



通算第196号

2017年8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28回 ウオーキング指導員認定講習会の案内

お 勧 め： ウオーキングや健康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
取得を目指す方々は特にお勧めです。

日 時： 平成29年9月10日(日) 受付 9:15~9:30
講習 9時半~17時

場 所： 千葉県青少年女性会館(視聴覚教室)
〒263-0016 千葉市稲毛区天台6-5(千葉都市
モノレールスポーツセンター駅徒歩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:9月1日(金)まで
*郵便局から振込み用紙に{指導員受講}と記入
して受講料をお振込みの上、受講申込書をFAX
又は郵便でお送りください。

振込口座： 郵便局: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： NPO法人 千葉県ウオーキング協会指導員養成
センター(火~金曜日の平日10時~17時)
TEL:043-255-0141 FAX:043-255-0204
電話かFAXで受講案内書、受講申し込み書をご
請求下さい。HPからでも印刷できます。
又は事務局 斎藤 健・090-2729-3846

第21回 くつの日記念ウオーク 11 km

《Cリーグ》《千葉県54ウオーク 船橋市・習志野市》

主 催／CWA ☎ 043-255-0141

日 時／9月2日(土) 9時 団体歩行

集 合／天沼弁天池公園(JR船橋駅 徒歩5分)

参加費／CWA会員200円・その他300円 なのはな券可

**解 散／14時30分頃 津田沼一丁目公園(JR津田沼駅 徒
歩3分、新京成線新津田沼駅 徒歩1分)**

**コース／天沼弁天池公園~海老川~船橋大神宮~茂呂神
社~谷津バラ園~谷津干潟~袖ヶ浦西近隣公園(昼食)~菊
田遊歩道~津田沼一丁目公園**

○みどころ／海老川沿いに進み、船橋大神宮を経て谷津干
潟沿いを歩きます。水と林道に恵まれたコースです。

ゴールでは、靴が当たる抽選会を行います。その他景品を用
意してお待ちしています。

第7回未来都市 MAKUHARI ウオーク

《Cリーグ》《千葉県54ウオーク千葉市》《500選 12-02》

主 催／CWA ☎ 043-255-0141

特別協力／NPO 法人日本オリンピックズ協会

スポーツオーソリティ(株式会社メガスポーツ)

日 時／9月24日(日) 自由歩行

集 合／幕張海浜公園花時計前(JR海浜幕張駅 徒歩5分)

参加費／CWA会員200円・その他300円 なのはな券可

**解 散／11時30分~15時イオンモール幕張新都心「アクテ
ィブモール」《JR海浜幕張駅 (バス8分、徒歩20 分)
JR・京成幕張本郷駅(バス20分)》**

コース	20km	10km
受 付	8:30~	9:00~
出発式	9:00~	9:45~
スタート	9:15~9:45	10:00~10:45
歩行形態	自由歩行	
ゴール受付	11:30~15:00	

○みどころ／未来都市MAKUHARIの摩天楼と花見川沿
いの遊歩道(20km)や、おしゃれな町並みを自由歩行で歩
きます。500選対象コースは、20kmのみです。

○お知らせ スタート前、希望者にミズノウオーキングシュー
ズ・ウオーキングポールの貸し出しとポールウォークの講習会
を実施いたします。また、ゴールでは、足型計測会及びウォ
ーキングシューズの特別割引商品販売を行います。(注意:
貸出シューズ、貸出ポールの数量には限りがあるため、先着
順とさせていただきます)

千葉県54ウオーク(内房) 10 km

《千葉県54ウオーク 鋸南町・富津市・君津市》

主 催／CWA ☎ 043-255-0141

日 時／9月30日(土) 10時30分 団体歩行

集 合／JR 内房線安房勝山駅前

《千葉駅 8:21(木更津行)乗車、木更津駅発 9:16(館
山行) 安房勝山駅着 10:13》

参加費／CWA会員200円・その他300円 なのはな券可

解 散／JR 内房線君津駅前 14時頃

**コース／安房勝山駅~道の駅きょなん~保田駅(電車移動)
青堀駅~小糸川遊歩道~君津駅**

○千葉県54ウオーク「鋸南町・富津市・君津市」最終版です。

ウオーキングステーションを歩く 16 km
「流鉄流山線と川辺のコース」

《Cリーグ》《千葉県 54 ウオーク 松戸市・流山市》

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)
日 時／9月6日(水) 9時30分 団体歩行
集 合／中道児童公園(JR常磐線各駅停車馬橋駅 徒歩5分)

参加費／200円

解 散／14時30分頃 中道児童公園

コース／中道児童公園～スポーツオーソリティ松戸店～新松戸駅～大谷口歴史公園～流鉄流山駅～江戸川土手(昼食)～松戸排水機場～中道児童公園

○みどころ 昨年秋にオープンしたスポーツオーソリティ松戸店のイヤーラウンド16kmコース「流鉄流山線と川辺のコース」を団体歩行(一部自由歩行有り)でご案内します。北総歩として大正浪漫ウオークに次ぐCリーグの行事でもあります。あまり歩く機会の少ない流鉄の沿線と江戸川土手をゆっくり歩きます。昼食の用意をしてお参加下さい。

500選「千葉の水回廊を巡るみち」 14 km

《500 選 1 2 - 0 2》

《千葉県 54 ウオーク 千葉市・八千代市》

主 催／CWA ☎ 043-255-0141
主 管／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／9月9日(土) 9時 団体歩行
参加費／200円
集 合／新検見川公園(JR総武線新検見川駅 徒歩3分)

解 散／14時30分頃 八勝園市民の森(京成本線勝田台駅 徒歩8分)

コース／新検見川公園～検見川神社～瑞穂橋～しらさぎ公園～子安神社～花島橋～花島公園(昼食)～柏井橋～弁天橋～八勝園市民の森

○みどころ 花見川沿いは四季折々花々が彩りを添える緑豊かな地域で一年を通じて野趣あふれる水回廊です。川沿いには野鳥の姿や鳴き声も、水の恵みを感じながらゆっくり歩きます。

酒々井双体道祖神巡り 11/15 km

《千葉県 54 ウオーク 酒々井町》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-8891-4439(中嶋)
日 時／9月10日(日) 11km: 10時20分 団体歩行 15km: 9時 自由歩行
集 合／11km: 京成酒々井駅東口(JR成田線酒々井駅 徒歩10分) 15km: 京成宗吾参道駅

参加費／ちば歩200円・その他300円

解 散／15時頃 酒々井駅西口広場(JR成田線)

○みどころ 6月10日中止になったバスハイクの代わりとして、昨年降雪で中止になった酒々井双体道祖神巡りを行います。関東地方では珍しい双体道祖神を安置している酒々井町のほぼ全域を歩く。双体道祖神はどれも30cm

位の小型で野晒になっているものが多く既に風化し顔などははっきりしないものがあります。15kmコースは最初に2道祖神を見た後京成酒々井駅で11kmコースと合流します。

両国相撲部屋・史跡めぐりウオーク 11 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-7016-6224(榎本)
日 時／9月10日(日) 9時 団体歩行
集 合／隅田川水上バス乗場両国発着所(JR総武線両国駅西口 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 両国国技館前(JR総武線両国駅 徒歩2分)

コース／隅田川水上バス両国発着所～国技館周辺の相撲部屋を中心に廻りながら、横網町公園～若宮公園～大横川親水公園～両国公園～吉良邸跡～両国国技館前

○みどころ 久し振りに日本人横綱の「稀勢の里」が誕生して、相撲人気に追い風が吹いています。当日は、秋場所の初日です。櫓太鼓の響きにいやが上にも相撲気分が上昇します。ゴールの時間には、幕内力士の国技館入りと重なります。ひいきの力士に会えるかも?お楽しみに。

流山で自然散策ウオーク 11/18/28 km

《千葉県 54 ウオーク 松戸市・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／9月13日(水) 9時 自由歩行
集 合／富士川親水公園(JR常磐線北小金駅北口 徒歩4分)

参加費／東葛WC 無料・その他300円

解 散／16時まで 富士川親水公園

○その他 非常に自然豊かな良いコースです、受付け後順次スタート ゆっくりお楽しみください。

県民の森ウオーク 14 km

《千葉県54ウオーク 東庄町》

主 催／東総歩こう会 ☎ 080-5689-3479(小早志)
日 時／9月17日(日) 9時 団体歩行
集 合／東庄病院前(JR成田線橘駅 徒歩10分)

参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円

解 散／15時頃 豊里駅(JR成田線)

コース／病院前～岬公園～東大社～福聚寺～県民の森～八丁堰～豊里ニュータウン～豊里駅

○みどころ 20年に一度銚子まで三日間かけてのお祭りを行う東大社。小南林道と呼ばれる真夏でも涼しい林道。干潟八万石と言われる東庄町・旭市・匝瑳市にまたがる2731町歩の「椿海」と呼ばれる十拓工事を35年かけて成功させた。鐵牛禅師の福聚寺。冬は白鳥が1,000羽くらい集まる八丁堰などを巡ります。

流山&流鉄 沿線の旅 13 km

《千葉県 54 ウオーク 松戸市・流山市》

主 催／北総歩こう会 ☎ 080-4153-8901(安国)

日 時／9月17日(日) 9時 **団体歩行**
集 合／流山おおたかの森駅南口公園(東武線・TX線
 流山おおたかの森駅 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 中道児童公園(JR常磐線各駅停
 車馬橋駅 徒歩5分)

コース／流山おおたかの森駅南口公園～流山市総合運
 動公園～流鉄流山駅～近藤勇陣屋跡～まちなかミュージ
 アム～赤城神社～東福寺～横須賀中央公園(昼食)～流
 鉄沿線～中道児童公園

〇みどころ 前半は古い建造物が建ち並ぶ風情のある
 流山の街並みを楽しみながら神社仏閣と珍樹アニマルを
 見て回り、後半は1916年に開通したローカル色豊かな流
 鉄(全長5.7km)の沿線をカラフルな電車を見ながら歩き
 ます。「珍樹アニマル」とは木の幹や枝に現れた動物に似
 た模様や形のこと。

初秋の下総葛飾路を歩く 10/12 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-4559-0717(武部)
日 時／9月18日(月・祝) 9時 **団体歩行**
集 合／葛飾八幡宮(JR総武線本八幡駅北口 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／一次解散:13時30分頃 中山競馬場前(JR武
 蔵野線船橋法典駅 徒歩12分) 二次解散:14時30分
 頃 中山法華経寺(京成線中山駅 徒歩7分・JR総武
 線下総中山駅 徒歩10分)

コース／葛飾八幡宮～永井荷風、水木洋子が散歩した
 道(八幡、菅野地区)～真間川～大柏川第一調整池緑地
 ～中山競馬場けやき公苑(一次解散)～東山魁斐記念館
 ～中山法華経寺

〇みどころ さわやかな秋風が吹く文化の街かど、下総
 葛飾地区。春の桜の季節とは一味違う初秋の市川の八幡、
 菅野地区を歴史と文化に触れながら歩きます。ススキがい
 っぱいの大柏川第一調整池緑地の散策。中山競馬場で
 は秋のレースが開催されています。そして芸術の秋、東山
 魁夷記念館へ寄って(希望者のみ)名画を鑑賞し、中山法
 華経寺がゴールです。

第4回まつりシリーズ「大原はだか祭」 10 km

《千葉県 54 ウォーク いすみ市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-2318-5361(伊藤隆)
日 時／9月23日(土・祝) 10時 **団体歩行**
集 合／長者町駅(JR外房線)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解 散／12時30分頃 大原海水浴場(汐ふみ会場)
 (JR外房線大原駅 徒歩20分)

〇みどころ 解散後昼食です。解散しますが13時30分
 からの五穀豊穰・大漁祈願祭、14時30分からの汐ふみ
 をご覧ください。毎年、平日・休日にかかわらず9月23日
 に開催される大原はだか祭ですが、今年は土曜日の祝日

に開催で混雑が予想されます。祈願祭では20数台の神
 輿が集まって五穀豊穰・大漁を祈願する神事を行った後、
 海に向かって矢が放たれます。汐ふみでは、祈願祭を終
 わった神輿が汐ふみ会場に集結し、一斉に海に入る様は
 勇壮ですごい迫力です。

ぶら散ウォーク 古代の東海道を歩く 13 km

《千葉県 54 ウォーク 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／9月23日(土・祝) 9時 **団体歩行**
集 合／しょうぶ公園(新京成線常盤平駅南口 徒歩3分
 受付け後順次スタート)

参加費／東葛 WC 無料・その他300円
解 散／14時頃 柏駅東口旧そごう前(JR常磐線)
〇その他 ウォーキングをゆっくりお楽しみください。

第173回平日楽々ウォーク 12 km
「四街道・花を訪ねて」

《千葉県 54 ウォーク 四街道市》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 080-5028-2343(三枝)
日 時／9月28日(木) 9時45分 **団体歩行**
集 合／物井駅東口広場(JR 総武本線)
参加費／ちば歩100円・その他300円

解 散／14時45分頃 四街道駅南口広場(JR総武本
 線)

コース／物井駅～長岡石塔群～山梨地区～旭公民館～
 中台地区～四街道総合公園(昼食)～中野地区～わらび
 公園～美しが丘地区～四街道駅

〇みどころ 四街道にある5か所の彼岸花を観賞するウ
 ォークです。中台地区の斜面に咲く10万本の彼岸花と白
 い竹のコントラストは見事です。手入れされて咲く彼岸花、
 自然の中に咲く彼岸花、どちらも楽しめます。

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)

9月9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)
9月30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)
9月30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

熱中症

【熱中症の遠因】

- 1、筋肉量の低下:からだの水分は筋肉に蓄えられているため、筋肉量の低下は必然的に水分量の低下を引き起こします。
- 2、腎臓機能の低下:老廃物を排泄する際に多量の水分が尿として失われます。アルコールは排泄を促す作用があるため特に注意が必要です。
- 3、感覚機能の低下:高齢化に伴い、のどの渇きや暑さを感じにくく、水分補給がおろそかになります。
- 4、食欲不振:食事量の低下は、水分だけでなくミネラル・塩分・糖分の摂取量が少なくなり熱中症におおきな影響を及ぼします。
- 5、水分補給への抵抗感:誤嚥や失禁の恐怖・頻尿でのお手洗いへ行く煩わしさなどから水分補給を控えてしまうことが、往々にしてあります。
- 6、薬の副作用:薬に利尿剤が含まれている場合、水分が尿として失われます。

- 7、その他:体温調節機能の低下・冷房がきらい・汗をかきにくい・持病がある。

【熱中症の症状】

- 1、熱失神:暑さで、末梢血管が拡張し血圧が低下し血液循環量が不足し、めまいや失神を起こす。
- 2、熱けいれん:大量の発汗でナトリウム量が低下し筋肉の硬直で筋肉の痛みやけいれんが起こる。
- 3、熱疲労:大量の発汗で脱水状態が進行し体液不足で体温が上昇し、頭痛・吐き気・虚脱感が起こる。
- 4、熱射病:最も重症で体温調節機能が失われ、40度以上の高热で発汗が止まり、意識障害が起こる。危険。

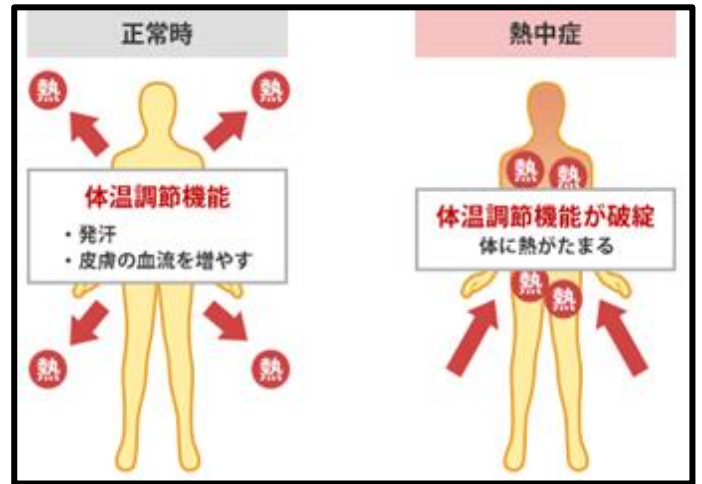
【予防的対策】

- 1、筋肉量を減らさない:30歳を過ぎたあたりから、毎年1%位(平均)筋肉が減るといわれています。サッサカウオークで筋肉に刺激を与えて、減らさないようにしましょう。
- 2、食事をしっかり摂る:普段から食事を充分摂ることで、栄養を補給するとともに、水分を筋肉内に蓄える。
- 3、コースを選ぶ:頻尿や薬の副作用が心配される方は予め歩行コースを調べて、トイレの数や場所をチェックしておく。
- 4、夏場のコース設計:炎天下の歩行距離は極力短くし、木蔭や森林・風通しの良いコースを設定する。
- 5、健康管理チェックシート:参加者の状態を把握し、参加者も自分の状態を自覚する。

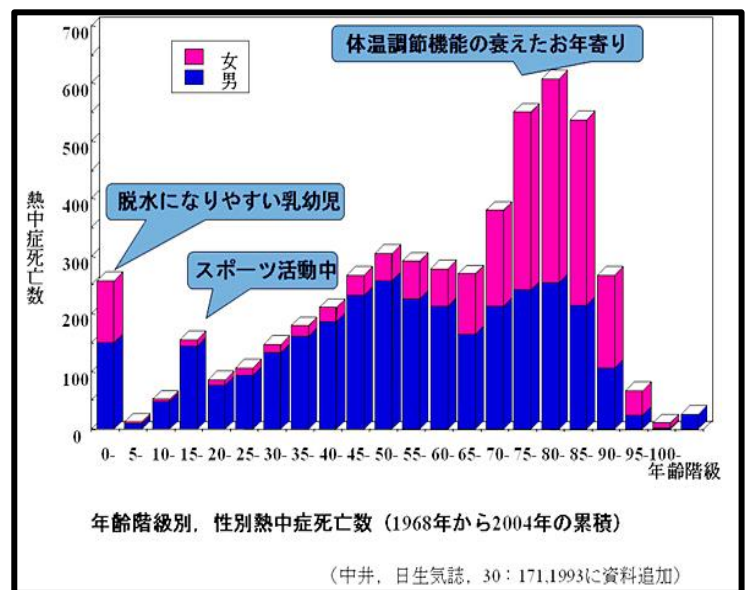
【直近対策】

- 1、朝の食事をしっかり摂る(特に味噌汁などは最適)。
- 2、出発前と途中15~30分間隔で時間を決めて、水分を補給する。(喉が渇く前)
- 3、吸汗速乾性の衣類を着用し、

薄物で脱着調整をする。



- 4、前日のアルコール飲量は出来る限り控える。
- 5、木蔭などで、休憩をこまめにとる。



【熱中症の処置】

- 1、初期症状:「気分が悪い・めまいがする」場合は出来るだけ早く(早く申し出るよう参加者へ告知)涼しい場所へ移し体を横たえ、足を少し上げる。団扇で風邪を送りながら、首筋やわきの下を冷やす。(足の付け根を冷やすのは現実では無理)水分は少しづつ与える。
- 2、けいれん・大量発汗: 1、の処置に加え塩分(岩塩・塩飴)を与え、改善が見られないようなら迷わず救急車を手配する。
- 3、体温が上昇し、頭痛・吐き気・虚脱感があれば直ちに救急車手配をする。
- 4、大会イベント役員は、一般救急備品の外に、塩飴・冷却シール・冷却スプレー・真水等を携行するといいいでしょう。

専門講師・健康ウォーキング指導士:平野 潤

“CWA 事務所「夏季休暇」のお知らせ、
※8月11日(祝・金)~8月17日(木)まで
CWA 事務所は夏休みを取らせて頂きます。
業務開始は8月18日(金)となります。