



CWA

ニュース

通算第190号

2017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://npocwa.c.ooco.jp/

e-mail:npocwa@nifty.com

毎月1日発行 編集責任者 山口 誠

第27回南房総フラワーマーチ

主 管／第27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4日(土)、5日(日)

主会場／南房総市千倉保健センター(千倉駅より徒歩8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29年2月1日(水)(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。)
当日申込の場合、ゼッケン・コース地図のみの配布となり、記念品はありません。

*「払込受領証」を必ず持参し、大会受付時にご提示ください。

*環境保全の観点から湯茶接待用の紙コップは用意しません。「マイカップ」をご持参ください

コース／《500選1日目35・23・12・03》

《千葉県54ウオーク…1日目35・23kmコース:南房総市・館山市、他は南房総市》

4日(土):南コース・35/23/11/5km

5日(日):北コース・35/20/10/5km

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

ゴール受付／1日目 3月4日:11:30~16:00

2日目 3月5日:11:00~16:00

※「3月3日(金)の館山市のウオークについては、4頁をご覧ください。」

第12回CWA通常総会開催

開催日／平成29年3月18日(土)10時~

場 所／千葉県青少年女性会館4Fホール

千葉市稲毛区天台6-5-2

(千葉都市モラル・スポーツセンター駅 徒歩3分)

議 案／平成28年度事業報告・決算報告

平成29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12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18日(土) 13時15分 団体歩行

集 合／千葉県青少年女性会館前(千葉都市モラル・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(千葉公園入口広場)(千葉都市モラル・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~JR千葉駅(ゴール)

○みどころ 千葉の市街地に残る自然の道などを辿りながら、野球場、動物公園、競輪場の施設を通過し、千葉公園に至ります。

第27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担当の方、学校などで単位取得を目指す方々に特にお勧めです。

日 時／3月26日(日)9時15分~17時

場 所／千葉県青少年女性会館(第三会議室)

(千葉都市モラル・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17日(金)まで

*郵便局から振込用紙に{指導員受講}と記入し、受講料を振込みの上、受講申込書をFAX又は郵便でお送りください。

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

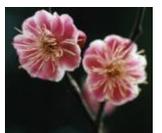
*資料請求:受講者募集案内・受講申込用紙をご希望の方はCWAホームページからの印刷か電話・FAXにて下記にご請求ください。

NPO法人千葉県ウオーキング協会

指導員養成センター(土・日・月曜休み)

☎ 043-255-0141 ・FAX:043-255-0204

又は事務局「斎藤健」携帯:090-2729-3846



亀戸七福神と旧中川の河津桜 10/13 km

主催/北総歩こう会 ☎090-2405-8353 (遠藤)
日時/3月1日(水) 9時30分 団体歩行
集合/亀戸駅前公園(JR総武線亀戸駅 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/10km:13時30分頃 四つ木橋過ぎでの河川敷(京成線八広駅 徒歩3分)、13km:14時35分頃 北千住東京電機大キャンパス(JR常磐線北千住駅 徒歩1分)

コース/亀戸駅前公園～亀戸天神～龍願寺～天祖神社～普門院～香取神社～東覚寺～常光寺～亀戸中央公園(昼食)～桜観賞ウオーク～ショート分岐点～柳原千草園(解散式)～北千住南口

○みどころ 亀戸七福神を巡り、旧中川の小松川ポンプ場周辺からゆりのき橋までの河津桜を見ながら歩きます。10kmは京成八広駅傍の四つ木橋河川敷で解散します。(駅まで案内人有り) 13kmは荒川をさらに上り、北千住の柳原千草園を見学して(解散式)後、北千住駅南口までご案内します。

ぶら散ウオーク・東武沿線散策 10 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8日(水) 9時30分 団体歩行
集合/愛宕神社(東武線愛宕駅 徒歩3分)
参加費/東葛WC無料・その他300円
解散/14時30分頃 川間トンボ公園(東武野田線川間駅 徒歩9分)

コース/堤城址～岩名古墳～清水公園などを巡り歩きます。



「岩名古墳」

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 ☎080-3402-8093(佐々木)
日時/3月10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/CWA 加盟団体無料・その他300円
解散/14時30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～旧江戸川水門～新行徳橋～稲荷木緑道～本八幡公園

○みどころ 江戸川堤防をしばらく歩き広い篠崎公園で一休み、古くは一带の田畑への用水路として食糧生産に貢献してきた水路。住宅街となった今では、住む人・行き交う人達へ心の安らぎを与えてくれる親水緑道として姿を変え働いています。風の音、水の流れの音、道端の草花等から早春の息吹を感じながら歩いて見ませんか。

第16回 防災ウオーク 10/22 km

《Cリーグ》《千葉県 54 ウオーク 習志野市・千葉市》

主催/ちば歩こう会 ☎090-7245-8106(大岩)
日時/3月11日(土) 22km:8時30分 自由歩行 10km:9時30分 団体歩行
集合/22km:津田沼公園(JR総武線津田沼駅 徒歩5分) 10km:今井公園(JR内・外房線蘇我駅 徒歩5分)
参加費/500円
解散/12時～15時30分 さくら公園(JR外房線鎌取駅 徒歩10分)

○みどころ この例会は、今年より始まったCリーグ対象行事となっています。今回は緑区で行い、10kmコースゴール後さくら公園で緑消防署による救命講習(AED、人工呼吸等)を実施します。

新ウォーキングステーション案内ウオーク

10 km

《千葉県 54 ウオーク 松戸市》

主催/北総歩こう会 ☎080-6608-3189(石原)
日時/3月12日(日) 9時 団体歩行
集合/寺田公園(JR馬橋駅 徒歩10分)
参加費/200円(保険未加入者は、別途60円必要)
解散/スポーツオーソリティ松戸店(JR常磐線馬橋駅 又はJR武蔵野線新松戸駅)

コース/イヤーラウンド10kmコース(神社仏閣と史跡をめぐるコース) 寺田公園～馬橋～龍善寺～二つ井戸跡～明治神社～土屋家長屋門～円能寺～21世紀の森と広場～長聖寺～金谷寺～スポーツオーソリティ松戸店

○みどころ 先に歩いたWST12kmに続く2回目の案内ウオーク。団体歩行でご紹介します。10kmと距離は短いですが、アップダウンの多いコースです。ゴールのスポーツオーソリティ松戸店でIVVをお渡ししますので、お買物を楽しんでください。

運河トライアングルウオーク 14/28/47 km

《Cリーグ》《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20日(祝・月) 47km:7時30分～8時30分まで、その他:8時頃～10時頃まで 自由歩行
集合/47km:川間トンボ公園(東武野田線川間駅南口より線路沿い 徒歩4分) その他:運河水辺公園(東武

野田線運河駅西口より橋を渡った先 徒歩3分)
参加費／東葛WC無料・その他300円
解散／12時頃～17時まで 運河水辺公園
○その他 参加手続き終了次第順次スタート 野田の自然を堪能していただきます。

第168回平日楽々ウオーク 8/13 km
「泉自然公園(カタクリ観賞)」

《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／3月23日(木) 9時30分 団体歩行
集合／千城台公園(千葉都市モノレール千城台駅徒歩10分)
参加費／ちば歩100円・その他300円
解散／14時30分頃 誉田駅(JR外房線)、一時解散12時30分頃 泉自然公園(JR千葉駅 バス約40分)
コース／千城台公園～若葉いきいきプラザ～中田スポーツセンター～泉自然公園(昼食、一時解散)～誉田駅
○みどころ グラウンドゴルフを楽しむ人が多い中田スポーツセンターを経て泉自然公園へ。ここは県内最大規模のカタクリの自生地、ちょうど見ごろを迎えている頃でしょう。昼食後は誉田駅まで自由歩行です。公園から帰られる方については、バス停「泉公園入口」へ案内します。

第28回江戸川チャレンジウオーク 10/12/18/30/47/65 km

《Cリーグ》《千葉県 54 ウオーク 市川市・野田市・松戸市・流山市》
主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日時／3月25日(土) 6時～9時 自由歩行
 (受付後順次スタート)
集合／国府台江戸川堤防(京成国府台駅 徒歩3分)
参加費／船歩300円・その他500円
解散／17時まで 国府台江戸川堤防
コース／江戸川堤防～江戸川左岸上る～新葛飾橋(10km)～葛飾大橋(12km)～上葛飾橋(18km)～流山橋(30km)～玉葉橋(47/65km)～江戸川右岸下る～市川橋(65kmは通過)～市川大橋～江戸川左岸下る～江戸川堤防
○みどころ 若草萌える江戸川サイクリングロードを、早春の川風と太陽を一杯浴びながら楽しく歩きましょう。ご自分の脚力と体調に合わせ、気楽に歩ける10kmから健脚向けの65kmまで6つのコースを用意しました。

桜の花見ウオーク 10 km

《千葉県 54 ウオーク 横芝光町》
主催／東総歩こう会 ☎ 090-3080-8151(押尾)
日時／3月26日(日) 9時 団体歩行
集合／飯倉駅(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 横芝駅(JR総武本線)
コース／飯倉駅～鈴歌公園～光スポーツの森公園～文

化の森公園～横芝駅
○みどころ 54 ウオーク(横芝光町)の、最後のチャンスですのでお見逃しのないように。また、光スポーツの森公園では、歩測大会を行います。景品をゲットするのは、どなたでしょう。皆様のご参加を、お待ちしております。

江戸川の菜の花 15 km

《千葉県54ウオーク 流山市》
主催／北総歩こう会 ☎ 090-1421-7103(森)
日時／3月26日(日) 9時 団体歩行
集合／運河水辺公園(東武野田線運河駅 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 西初石近隣公園(東武野田線・TX線流山おおたかの森駅 徒歩5分)
コース／運河水辺公園～におどり公園～江戸川土手～流山市クリーンセンター～江戸川土手(昼食)～流山市立博物館～流山総合運動公園～西初石近隣公園
○みどころ 春もここに来ています。江戸川を眺めながら、土手いっぱい咲く菜の花に囲まれてのウォーキングを楽しみましょう。

白井の自然散策ウオーク 16/25 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／3月26日(日) 9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／CWA加盟団体無料・その他300円
解散／12時頃～16時まで 新鎌ふれあい公園
○その他 参加手続き後、順次スタート

ウォーキング教室

教室は県内3箇所で開催致します(雨天中止)

3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)
3月25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

新春初詣ウオーク実施報告

1月7日(土) 参加者数 258名

年が明けてから好天が続き、CWA主催・ちば歩主管で実施されたこの新春初詣Wも快晴に恵まれ、絶好のウォーキング日和のなかで初歩きを楽しみました。



今回は千葉県護国神社から白幡神社、寒川神社、千葉寺を経て千葉神社へと、千葉市中央区の初詣スポットを巡りました(8kmコースは、寒川神社から亥鼻公園へ)。

昼食は今まであまり利用したことのない蘇我スポーツ公園でとりました。この初詣Wは、今年から始まったCリーグ



の最初の行事で、昼食後には多くの参加者がポイントカードに「ちば歩」の印を求めています。

千葉神社に隣接する通町公園がゴールで、ちば歩丹羽会長

(8kmコース)・CWA古宮副会長(13kmコース)の発声で、今年一年つつがなくウォーキングができるよう祈念して高らかに乾杯が行われました。

参加された皆さまありがとうございました。今年も元気に歩きましょう。

コースリーダー: 中村 建策

館山・城山周辺歴史散策ウオーク 10 km

《千葉県54ウオーク 館山市》

主催/CWA ☎ 043-255-0141

日時/3月3日(金) 12時20分 団体歩行

集合/館山駅西口公園(JR内房線館山駅徒歩3分)

参加費/CWA加盟団体200円・その他300円

ゴール/館山駅西口公園 14時50分頃

コース/館山駅西口公園～汐留橋～城山公園～ヒカリモのみち～赤山地下壕～館山駅西口公園

○みどころ フラワーマーチ前日に館山市の歴史散策をします。千葉県54ウオークで「館山市」がまだの方の参加をお待ちしています。

雑学:スロートレーニング～実践編 ⑦

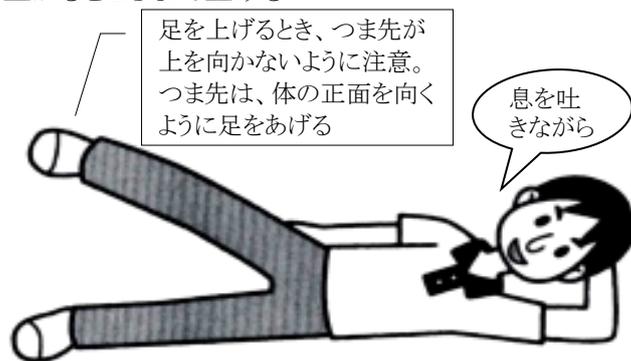
レッグアブダクション

▶効果のある部位: お尻▶使う筋肉: 中臀筋

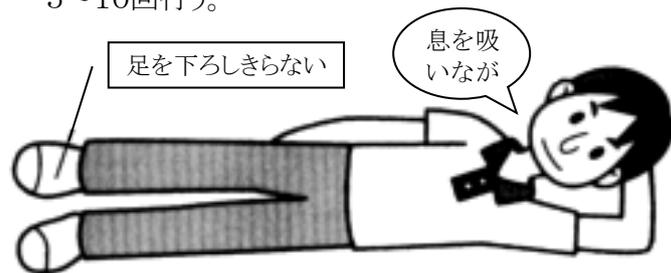
『左右それぞれ5～10回』

足を外側に開くときに動く、中臀筋を鍛えるエクササイズ。中臀筋は歩行に欠かせない部位で、お尻の上の方にある筋肉。ここを鍛えることで、ヒップアップ効果も期待できる

1. 両足をそろえ横向きに寝転がり、上側の足をゆっくりと、上がるところまで上げる



2. ゆっくりと足を下ろし、下につく前に1.の動作を繰り返す。5～10回繰り返したら、反対側の足で、同じく5～10回行う。



雑学:スロートレーニング～実践編 ⑧

ツイストクランチ

▶効果のある部位: お腹▶使う筋肉: 外腹直筋: 内腹直筋

『左右交互1セット5～10回』

仰向けに寝た状態で、ねじり(ツイスト)を加えて、腹筋を鍛え、引き締めることのできるエクササイズ

1. 仰向けになり、右膝にタッチするように左手を伸ばしながら、ゆっくり上体を起こす



2. ゆっくり上体をもとに戻す



3. 次は、右手を左膝にタッチするように伸ばし、ゆっくり上体を起こす。左右交互を1セットに5～10回繰り返す

“エクスマレッジ出版社編書より、”