



通算第191号

2017年3月号

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

〒263-0016 千葉県稲毛区天台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.coco.jp/

e-mail: npocwa@nifty.com

毎月1日発行 編集責任者 山口 誠

第11回下総・江戸川ソーデーマーチ

主催／下総・江戸川ソーデーマーチ実行委員会・市川市、市川市教育委員会

共催／(一社)日本ウォーキング協会・NPO 法人千葉県ウォーキング協会・いちかわ歩こう会・市川スポーツガーデン国府台

日時／4月8日(土)～9日(日)

主会場／市川市スポーツセンター

参加費／一般:事前:1,500円 当日2,000円 (1日1,000円)
市川市在住・在勤・在学者800円 当日1,000円
中学生以下・障害者・介護者1名:無料

事前申込期限:平成29年3月17日(金)まで(当日消印有効)

※「振込受領証」を参加当日受付にご提示ください。

コース／

第一日目(南コース)	距離	受付時間	出発式
野鳥の楽園コース	32km	7:30	8:00
中山法華経寺コース	20km	8:30	9:00
真間川文学の道コース	11km	9:00	9:30
アイ・リンクタウン展望施設コース	7km	9:00	9:30
第二日目(北コース)	距離	受付時間	出発式
大町自然観察園コース	33km	7:30	8:00
堀之内貝塚コース	18km	8:30	9:00
野菊の墓文学碑コース	11km	9:00	9:30
水と緑の回廊コース	6km	9:00	9:30
ノルディック・ウォーク	両日とも11km及び7km(6km)に参加できます。		
ゴール受付	12:00～16:00		

◆全コース、自由歩行です。

◆《500選》は第二日目の11km以上のコースについて千葉県12-06、《千葉県54ウォーク》は、第一日目20km以上のコースは市川市・船橋市、第二日目11km以上のコースは市川市・松戸市、その他は市川市です。
問合わせ先:CWA ☎043-255-0141 10時～17時



桜の中山法華経寺

CWAイヤーラウンドのコース案内

基地／そごう千葉店3階シューズ売り場

☎080-5052-8067 (田中)

受付／10時～15時・ゴール受付17時まで
参加費／200円 (一般参加者は別途「任意」保険料60円要す)

コース／4コース

1	歴史散策コース	11km
2	美術館・博物館コース	15km
3	加曾利貝塚コース	16km
4	幕張新都心コース	23km

◆受付案内／ウォーク当日またはウォーク当日前に、そごう千葉店3階シューズ売り場の受付にて参加費を支払い、参加カードに記入し、コース地図を受取ってください。尚、事前に手続きを済ませておくと、そごう千葉店の開店前にスタート出来、早目にゴール出来ます。歩いた後、当該カードを窓口へ提出し、IVVを受取ってください。

【30回毎の無料券3枚進呈しています。】

◆問合先:CWA事務局☎043-255-0141・FAX043-255-0204
“火～金曜日の平日10～17時”

※千葉県内には他に、以下の「イヤーラウンド」基地があります。

- ▶ちば歩:ときわスポーツ千葉店・2F サービスカウンター
- ▶船橋歩:東武船橋店・6Fスポーツシューズ売場
- ▶北総歩:スポーツオーソリティ松戸店
- ▶いちかわ歩:市川コルトンプラザイースト館3F
- ▶その他:スポーツオーソリティ成田店

※詳細は各歩こう会にお問合せください。



第20回千葉の水回廊&疎水百選印旛沼ウオーク

10/20/30 km

《Cリーグ》《500選 千葉12-2 30kmのみ》

《千葉県54ウオーク 佐倉市・八千代市・千葉市》

(八千代市:20/30km 千葉市:30km)

主 催/ちば歩こう会 ☎ 080-3156-7482(田口)

日 時/4月1日(土) 自由歩行

集 合/30km:8時 新検見川公園(JR総武線新検見川駅 徒歩2分) 20km:9時 大和田排水機場(京成線大和田駅 徒歩12分) 10km:10時 ユーカリが丘南公園(京成線ユーカリが丘駅 徒歩15分)

参加費/500円

解 散/12時~16時 京成線佐倉駅(ゴール受付は佐倉ふるさと広場佐蘭花前)

○みどころ 印旛沼は、私たちの生活や国土を潤す「みずのみち」として先人によって築かれたもので、日本の「疎水百選」に認定されました。この悠久の道につながる水辺、桜、花木、水田風景、野鳥の声など心地よい自然に触れながら歩きを楽しみましょう。10kmコースにガイド付き団体歩行あり、希望者は当日申込

真間川周遊・花見ウオーク

12 km

《Cリーグ》《500選 千葉12-6》

《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/4月2日(日) 9時 団体歩行

集 合/中山法華経寺(JR総武線下総中山駅北口 徒歩10分・京成線中山駅 徒歩7分)

参加費/CWA加盟団体200円・その他300円

解 散/14時30分頃 手児奈霊堂(JR総武線市川駅 徒歩15分・京成線国府台駅 徒歩10分)

コース/中山法華経寺~真間川周遊~桜土手公園~国府台公園~里見公園~里見第2公園~弘法寺~手児奈霊堂

○みどころ 両岸から川面に映る絢爛豪華なたたずまいを見せてくれる真間川の桜、頭上に広がる雄大な姿の桜土手公園、春の花々と競い合う里見公園の桜、百数十年も咲き続けた貫録を誇る弘法寺のしだれ桜とコースは見どころが続きます。どうぞ心行くまでご観賞ください。

花づくし 大堀川~柏の葉公園~利根運河 14 km

《千葉県54ウオーク 柏市・流山市》

主 催/北総歩こう会 ☎ 090-6654-2253(軍地)

日 時/4月5日(水) 9時 団体歩行

集 合/北柏第一公園(JR常磐線各駅停車 北柏駅 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/14時頃 利根運河眺望の丘(東武野田線運河駅 徒歩5分)

コース/北柏第一公園~北柏橋~高田近隣センター~駒木橋~ふれあいの小径~柏の葉公園・桜の広場(昼

食)~森の図書館~利根運河眺望の丘

○みどころ いまや桜の名所となった大堀川桜並木、柏の葉公園、利根運河を巡ります。利根運河眺望の丘で解散しますのでごゆっくり桜を観賞してください。満開の桜を期待しましょう。

ぶら散ウオーク・山下清先生ぶらりぶらり 12 km

《千葉県54ウオーク 我孫子市・柏市》

主 催/東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)

日 時/4月5日(水) 9時30分 団体歩行

集 合/我孫子ふれあい広場(東武線我孫子駅北口 徒歩3分)

参加費/東葛WC無料・その他300円

解 散/14時頃 南柏中央第一公園(JR常磐線南柏駅 徒歩3分)

○その他 山下清が歩いたと思われる道筋を訪ねます。あくまで想定の世界です。

第77回さわやかウオーク「千住大橋から江戸の歴史を感じながら桜の満開を求めて」 12 km

主 催/船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日 時/4月8日(土) 9時~10時 自由歩行

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/無料

解 散/11時~15時 青砥平和公園(京成線青砥駅 徒歩7分)

コース/千住大橋さくら公園~奥の細道・旅立ちの地(千住大橋)~日光街道~瑞光橋公園~堀切橋~堀切四季のみち~曳舟川親水公園~青砥平和公園

○みどころ 奥の細道の旅立ちの地千住大橋から江戸の歴史を偲ばせる日光街道沿いの寺院(素盞雄神社・円通寺・浄閑寺)を訪ね、墨田川から荒川沿いを散策しながら、近郊の桜の名所を歩きます。

運河のある街を歩く

15 km

主 催/北総歩こう会 ☎ 90-6654-2253(軍地)

日 時/4月16日(日) 9時 団体歩行

集 合/芝浦公園(JR山手・京浜東北線田町駅芝浦口 徒歩3分)

解 散/14時頃 大森北公園(京浜急行線大森海岸駅 徒歩1分)

参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

コース/芝浦公園~高浜運河沿緑地~天王洲公園~アイル橋~東品川海上公園(昼食)~京浜運河沿緑地~大森北公園

○みどころ 平成25年4月に同じコースを歩きましたが、雨のため参加者が少なかったため、要望に応じて再チャレンジ。港・品川・大田区の運河沿いの道を辿ります。



印旛沼周辺ウォーク 15/25/31 km

《千葉県 54 ウォーク 八千代市・佐倉市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)
 日 時／4月16日(日) 9時～10時 自由歩行
 集 合／ユーカリが丘南公園(京成電鉄本線ユーカリが丘駅 山万モノレール高架線沿い 徒歩10分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／25km:16時まで京成佐倉駅北口 その他:12時から16時までユーカリが丘南公園
 ○その他 参加手続きが終了次第順次スタート

第169回平日楽々ウォーク 12 km
 「柏あけぼの山農業公園ウォーク」

《千葉県 54 ウォーク 我孫子市・柏市》

主 催／ちば歩こう会 ☎090-8891-4439 (中嶋)
 日 時／4月20日(木) 9時50分 団体歩行
 集 合／ふれあい広場(JR成田線我孫子駅北口 徒歩5分)
 参加費／ちば歩100円・その他300円
 解 散／15時頃 ふれあい広場
 ○みどころ 我孫子市の市街地を抜け東海寺布施弁天を参拝し柏市のあけぼの山農業公園を訪ね春爛漫の雰囲気を味わいます。芝桜?チューリップ?どっち

皇居・東御苑めぐりウォーク 14 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-1031-6318 (矢田貝)
 日 時／4月22日(土) 9時 団体歩行
 集 合／お茶の水公園(JR総武・中央線御茶ノ水駅聖橋口 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 外堀公園(JR総武・中央線四ツ谷駅 徒歩3分)
 コース／お茶の水公園～平川門～皇居・東御苑～大手門～将門首塚～桔梗門～皇居外苑～桜田門～日比谷公園～国会議事堂前庭園～憲政記念館～半蔵門前～千鳥ヶ淵戦没者墓苑～靖国神社～外堀公園
 ○みどころ 季節の花々が咲き乱れる皇居・東御苑を楽しむ大手門から将門首塚、皇居外苑を通り日比谷公園へ。官庁街から国会議事堂、千鳥ヶ淵と陽春の景色を堪能しながら歩きます。昼食後は靖国神社から外堀公園へと緑とお堀の景色を楽しみながら歩きます。

特別行事 第14回大正浪漫ウォークin手賀沼
 6/10/20/30 km

《Cリーグ》《500選 千葉12-1》

《千葉県54ウォーク 我孫子市・柏市》

主 催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620 (中山)
 日 時／4月23日(日) 自由歩行 6/10km: 9時～9時40分 20/30km: 8時～8時40分
 集 合／手賀沼公園(JR常磐線我孫子駅 徒歩10分)
 参加費／事前:400円(4月9日締切) 当日:700円(我孫

子市・柏市・流山市の市民は500円)
 ※当日参加の場合、記念品等がなくなることがあります。
 事前申込をお願いします。

解 散／12時～16時 手賀沼公園
 コース／ 6/10/20/30kmの4コース 詳細は「ほゆう3月号」に掲載を致します。
 ○みどころ 風光明媚な手賀沼の眺めと水鳥の楽園・白樺派の文学・歴史を訪ねてのウォーキングはいかがですか。今年で14回目となる人気のコースです。今年は全コース自由歩行です。6kmコースはご家族、お友達と大正浪漫関連の施設見学がゆっくりと楽しめるように作りました。

つつじお花見ウォーク 10 km

《千葉県 54 ウォーク 香取市》

主 催／東総歩こう会 ☎090-3080-8151 (押尾)
 日 時／4月30日(日) 9時30分 団体歩行
 集 合／小見川駅(JR成田線)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／14時頃 小見川駅
 コース／小見川駅～黒部川～城山公園(昼食)～利根川～小見川駅
 ○みどころ 黒部川と利根川の2つの川沿いの芽吹いたばかりの若草と、城山公園のピンクや白のつつじをご覧いただき、春を満喫していただくウォークです。城山公園は、3月下旬から6月上旬にかけて『桜つつじ祭り』が開催されます。また、黒部川は春のフナ釣り大会なども開催され、のんびりと釣りをを楽しむ親子連れの姿を見ることがあります。

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)

4月1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)
4月15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)
4月22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・数物持参
 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16回 忠敬江戸入りフォーデーウォーク 報告

《佐原諏訪神社・伊能銅像前から富岡八幡宮・伊能銅像前へ》

1月26日(木)～29日(日)まで4日間行われ天候に恵まれ参加者の笑顔が絶えない大会でした。

*参加者数は下記の通りで前年比約20%増でした。

開催日	自由歩行 (ロング)	団体歩行 (ショート)	計
1月26日(木)	69	118	187
1月27日(金)	82	64	146
1月28日(土)	106	126	232
1月29日(日)	213	132	345
総合計	470	440	910

◆1日目:30km 佐原諏訪神社～成田山新勝寺
:14km 佐原諏訪神社 発着

1月20日は大寒でしたが、当日は天候に恵まれ、佐原小学校の生徒さんが清掃した忠敬像の前で出発式が行われました。東総歩こう会の川尻会長の司会でCWA古宮

誠副会長、香取市旭健一副市長、伊能忠敬大河ドラマ化推進協議会山村増代副会長、日本オリンピック協会鶴見修治副会長様方の挨拶を頂き、元気に出発して行きました。



◆2日目:38kmコース 成田栗山公園～我孫子駅
:15kmコース 成田栗山公園～成田空港第一旅客ターミナル

昨年から15kmコースのゴールを成田空港にしましたが風が強く、さくら山で飛行機を眺めながらの昼食をとれず残念でした。

ロングコースのゴールは今回は我孫子駅前としましたが手賀沼公園と勘違いされた方もおられました。風が強かったが暑かったと汗をかかれながらの到着者もおられました。

◆3日目:38km 手賀沼公園～市川国府台駅
:15km 手賀沼公園～南柏中央第一公園

ロングコースのゴールを京成電鉄の使用許可を取り関所跡から国府台駅改札前に変更しました。快晴の元、ウォーカーの皆さんも汗まみれの方が多く見られました。金メダリストの鶴見先生も土手でお出迎えされ笑顔での交流が爽やかでした。

◆四日目:25km 市川関所跡～富岡八幡宮
:18km 市川関所跡～富岡八幡宮

4日連続の好天に恵まれ早朝から参加者が続々と集合され、受付関係者も嬉しい悲鳴が上がっていましたが元気で出発して行く後ろ姿は爽快そのものでした。

ゴールの富岡八幡宮では忠敬像の清掃に参加される佐原小と数矢小の生徒で歩測大会を行いました。ミステリーゾーンの設定距離45mに対し44.98mの達人が出て拍手喝采でした。

その後小学生の皆さんが忠敬像の拭き掃除する姿に多くの参拝者が目を細めシャッターを切る姿がみられました。四日間の完歩者は78名で午後3時にはショート、ロング



コースの皆さんが全員ゴールして八幡様でお祓いを受け、清々しい笑顔で帰路につかれました。関東中心に遠路参加頂きましたウォーカーの皆さま、スタッフの皆さま誠に有り難うございました。

報告 斎藤 健

雑学:スロートレーニング～実践編 ⑨ ニートウチエスト

- ▶効果のある部位:太もも、お腹の奥
- ▶使う筋肉:大腿直筋、腹直筋、大腰筋

『1セット:5～10回』

足を胸に引きつけ、腹筋を鍛えるエクササイズ、足を引きつける動作をできるだけ大きく行くと、より効果がアップする

1. 両足を伸ばして座る。このとき両手は、上体を支えるようにお尻の後ろにつく



2. 膝を胸に近づけるイメージでゆっくり両手の足を胸に引きつける

※足を引きつけるとき、足を胸で迎えにいくように上体を起こし、胸を足に近づける。このとき、両手の位置は動かさない



3. 引きつけた足を、息を吸いながらゆっくりと伸ばしながら下ろしていく。そのとき床に足がつかないように注意。2. ～3. の動作を繰り返す

◆両足で行うのがきつい人◆
“まずは片足ずつからチャレンジ、”

両足がきつい人は片足ずつ行いましょう。片足は伸ばしたまま、もう片足をぐっと胸に引き寄せる。その際前かがみにならないように注意し、腹筋に力を入れながら左右5～10回ずつ行う。これができるようになったら、両足で行うようにしましょう

“エクスナレッジ出版社編書より、”

