



通算第193号

2017年5月号

# CWA

# ニュース

**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 山本 利美

## 第7回両総用水の路ウオーク(佐原) 15 km

《Cリーグ》《千葉県54ウオーク 香取市》

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・香取市・千葉県香取農業事務所・独立行政法人水資源機構 千葉用水総合管理所

日時/6月3日(土) 9時45分 団体歩行

集合/両総土地改良区 佐原出張所(香取市佐原ホ689)

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 佐原出張所  
(JR成田線佐原駅5分)

コース/両総土地改良区 佐原出張所～伊能忠敬記念館～第一排水機場～森戸～岩崎台～両総土地改良区佐原出張所

○みどころ 両総用水の路を巡り、先人たちの想いや歴史を感じ、見て回りましょう。地元農産物のお土産があります。



「佐原の町並み」

## 九十九里はだしで歩こう 15/30 km

《Cリーグ》《千葉県54ウオーク 大網白里市・山武市・九十九里町》

主催/CWA ☎ 043-255-0141

日時/6月17日(土) 9時 自由・団体歩行共

集合/JR外房線大網駅

参加費/CWA加盟団体200円・その他300円

解散/団体歩行(15km) 14時頃(サンライズ九十九里)  
自由歩行(30km) 16時30分頃 JR成東駅

コース/ 団体:大網駅前広場～中部コミュニティーセンター～農業環境改善センター(一時解散)～白里海岸(昼食)(裸足で歩く)～真亀川河口(閉会式)～サンライズ九十九里(ゴール) 自由:農業環境改善センター～サンライズ九十九里～本須賀海岸入り口～白幡交差点～成東駅(ゴール)

○みどころ 県道大網白里線を青々と広がる早苗を眺めながら一直線に太平洋の大海原めざし、ひたすら歩いた処で、はだし歩きを楽しんでいただきます。ロングコースは全国でも珍しい海の駅を横目で見つめ、伊藤佐千夫等の歴史民俗資料館(有料)を楽しんだ後、成東駅にゴール。

## 千葉県54ウオーク について “お知らせ”

千葉県54ウオークについては、本年12月末をもって終了いたします。昨年までに34人の方が完歩していますが、さらに多くの方に完歩していただきたいと期待しています。

ただ、これまでにバスウオークを含めて1～2回しか対象になっていない市町村が何ヵ所かあって、そのときに参加できなかったのでは完歩できないという声があり、歩く機会を設けてほしいとの要望があります。そこで、意見を踏まえて次のように事業を実施することにいたしました。

- ①5月28日(日) 千葉県54ウオーク…一宮町・睦沢町・長生村(本誌4月号参照)
- ②9月30日(土) 千葉県54ウオーク(内房)…鋸南町・富津市・君津市(電車移動あり、詳細は8月号に掲載予定)
- ③10月29日(日) 千葉県54ウオーク(外房)…鴨川市・大多喜町(電車移動あり、詳細は9月号に掲載予定)

## ○その他

・いすみ市については、9月23日(土)のちば歩こう会「大原はだか祭W」(詳細は8月号に掲載予定)

・大網白里市・九十九里町・山武市については、6月17日(土)のCWA「九十九里はだしで歩こう」(このページに掲載)

・芝山町については、第6回成田エアポートツーデーマーチ/5月20日(土)の芝山里山コースまたは21日(日)の芝山早苗歌コース(本誌4月号に掲載、詳細は大会のパンフレット参照)に参加していただきたいと思います。

それ以外の「市・町」については、今後のCWAニュースでお知らせするCWA・各歩こう会・クラブが実施する行事の54ウオーク対象「市・町」に注意し、見逃さないようにしていただきたいと思います。

☎CWA 043-255-0141 成田エアポートツーデーマーチについては 080-3156-7482(田口)

菖蒲園(小岩・水元)めぐりウォーク 14 km

《500選 東京13-03》《千葉県54 ウォーク 市川市》  
主 催／いちかわ歩こう会 ☎080-3402-8093(佐々木)  
日 時／6月4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～江戸川堤防・河川敷～金町五丁目～水元公園内散策(葛飾区金魚展示場)～花菖蒲園～水元大橋～噴水広場～メタセコイアの森～森林浴コース～水生植物園～かわせみの里～噴水広場

○みどころ 5万本を超す色とりどりの花が咲き比べる小岩菖蒲園から江戸川の堤防・河川敷を爽やかな風を受け、川面や対岸の景色を眺めながら歩きます。金町五丁目から水元公園へ。金魚展示場でしばし戯れ花菖蒲園へ。20万本とも云われる株にわが世の季節と咲き誇る花々を眺め噴水広場で昼食。午後は森林浴コースと園内の各種施設や遊歩道を楽しみ噴水広場へ。ゆっくりと花と自然に浸れる一日です。

千住の歴史と水辺散歩 11 km

主 催／北総歩こう会 ☎090-2636-4099(中村)  
日 時／6月7日(水) 9時 団体歩行  
集 合／東京電機大学前広場(JR常磐線北千住駅東口 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／14時30分頃 千住4丁目氷川神社(JR常磐線北千住駅西口 徒歩7分)

コース／電機大学前広場～柳原千草園～都立汐入公園～千住スポーツ公園(昼食)～千住歴史散歩(大橋眼科・本陣跡・横山家住宅・絵馬屋吉田家・名倉医院)～氷川神社

○みどころ 初夏の荒川と隅田川の水辺を歩き、その後2017年「穴場だと思ふ街」ランキング1位の、北千住を通る旧日光街道沿いにある宿場町の面影を味わいます。ほとんど平坦な道で、どなたでも楽しめます。

第78回さわやかウォーク「初夏の江戸川畔の散策と水元公園の菖蒲祭りを楽しむ」 13 km

《千葉県54 ウォーク 市川市》

主 催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782  
日 時／6月10日(土) 9時～10時15分 自由歩行

集 合／市川関所跡(京成線国府台駅 徒歩5分)

参加費／無料

解 散／柴又公園江戸川河川敷(京成線柴又駅 徒歩8分)

コース／市川関所跡～里見公園～野菊の墓文学碑～坂川親水広場～天王橋～水元公園(花菖蒲園)～水元大橋～南蔵院(しばられ地蔵)～東水元公園～江戸川サイクリングロード～柴又公園江戸川河川敷

○みどころ 江戸川畔に残る古戦場・里見公園と野菊の墓文学碑を訪ねながら、水元公園の花菖蒲祭りを楽しみしばられ地蔵(南蔵院)を巡り、江戸川河川敷の柴又公園がゴールとなります。ゴール後には「フーテンの寅さん」に所縁のレトロな柴又商店街と柴又帝釈天に立ち寄ったり、寅さん記念館、山田洋次ミュージアムを訪れることも出来ます。また柴又駅前には「寅さん像」に並んで、最近立てられた「さくら像」を見ることも出来ます。

成田線沿線散策 関東ふれあいの道へ

17/27 km

《千葉県54 ウォーク 成田市・神崎町》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)  
日 時／6月10日(土) 9時 自由歩行  
集 合／17km:滑河駅、27km:下総神崎駅(共にJR成田線の駅舎内待合室)

参加費／東葛会員無料・その他300円

解 散／12時頃から16時まで 17/27km:安食駅 駅裏広場(JR成田線)

○その他 受付け後順次スタート ゆっくりお楽しみください。

あやめウォーク

12 km

《Cリーグ》《千葉県54ウォーク 香取市》

主 催／東総歩こう会 ☎080-5689-3479(小早志)  
日 時／6月11日(日) 9時30分 団体歩行  
集 合／佐原公民館前(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／佐原公民館前～水郷大橋～閘門～広々とした緑の田園～水生植物園～大利根博物館前(昼食)～潮来あやめ園散策～潮来駅

○みどころ 日本で2番目に長い利根川(全長320kmの河口より40km地点)を渡ると閘門があります。閘門は潮の上げ下げにより利根川と横利根川の水位差をなくして、船の出入りを良くしたものです。明治時代に作られた閘門を過ぎると、青々とした水路沿いの田園風景が見られます。

佐原の米作の中心です。潮来大橋を渡ると茨城県。あやめをそばで眺めゴールに向かいます。



「潮来あやめ園」

## 小石川歴史探訪ウオーク

13 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-1031-6318(矢田貝)  
日 時／6月18日(日) 9時 団体歩行  
集 合／お茶の水公園(JR総武線御茶ノ水駅 聖橋口 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 小石川植物園前(都営地下鉄 白山駅 徒歩10分)

コース／お茶の水公園～神田明神～湯島天神～春日の局の墓(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(林光寺)～教育の森公園(昼食)～啄木終焉の地～千姫・於大の墓(伝通院)～小石川植物園前

○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・馬琴・啄木に関わる史跡と途中の名所を訪ね歩きます。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。園内散策ご希望の方は解散後にどうぞ。

## 紫陽花鑑賞ウオーク

11/22 km

《千葉県 54 ウオーク 流山市・柏市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)  
日 時／6月21日(水) 9時 自由歩行

集 合／11km: おおたかの森駅南口公園(TX線・東武線 おおたかの森駅 徒歩2分) 22km: 江戸川台駅東口付近(東武線江戸川台駅)

参加費／CWA加盟団体会員無料・その他300円

解 散／13時から16時まで 南柏児童遊園(JR常磐線 南柏駅 徒歩6分)

○その他 受付後順次スタート 各自の歩速でゆっくりお楽しみください。

## 第171回平日楽々ウオーク

13 km

### 「浦安史跡巡り」

主 催／ちば歩こう会 ☎090-5402-7384(小野剛)  
日 時／6月22日(木) 9時 団体歩行

集 合／南行徳公園(東西線南行徳駅 徒歩5分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解 散／14時30分頃 若潮公園(JR京葉線新浦安駅 徒歩8分)

コース／南行徳公園～船塚緑道～清瀧神社～旧宇田川家住宅～旧大塚家住宅～豊受神社～郷土博物館(昼食)～しおかぜ緑道～中央公園～高洲中央公園～若潮公園

○みどころ 山本周五郎の「青べか物語」の舞台となった漁師町浦安、一人乗りの木造船(べか舟)が多数係留していた境川周辺を歩きます。江戸・明治時代に建てられた旧宇田川家、旧大塚家住宅を訪ね、猫実庚申塔、富士塚等を見て郷土博物館で昼食、館内では往時の浦安の街並みを体験してもらいます。午後はしおかぜ緑道、順天堂大学、明德大学脇を通り若潮公園がゴールです。

## 野菊の小道と国府台緑地

13 km

《千葉県 54 ウオーク 松戸市・市川市》

主 催／北総歩こう会 ☎080-2040-4146(早川)

日 時／6月25日(日) 9時 団体歩行

集 合／西口公園(JR常磐線松戸駅西口 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 市川関所跡(京成線国府台駅 徒歩5分)

コース／西口公園～江戸川土手～矢切～野菊の小道～じゅんさい池(昼食)～国府台緑地～里見公園～市川関所跡

○みどころ 2012年2月に企画したコースですが大雪のため中止になりました。今回は初夏の野菊の小道、国府台緑地がどのようなのか楽しみです。



「野菊の小道」

## ウォーキング教室

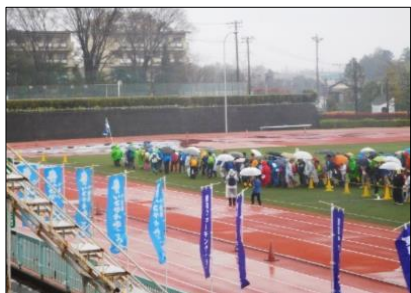
教室は県内3箇所で開催致します(雨天中止)

|          |    |    |                                 |
|----------|----|----|---------------------------------|
| 6月10日(土) | 受付 | 場所 | 我孫子市 手賀沼公園<br>(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10日(土) | 受付 | 場所 | 船橋市 天沼弁天池公園<br>(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10日(土) | 受付 | 場所 | 千葉市 海浜幕張駅南口<br>(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11回下総・江戸川ツーデーマーチは4月8日(土)9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ず雨模様の中で開催する事になりました。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が人数が少なく寂しい式となってしまいました。



1日目の出発式には雨の降る中、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発していきました。11回目で初めて満開の桜を見ながらウォーキングができました。子供達が32km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。初日のみ雨が午前中に上がった為、ゴールの会場では、12時～15時までイベントがあり、歌や踊り・ウォーキング教室などで大いに盛り上がり帰ってきたウォーカーや子供たちの憩いの場となっていました。

2日目には雨が降る中、KKMLとオールジャパンの表彰式がありました。22名の方が表彰され、記念品として梨の



ケーキが贈られました。残念ながら終日雨の為イベントもなく寂しいゴールとなりました。満開の桜の中を皆さん頑張って歩いて来ていただいたので15時30分位はアンカーがゴールに

戻ることができました。

雨の中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8日 | 4月9日 | 合計    |
|---------|------|------|-------|
| 32・33km | 227  | 150  | 377   |
| 20・18km | 183  | 224  | 407   |
| 11km    | 141  | 116  | 257   |
| 7・6km   | 129  | 256  | 385   |
| 合計      | 680  | 746  | 1,426 |

PTチーム 遠藤 啓一

▶効果のある部位：背中、お腹の奥

▶使う筋肉：脊柱起立筋群、大腰筋

## 「10回×1～3セット」

椅子に座った姿勢でおじぎをすることで、背筋を鍛えることができる。背筋を真っすぐに保つのがポイント

1. 背筋を伸ばし、椅子に腰かけ、両手を胸の前でクロスする。足は少しだけ前に出す

胸を張り過ぎて背中が反ってしまったり、逆に、背中が丸くなったりしないように注意



2. 背筋を真っすぐに保ったまま、ゆっくり上体を前に倒す。できれば肘が膝につくくらいまで倒すとよい

背骨・首・頭は固定されているイメージで、背筋を真っすぐに保ったまま上体を倒す



3. 背筋を真っすぐ保ったまま、息を吐きながらゆっくりと上体をもとの位置まで起こし、2.の動作を繰り返す

※スロトレ中にきついたり感じたり、体調の変化を感じたりしたら速やかに動作を終了して下さい。また、決められた回数をこなすことに集中するよりも、まずは正しい姿勢でできているか、呼吸を止めずにスムーズに動いているかに集中して行うようにしましょう。

“エクスナレッジ出版社編書より”