



CWA

ニュース

通算第187号
2016年11月

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

開催要項『JWA資格更新認定スキルアップ研修会』

開催日 / 12月1日(木) 12時15分受付

12時45分～17時頃

開催場所 / 千葉県青少年女性会館4階視聴覚室他

アクセス: 千葉都市モノレール、スポーツセンター駅徒歩5分
JR 稲毛駅北口発バス1番 or 2番のりば草野車庫方面行「モノレールスポーツセンター駅」下車徒歩5分(誘導員配置)

▶**受講対象** / JWAウオーキング指導者有資格者及び
CWA・加盟団体(歩こう会等)で会長・副会長等指導的
立場にあるすべての方、及び意欲のある全ての指導者

▶**募集人員** / 50名

▶**参加費用** / 1,000円 / 一人(当日受付にてお支払下さい)
※昼食は済ませて来て下さい。

▶**取得単位** / 合計2単位、2単位一括しての受講となります。
分割の受講はできません。

予定時間	内 容	講 師	単元番号	単位
12:45～ 13:00	司会: 斉藤健(指導部長) 挨拶: 片山篤(JWA常務・CWA会長)			
13:00～	【指導者のためのコミュニケーション (コーチング・インストラクティング)】	井上成美 (JWA専務理事)	C-1 C-2	
14:45～ 15:00	休 憩			
15:00～	【ヘルスウオーキング】 (体に負担のかからない・脂肪燃焼効 率の良い歩き方)	平野潤 (専門講師・健康 W指導士)	H	2
	【アクティブウオーキング】(実技)	山野井富美子 (専門講師・健康 W指導士)	A	
17:00～	講評: 片山篤 修了証: 組織部・指導部	解 散		

※参加希望の方は ☎043-255-0141・FAX: 043-255-0204
受講申込書を請求して下さい。(又は CWA ホームページより
受講申込書をダウンロードして FAX にて申込下さい。)

佐原から江戸へ110 km

第16回忠敬江戸入りフォーデーウオーク

《千葉県54ウオーク 香取市・神崎町・成田市・栄町・
印西市・我孫子市・柏市・流山市・松戸市・市川市》
《500選 : 千葉-04(21日)、千葉-01(23日)》

主 催 / CWA ☎ 043-255-0141

日 時 / 平成29年1月26日(木)～1月29日(日)

参加費 / 事前・当日申込み(4日間通し券) 1,000円

★事前申込み締め切り日 1月26日(木)

／当日参加(1日参加券) 300円

振込先 / 郵便振替口座: 00130-0-428195

口座名義: 千葉県ウオーキング協会大会係

コース ★自由歩行(総キロ数 131km)

期日 距離	集 合 場 所	集 合 時 間	スタート	ゴール (解散場所)
1/26(木) 30Km	佐原・諏訪公園 JR 佐原駅5分	9時	式後 スタート	成田山 新勝寺 受付 16時まで
1/27(金) 38Km	栗山公園(市役所通 り) JR・京成駅5分	8時～ 8時半	受付後 スタート	JR我孫子駅前 受付 16時まで
1/28(土) 38Km	手賀沼公園 JR我孫子駅10分	8時～ 8時半	受付後 スタート	京成国府台駅前 受付 16時まで
1/29(日) 25Km	市川関所跡 京成国府台駅3分 JR市川駅10分	9時	式後 スタート	富岡八幡宮 受付 15時まで

コース ★団体歩行(総キロ数 62km)

期日 距離	集 合 場 所	集 合 時 間	スタート	ゴール (解散場所)
1/26(木) 14Km	佐原・諏訪公園 JR 佐原駅5分	9時	9時30分	佐原・諏訪公園 15時ごろ
1/27(金) 15Km	栗山公園(市役所通 り) JR/京成駅5分	9時	9時30分	成田空港第一旅 客ターミナルビル 15時ごろ
1/28(土) 15Km	手賀沼公園 JR我孫子駅10分	9時	9時30分	南柏中央第一公 園(JR南柏駅5 分) 15時ごろ
1/29(日) 18Km	市川関所跡 京成国府台駅3分 JR市川駅10分	9時	9時30分	富岡八幡宮 受付 15時まで

※1月25日(水) 宿泊希望の方は宿泊施設を紹介します。

チラシをご覧ください。又はCWA事務所に連絡下さい。

忘年ウオーク

10 km

《千葉県 54 ウオーク 旭市》

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4243-6769 (川尻)
 日 時／12月4日(日) 9時20分 団体歩行
 集 合／飯岡駅前(JR総武本線)
 参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
 解 散／14時30分頃 飯岡駅前広場
 コース／飯岡駅前～清滝佐吉伝承碑～岩井龍福寺～海上キャンプ場(昼食)～雷神社～見広～飯岡駅前広場
 ○みどころ 田園地帯を通り天保水滸伝の清滝へ向かいます。清滝では、佐吉伝承碑を見学し、真言宗の古刹仏龍山龍福寺を参拝後、午後から雷神社も参拝します。

「大町もみじの里」ウオーク

16 km

《千葉県 54 ウオーク 市川市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-3402-8093 (佐々木)
 日 時／12月4日(日) 9時 団体歩行
 集 合／中山法華経寺 (JR総武線下総中山駅 徒歩10分、京成線中山駅 徒歩5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 みかど公園 (JR武蔵野線市川大野駅 徒歩5分)
 コース／中山法華経寺～奥の院～姥山貝塚公園～市民キャンプ場～市川霊園～大町自然公園(ばら苑・観賞植物園・もみじの里)～駒形大神社～みかど公園
 ○みどころ 市川市の初冬を代表する「市営霊園のイチョウ」と「大町自然公園のもみじの里」を中心に、今年もまばゆいばかりの陽ざしを受けて輝く姿を見せてくれるでしょう。

忠臣蔵・吉良邸から泉岳寺へ

15 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日 時／12月7日(水) 9時30分 団体歩行
 集 合／両国第一児童遊園 (JR総武線両国駅東口 徒歩3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30分頃 泉岳寺前児童遊園(都営地下鉄浅草線泉岳寺駅 徒歩3分)
 コース／両国第一児童遊園～吉良邸跡～回向院～大高源吾句碑～御船蔵跡～赤穂義士休憩の地～永代橋～堀部安兵衛武庸の碑～鉄砲州公園～浅野内匠頭邸跡～築地川公園(昼食)～築地本願寺～浅野内匠頭終焉の地～金杉橋～岡崎藩水野家屋敷跡～亀塚公園～泉岳寺～泉岳寺前児童遊園
 ○みどころ 10年前は参加者142名でした。その後、スカイツリーが建ち、汐留・品川地区が再開発され、沿道の風景も変貌。史実に基づいたルートを踏襲しながら、後半には北総歩こう会ならではの色合いを出したいと思います。

納会ウオーク

12 km

「下町の名所・旧跡をたずねて」

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／12月10日(土) 9時 団体歩行
 集 合／高砂北公園 (京成高砂駅 徒歩5分)
 参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
 解 散／14時頃 京島西公園 (京成曳舟駅 徒歩2分)
 コース／高砂北公園～立石熊野神社～立石仲見世通り～渋江公園～浄光寺～八広公園(昼食)～向島百花園～鳩の町商店街～京島西公園
 ○みどころ 高砂をスタートして、東京スカイツリーを望みながら名所・旧跡を訪ね、昭和の雰囲気味わえる商店街を歩く下町情緒を楽しめるコースです。

忘年ウオーク

14 km

《千葉県 54 ウオーク 千葉市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 080-5874-1737 (佐藤)
 日 時／12月10日(土) 9時30分 団体歩行
 (一部自由歩行)
 集 合／西都賀中央公園 (JR総武線都賀駅 徒歩5分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／15時30分頃 若葉区役所 (JR総武線都賀駅 徒歩7分)
 コース／西都賀中央公園～鎌池～モノレール千城台駅(昼食)～JAしよいかーご～加曾利貝塚～若葉区役所
 ○みどころ 出発後自衛隊のフェンスに沿って歩くと、まもなく御成街道になり、そこから5.5kmは自由歩行です。午後は千城台駅よりJAしよいかーごへ。地元の野菜や国内の珍しい果物が並んでいます、ここで休憩と買い物を。その後加曾利貝塚へ、復元住居や貝層を見学し、若葉区役所でゴールです。ゴール後皆さんと忘年会をしましょう。

「市川・船橋 市境」めぐりウオーク

13 km

《千葉県 54 ウオーク 市川市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3595-0926 (櫻井)
 日 時／12月18日(日) 9時 団体歩行
 集 合／葛飾八幡宮 (JR総武線本八幡駅 徒歩7分、京成線八幡駅 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 天沼弁天池公園 (JR総武線・東武アーバンライン船橋駅 徒歩5分)
 コース／葛飾八幡宮～大柏川調整池緑地～姥山貝塚公園～行田公園～長津川親水公園～天沼弁天池公園
 ○みどころ 熊本地震、たて続けに台風被害を被った北海道、更には豪雨被害の東北地方と全国的に自然災害に見舞われた一年が終わりに近づきました。例年通り、葛飾八幡宮に安全と平穏を祈願し、一年の締めくくりに天沼弁天池公園まで歩きます。



布施の弁財天で忘年ウオーク 10/16/28 km

《千葉県 54 ウオーク 我孫子市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)
 日 時／12月18日(日) 9時 自由歩行
 集 合／北柏ふるさと公園 (JR常磐線北柏駅南口 徒歩
 10分 快速は止まりませんのでご注意ください)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／16時頃まで 北柏ふるさと公園
 ○その他 例年通りお楽しみ抽選会があります。また、一
 年の感謝を込めてお神酒も用意しますのでマイカップを
 御持参ください

第165回平日楽々ウオーク 11 km
 「年の瀬ウオーク」

《千葉県 54 ウオーク 千葉市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 070-5027-4361 (安保)
 日 時／12月22日(木) 9時30分 団体歩行
 集 合／通町公園 (JR千葉駅徒歩 15分)
 参加費／ちば歩100円・その他300円
 解 散／15時頃 三越屋上 (JR千葉駅 徒歩5分)
 コース／通町公園～本千葉駅～末広公園～千葉寺～青
 葉の森公園(昼食)～亥鼻公園～境橋～千葉神社～三越
 屋上
 ○みどころ 師走の千葉市内を巡り、ゴールの三越屋上
 で今年最後のメを行います。マイカップ持参でお願いしま
 す。来年3月で三越千葉店の閉鎖に伴い、本年度をもっ
 て三越での最後の乾杯となります。

東葛で歩き納めウオーク 12/26/36 km

《千葉県 54 ウオーク 千葉市・八千代市 他》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)
 日 時／12月23日(祝・金) 自由歩行
 集 合／12/36km:新検見川公園 (JR総武線新検見
 川駅 徒歩3分、26km:大和田南第一公園 (京成本線京
 成大和田駅 徒歩3分)
 参加費／東葛WC無料・その他300円
 解 散／12km:13時30分まで 大和田南第一公園
 26/36km:17時まで 柏駅東口旧そごう前付近 (JR常
 磐線)
 ○その他 受付後順次スタート、千葉県54は参加コース
 により異なります

同行二人～東葛印旛送り大師の道を歩く(No 5)
 10/17 km

《千葉県54ウオーク 柏市・鎌ヶ谷市・松戸市》

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
 日 時／12月25日(日) 9時 団体歩行
 集 合／高柳近隣センター(東武野田線高柳駅徒歩5分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／10km:12時30分頃 新鎌ふれあい公園(東武・
 北総・新京成線 新鎌ヶ谷駅 徒歩2分) 17km:14時30

分頃 やまぶき公園(新京成線五香駅 徒歩5分)
 コース／高柳近隣センター～高野堂～宝泉院～鎌ヶ谷
 市北部公民館～薬師堂～福太郎アリーナ(昼食)～千寿
 坊(10kmはここ迄)～稲荷神社～高お神社～善光寺
 ○みどころ 200年以上の歴史を持つ「四国八十八ヶ所
 東葛印旛大師霊場」を巡拝する7年シリーズの第5年目の
 行事です。今回は初冬の柏・鎌ヶ谷・松戸をお遍路さんの
 気分になりながら、7札所と2掛所を巡ります。ロング17k
 m、ショート10kmと誰でも参加しやすいコースです。初参
 加の方も歓迎します。

年忘れウオーク「イヤラウンドコースを歩く」
 12/14/26/28/40 km

《千葉県 54 ウオーク 船橋市・市川市・習志野市》

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／12月30日(金) 8時～12時 自由歩行
 集 合／船橋駅北口 (JR総武線)
 参加費／船歩無料・その他200円
 解 散／15時まで 船橋駅北口 (13時以降新たなコース
 への挑戦は出来ません)
 コース／運動公園コース(14km) 中山法華経寺コース
 (14km) 谷津干潟コース(12km) IVV認定は歩行距
 離は合計距離、回数は1回分です。
 ○みどころ 恒例の年忘れウオークです。上記3コース
 から自由に選択し、時間内であればどのコースでも何回で
 も歩けます。54ウオークはコースにより異なります。

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)

12月10日(土)	受 付	場 所	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
12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)
12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)
12月17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6回未来都市MAKUHARウオーク実施報告

9月25日(日)参加者168名(20km104, 10km64)

天候晴れ、久しぶりの好天に恵まれましたが、雨天続きであった為か湿度が高く気温も29度まで上がり、ウォーキングにはきつい条件であったと思います。なによりも、熱中症などの体調不良者や怪我人がなかったのが幸いです。出発式には、東京オリンピック銀メダリストで日本オリンピック協会の鶴見副会長と同オリンピックでヨット競技に参加なさった大久保選手の出席をたまわりました。片山会長からは、出発式の挨拶で夏の終わりのこの時期は、体にダメージが残っており腰やひざなどに症状が出やすいですので無理をしないで歩いてほしいとの話がありました。



コースにつきましては、公園の中などでは前日までの雨の影響で道が濡れており歩きにくい箇所もあったと思いますが注意して歩行いただいたためか、転倒などの



報告ありませんでした。ありがとうございました。

これからは、ウォーキングに適した時期になります。県内の行事も多くなります。皆様のご参加お待ちしております。

リーダー 山本 利美

ピンクリボンスマイルウオーク2016実施報告

10月1日(土)会場六本木ヒルズアリーナ、天気予報通り雨の朝を迎えました。参加者の出足は??と気になりながら会場に向かいました。点呼の頃から上りはじめ皆でラッキーと喜び合いました。



今年CWAは丸の内11kmコースと日本橋14kmコース前半を担当、三越新館前で埼玉県協へ引き継ぎます。

開催直前に同日、同時刻に霞が関駅をスタートする他のウォーキングイベントの情報が入りなんと一部CWA担当コースと重なる模様。大会まで何が起こるかかわからないを体験することになり、少ない情報の中考えられる手当をし当日に臨みました。誘導担当者一人一人が底力を発揮して混乱もなく埼玉県境に引き継ぐことが出来ました。

今年のゲストは女優の「南果歩」さん。会場はいつも以上に華やかな笑い声に包まれ、オフィシャルメッセンジャーのもも妹・まる犬のぬいぐるみも愛らしく終始カメラに収まっていた。



午後のピンクリボントークでは乳腺・甲状腺外科医の矢野祐一先生も交えての乳がんに関する話題でゴールした参加者は熱心に聞き入っていました。

気になる参加者数は事務局発表で4,000名との事でした。昨年に続き要所、要所の誘導には男性幹事のご協力をいただき頼もしい限りでした。

いちかわ歩から女性役員5人の応援、又突然の欠員に快く対処して下さった北総歩の皆様には厚く御礼を申し上げます。

今年の経験を踏まえ2017大会もまた頑張っていきたいと思ひます。

女性部 佐々木 のぶ子

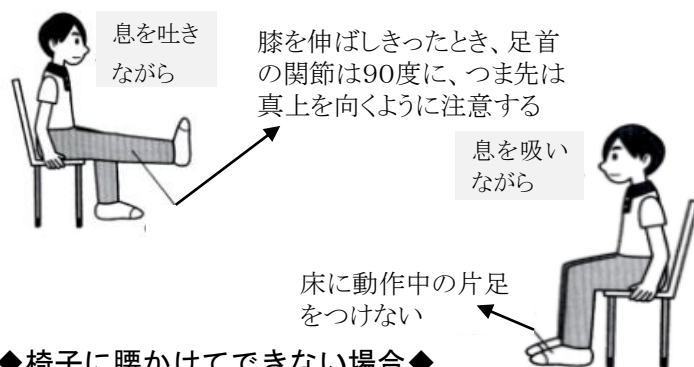
雑学:スロートレーニング~実践編 ⑥

▶効果のある部位:太もも▶使う筋肉:大腿四頭筋

『左右それぞれ5~10回』

椅子に座り、膝を真つすぐに伸ばした状態をしばらく保つことで、太ももの筋肉を鍛えることができる。ラクにできる場合は、足首にウェイトベルトを巻いて行くと効果大

1. 椅子に座った状態で、ゆっくりと片方の足の膝を伸ばし、足が床と並行になった状態を3~5秒保つ



◆椅子に腰かけてできない場合◆

床に座ってできるニーエクステンション

1. 曲げ伸ばしする足の膝下に丸めたタオルを置き、同じようにゆっくりと膝を伸ばして3~5秒保つ
2. ゆっくりと膝を曲げて足を下ろす。このトレーニングが5~10回できるようになったら、椅子に腰かけた状態に、レベルアップするとよい



“エクスナレッジ出版社編書より、