライン下り」ウオーク 15 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2645-6086 (鈴木)
 日時／11月13日(日) 9時 団体歩行
 集合／千住大橋さくら公園 (京成線千住大橋駅 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解散／14時30分頃 ほとば公園 (メトロ都営大江戸線 勝どき駅 徒歩7分)

コース／千住大橋から隅田川に沿って下り、勝鬨橋まで
 河畔からの眺めを楽しみながら歩きます。

○みどころ ①隅田川テラスから見る刻々と変わるスカイツリー ②昔の大川河畔を描いた味わいのあるテラスギャラリー ③スタートからゴールまで一つとして同じ形のない19の橋 ④芭蕉庵史跡展望庭園からの清洲橋 ⑤1603年家康が名付けた「佃島」の街並み ⑥創業天保八年の佃煮屋 ⑦大川(隅田川)を往来する水上バス 等をお楽しみいただけます。

理窓会記念自然公園と500選のみち 12 km

《500選 12-09》

《千葉県54ウオーク 流山市・野田市・柏市》

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日時／11月20日(日) 9時 団体歩行
 集合／東京理科大野田キャンパス 正門脇広場 (東武野田線 運河駅 徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解散／14時頃 流山おおたかの森駅前広場 (TX・東武野田線流山おおたかの森駅 徒歩1分)

コース／東京理科大脇広場～理窓会記念自然公園～駒形神社～円福寺～柏の葉公園(昼食)～駒木ふるさとの森～流山おおたかの森駅前広場

○みどころ 晩秋の自然豊かな「利根運河と柏の葉公園」の500

選のみちと東京理科大学が創立100周年を記念して造った自然公園、地元の社寺などの変化の多いコースです。



「柏の葉公園」

10周年記念ウオーク 15/30 km

《千葉県54ウオーク 柏市・我孫子市》

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
 日時／11月23日(水・祝) 9時～10時 自由歩行
 集合／北柏ふるさと公園 (JR常磐緩行(千代田)線北柏駅南口 徒歩10分)

参加費／CWA加盟団体会員無料・その他300円

解散／12時～16時まで 北柏ふるさと公園
 ○その他 お好きな方はマイカップを御持参ください

第164回平日楽々ウオーク 10/15 km
 「酒々井双体道祖神巡り」

《千葉県54ウオーク 酒々井町》

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-8891-4439 (中嶋)
 日時／11月24日(木) 団体歩行

五道祖神巡りコース 10km : 10時20分

七道祖神巡りコース 15km : 9時

集合／京成酒々井駅東口 (JR成田線酒々井駅 徒歩10分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解散／15時頃 酒々井駅西口広場 (JR成田線)

○みどころ 関東地方では珍しい双体道祖神を安置している酒々井町のほぼ全域を歩きます。双体道祖神はどれも30cm位の小型で野晒になっているものが多く既に風化劣化し顔などがはっきりしないものがある。15kmコースは最初に2道祖神を見た後10kmコースと合流する。長野県安曇野の道祖神を見た方は一寸ガッカリするかもしれません。

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)

11月5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
11月12日(土)	受付	場所	東庄町 県民の森 (JR成田線下総豊里駅 徒歩60分)
		時間	9時(路線バスはありません)
		解散	12時頃
11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)
11月19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)
11月19日(土)	受付	場所	旭市東総運動公園 (JR総武本線旭駅 下車小見川駅行きバス中和下車徒歩7分)
		時間	9時
		解散	12時頃
11月20日(日)	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20回くつの日記念ウオーク実施報告

9月2日(金)朝方うす曇りで過ごしやすい中参加者207名のウオークとなりました。

片山会長のご挨拶と見送りのなか、1班から4班に分かれ、新鎌ふれあい公園を出発しました。

1時間ほど歩くと日差しが強くなり、気温が上昇して蒸し暑い中のウオークとなりました。午後は道幅が狭くかなり長い列になり、役員はじめ参加者の体調が心配となり、木陰を見つけては列詰めと水分補給に努め、時折吹く風に励まされ、無事ゴールすることが出来ました。

抽選会も和やかに済み、特等のウォーキングシューズに当たった参加者から「私にピッタリのが当たった」との嬉しい言葉がありました。参加者の皆様に笑顔で「有難うございました」と言われたときはほっとしました。

支援役員の皆様のご協力で参加者のマナーもとても良く、無事行事を終了する事が出来ました。

参加者の皆さま、支援の皆さま、本当に有難うございました。

リーダー 加藤 洋子



第5回バスウオーク実施報告

『栃木龍王峡・日光だいや川公園・日光裏見滝』

9月13日(火)千葉駅前を7時に出発したバスは、津田沼で34名乗車し総勢51名で出発しました。東北道で事故があり千葉出発時から渋滞は延々と続いているため、コースを変更し東北道に入って蓮田でトイレ休憩をとりました。予定時刻を90分も大幅に遅れているので皆様にはかり、日光裏見の滝は割愛し日光だいや川公園に向かい、出発式を行い片山会長の挨拶をいただきました。途中降っていた雨は日光界限ではその気配もなく、休憩場所の公園で昼食をとり園内のエリアを団体歩行しました。日光地方の広域レクリエーション活動の拠点で、新鮮な野菜が安価で豊富にならんでおり人気がありました。

バスに乗車し、次の目的地 龍王峡に向かいました。遊歩道を下り虹見橋から鬼怒川溪谷を形成する奇岩、怪石の数々、美しい水量の豊富な虹見の滝を眺めカメラにおさめました。土産物店では田舎の素朴な土産を試食し買い求めておりました。再びバスに乗車し、神橋近くのバンダイ日光店に到着。日光のお土産を購入し津田沼には19時、千葉は19時25分に到着しました。片山会長を始め皆様のご協力により故障者も無く楽しいバスウオークが出来ました。ありがとうございました。

11月8日(火)神奈川寒川神社、大雄山最乗寺、鶴巻温泉バスウオークを受け付けております。5回、6回参加者の表彰を行います。ご期待下さい。

バス事業部 田中 隆英



雑学:スロートレーニング~実践編 ⑤

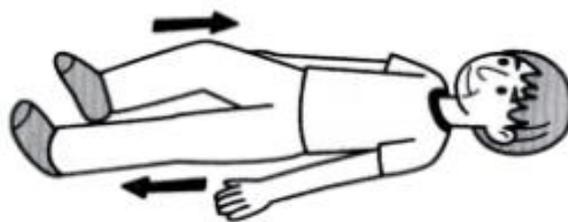
▶効果のある部位:お腹奥

▶使う筋肉:大腰筋

『左右交互1セット×10回~20回』

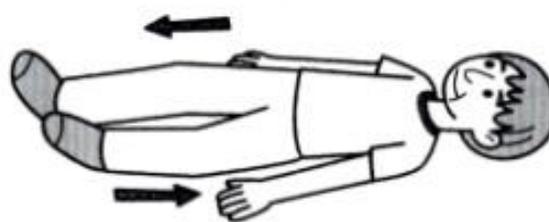
筋力に不安のある方も、寝たきりの方も行えるトレーニング。立つ、歩くといった動作に欠かせない大腰筋を鍛えることができ、ロコモ予防の効果も期待できる。

1. 仰向けになり、左足を押し下げると同時に、右足を腰の腰の方へ引き上げる。自然な呼吸で行う



その場で足踏みをするイメージで、左右の骨盤を上下に動かすように行う。骨盤は大きく動くほど、大腰筋を鍛える効果もアップ。

2. 次は、右足を押し下げると同時に、左足を腰の方へ引き上げる。1~2、の動作を繰り返す。自然な呼吸で行う。



“エクスナレッジ出版社編書より、”