



通算第194号

2017年6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.ooc.jp/

e-mail: npocwa@nifty.com

毎月1日発行

編集責任者 山本 利美

## JWA 指導者更新スキルアップ研修会(CWA 主催)

期日:平成29年8月20日(日)受付 10:00~16:30 頃解散

場所:千葉県青少年女性会館内視聴覚室及びその他

受講資格:すべてのウォーキング指導者及び関係者

受講料:1,000 円/一人

内容

- ① 片山篤(JWA 常務理事兼 CWA 会長):12 年あまりに渡って CWA の経営の中枢で活動した経験・反省を踏まえ、新しい指導者・リーダーへの期待と今後の行動の指針としていただくための講義です。
- ② 遠藤啓一(幹事長):この度、CWA 行事マニュアルが完成しました。その主要部分につき、解説します。
- ③ 三原芳枝(東京都ノルディックウォーク連盟副会長):ポールウォーキングの実技を通して、その必要性和効用を学びます。

この度の研修会は、JWA 指導者資格更新3単位授与です。

受講申し込みは:ホームページから印刷か、CWA へ連絡下されば申込書を送ります。

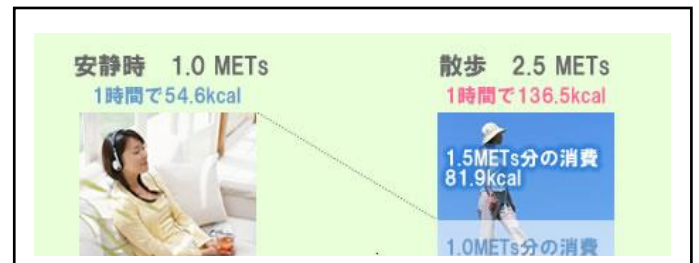
組織・指導本部

## ウォーキングの基本講座 その1

### 【ウォーキング(有酸素運動)と消費カロリー】

- (1) 1 分間を100歩のペースで歩くと、約3, 3kcalを消費するといわれています。従って、30分(3, 000歩)歩くと約100kcalを消費します。
- (2) METS法:体重別に消費カロリーを計算する方法です。運動などで、消費したエネルギーを安静時の消費エネルギーの何倍になるかを示すもので、係数を使って運動強度を表示します。
- (3) 初歩の方では、少しきついかもかもしれませんが、分速100m(時速6km)で歩いた場合のMETS数は『4』です。  
計算式:体重(kg)×METS数×運動時間=消費エネルギー(kcal)  
これに当てはめると、例えば:体重60kgの人が時速6kmで30分歩いた場合は【60(kg)×4(METS)×0.5(時間)=120(kcal)】となり、消費したのは120kcal です。
- (4) 脂肪1kgを減らすには、7, 200kcal のエネルギー消費

で120kcal を消費できるので、 $7200 \div 120 = 60$ 日を歩くと脂肪を1kg 減らすことが出来ます。これは単純計算ですので、あくまでも目安です。以上のことから、1日 30 分程度のウォーキングでは、脂肪(体重)を1kg減らすのに約2か月は最低でも必要ということになります。



### 【ジョギングとの比較】

- (1) ジョギングも有酸素運動ですが、ウォーキングは体に負担をかけずに手軽で、いつでもどこでも、老若男女が出来る、少しづつですが確実にカロリーを消費することが出来ます。
- (2) 時速8kmのジョギングの METS 数は『8』です。これを15分続けると120kcal の消費で、ウォーキングの時速6kmで30分と同じカロリー消費となります。ジョギングの場合は膝や腰への負担がウォーキングの2倍以上といわれています。感覚的に、時間が半分になってもジョギングの方がきつと感じる方のほうが多いのではないのでしょうか。
- (3) 確かにウォーキングはダイエットという意味では他のスポーツよりも効果は大きいわけではありませんが、長く継続できるスポーツという点では、一番確実ではないのでしょうか。

### 100kcalを消費するために必要な時間(体重60kgの人)

|            |       |           |       |
|------------|-------|-----------|-------|
| 軽い散歩       | 30分前後 | ジョギング(強い) | 10分前後 |
| 軽い体操       | 30分前後 | テニス       | 10分前後 |
| ウォーキング(速歩) | 25分前後 | 自転車(坂道)   | 10分前後 |
| 自転車(平地)    | 20分前後 | バスケット     | 5分前後  |
| ゴルフ        | 20分前後 | 水泳(クロール)  | 5分前後  |

専門講師・健康ウォーキング指導士 平野 潤

## 緑と歴史を巡るウオーク

12 km

### 《千葉県 54 ウオーク 市川市》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2495-9073 (森田)  
日 時／7月8日(土) 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 万葉植物園 (JR武蔵野線市川大野駅 徒歩3分)

コース／中山法華経寺～若宮八幡宮～中山競馬場～二所ノ関部屋～唱行寺～藤原の小道～市川市民キャンプ場～子安神社～大野城址～万葉植物園

○みどころ 江戸城は松の廊下で浅野内匠頭を「がっちり」羽交い絞めした梶川与惣兵衛の知行地である唱行寺から藤原の里、市民キャンプ場の緑を抜け、子安大神社の元禄5年に祀られた庚申五層塔を巡り、珍しい木々や花々を楽しめる万葉植物園がゴールです。



「万葉植物園」

## ラジオ体操ウオークⅠ

10 km

### 《千葉県 54 ウオーク 船橋市・市川市》

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782  
日 時／7月9日(日) 6時30分 団体歩行  
集 合／天沼弁天池公園(JR総武線船橋駅 徒歩5分)

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円

解 散／葛飾八幡宮(京成線京成八幡駅 徒歩5分)

コース／天沼弁天池公園～さくら公園～八坂神社～奥之院～法華経寺～葛飾八幡宮

○みどころ 夏の暑さから体調を崩す事を避けるためとの理由から始めましたラジオ体操ウオークも今年で5年目となります。今回は3年前のコースの復活版です。中山法華経寺の蓮の花が見頃でしょう、お楽しみに。

## ぶら散ウオーク・古代東海道を歩く

14 km

### 《千葉県 54 ウオーク 市川市・松戸市》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)  
日 時／7月9日(日) 9時 団体歩行  
集 合／アイ・リンクタウン3階広場(JR総武線市川駅南口 徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／15時頃 しょうぶ公園(新京成線常盤平駅南口 徒歩4分)

## 雄蛇が池ウオーク

10 km

### 《千葉県54ウオーク 東金市》

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-3080-8151 (押尾)

日 時／7月16日(日) 9時30分 団体歩行

集 合／八鶴湖最福寺前(JR東金線東金駅西口 徒歩7分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／13時30分頃 福俵駅(JR東金線)

コース／八鶴湖最福寺前～日吉神社～雄蛇が池～福俵駅

○みどころ 雄蛇が池は今から400年前、川下の村々を干害から救うために設けられた周囲約4.5km池面は岬や入江などが複雑に入り込んだ面積25ha大きな灌漑用溜池です。地域全体が共有地の原野に囲まれた雄蛇が池は、スギやヒノキの人工林が少なく落葉照葉樹の原生林に覆われ人家も車道も電柱など全くなく、その景観の素晴らしさから「房総の十和田湖」と呼ばれています。



「雄蛇が池」

## 第5回東京文学散歩(田端文士村)

10 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-3204-6444 (神戸)

日 時／7月16日(日) 10時30分 自由歩行

集 合／飛鳥山公園(JR京浜東北線王子駅 徒歩10分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／13時～15時まで 上野公園西郷銅像前(JR京浜東北線・京成線上野駅 徒歩10分)

○みどころ 田端文士村記念館に寄ってから、ご自分の好みの文士を訪ねて歩いてください。その後、かの有名な開成学園の脇を歩いて上野公園を楽しんで下さい。田端は明治の中頃、雑木林や田畑の広がる閑静な農村でした。大正3年に芥川龍之介(小説家)が、大正5年に室生犀星(詩人・小説家)が転居してきました。二人を中心にやがて、萩原朔太郎(詩人)・菊池寛(小説家)・堀辰雄(小説家)・佐多稲子(小説家)らも田端に集まり、大正末から昭和にかけての田端は<文士村>としての一面を持つようになりました。



**ビール工場を見学し試飲を楽しもう 10/12 km**

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-7191-1863 (染谷)  
日 時／7月19日(水) 9時30分 団体歩行  
集 合／けやき台公園(関東鉄道常総線南守谷駅 徒歩7分)

参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

解 散／10km:14時30分頃 12km:15時30分頃  
アサヒビール茨城工場(関東鉄道常総線・TX線 守谷駅 徒歩30分、2.5km)

コース／けやき台公園～天満宮～(12kmコースのみ 日光大権現～海禅寺)～日枝神社～アクロスモール～西光寺～大柏神社～守谷サービスエリア(昼食)～アサヒビール茨城工場

〇みどころ 今回は24回目、先着200名様でお待ちしております。10/12kmの2編成で守谷市の自然と神社・仏閣を巡ります。ビール工場の製造工程を見学した後、試飲会場のアイムタワーで地上60mからの景色を眺めながら、試飲できる三種類のビールの飲み比べを楽しみましょう。

**水辺の風景と自然散策 12 km**

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-9231-6664 (島)  
日 時／7月22日(土) 9時 団体歩行  
集 合／におどり公園(TX線三郷中央駅 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 松戸西口公園(JR常磐線・新京成線松戸駅 徒歩3分)

コース／におどり公園～二郷半領用水路沿い～大場川沿い～水元公園かわせみの里～水元橋～花菖蒲園(昼食)～水辺の里(旧水産試験場)～運動広場～松戸西口公園

〇みどころ 江戸川と中川に挟まれた三郷市・吉川市の地域は古くは「二郷半領」と呼ばれていたようです。夏のひと時の涼を求めて、二郷半領用水路沿いの田園風景と水元公園の水辺風景を楽しみましょう。

**早朝ウォークPart① 12 km  
「東京湾パノラマウォーク」**

**《千葉県 54 ウォーク 浦安市》**

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2737-9860 (川田)  
日 時／7月23日(日) 7時30分 団体歩行  
集 合／若潮公園(JR京葉線新浦安駅 徒歩6分)  
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円  
解 散／12時頃 入船公園(JR京葉線新浦安駅 徒歩4分)

コース／若潮公園～美浜公園～日の出北公園～シンボルロード～総合公園～高洲海浜公園～浦安南高校～太陽の丘公園～入船公園

〇みどころ 素晴らしいホテルや高層マンションの景観と閑静な住宅街を見ながら緑の街道を探して歩きます。特

に東京湾の風光明媚な眺望(船橋・習志野・幕張・千葉・市原・袖ヶ浦・木更津・君津、そして川崎がパノラマで見えます。)と東京湾からの涼風は暑さを吹き飛ばしてくれることでしょう。

**夏だ!ビールで乾杯ウォーク 14/24 km**

**《千葉県 54 ウォーク 我孫子市》**

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)  
日 時／7月29日(土) 9時～10時 自由歩行  
集 合／柴崎台中央公園 (JR常磐線天王台駅北口 徒歩3分)

参加費／東葛会員無料・その他300円

解 散／14時頃まで 柴崎台中央公園

〇その他 受付後順次スタート。ビール工場への見学ではありません。事前申し込みにより冷たいビールを用意します。



「柴崎台中央公園」

**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)

|          |    |                   |                                 |
|----------|----|-------------------|---------------------------------|
| 7月8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) |                                 |
| 7月15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) |                                 |
| 7月22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・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

## バスウォーク参加案内

### 「相模湖・武蔵陵墓地参拝ウォーク」

開催日／平成29年8月29日（火曜日）

集合場所／千葉駅東口NTT前・津田沼駅南口千葉工大前

集合時間／千葉 7:00（必着） 津田沼 7:50  
準備でき次第出発します。

募集人員／40名（定員になり次第締め切ります）

参加費／CWA会員 6,800円・会員以外 7,500円

コース／相模湖周辺のウォーキングと武蔵陵墓地を参拝します。

バスウォーク申込・問合せ先

担当者 小野 安英 070-5540-7800



武蔵陸墓地

## ポールウォーク入門講座開催案内

開催日／7月15日（土曜日）11時～13時

場所／天沼弁天池公園「ウォーキング船橋教室」内

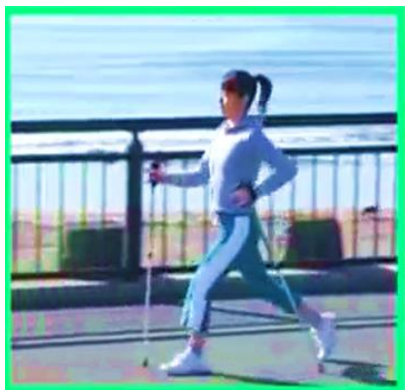
講師／（一社）東京都ノルディック・ウォーク連盟  
芝田専務理事、三原副会長

◆最近話題が高まってきました「ポールウォーク」は高齢者が楽ウォーキングができ、全身の筋肉トレーニングにも効果が高いと評判に成っております。

この機会にポールウォークの概要を学び、実際に体験してみませんか、是非ご参加ください。

▶当日は船橋教室で9:30からストレッチ、ウォーキングの座学、指導などを行います。

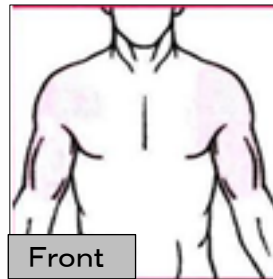
11時から実践ウォークに出掛けるグループとポールウォーク講座受講グループに分かれて実施いたしますので宜しくお願い致します。



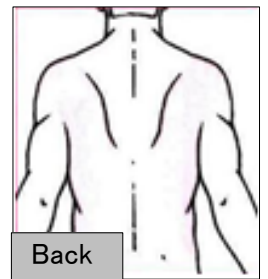
## 雑学：【Basic】“基本ストレッチ” ①

『肩から胸、肩から腕を伸ばす』

『腕を後ろにあげて』



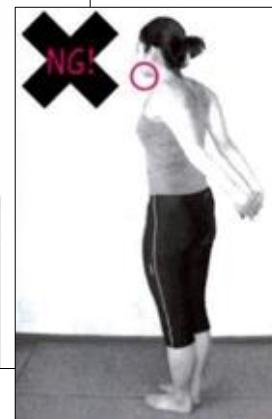
Front



Back



▶手を後ろで組むだけではありません。その手を上に持ち上げることと、同時に天井を見上げるようにあごを反らせることで、目的とする筋肉がストレッチできます。



▶手を後ろで組むだけでは、肩のあたりしか伸ばせません。あごを反らせましょう。

## 【Easy version】“やんわりストレッチ”



▶手を後ろで組むのがつらい場合は、何かにつかまるとよいでしょう。ここでは椅子を利用しました。上半身の傾け方でストレッチされる部位や強さを微調整できます。

“スキージャーナル(株)出版社編書より”