



通算第199号

2017年11月

# 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.ooco.jp/

e-mail:npocwa@nifty.com

毎月1日発行

編集責任者 山本 利美

## CWA指導者スキルアップ研修会参加者募集

皆さん、指導員として美しく歩く為の10ポイントや、ウォームアップ、クールダウン等の指導が正しくできますか？ もう一度思い出して自己研鑽いたしましょう！

日程：平成29年12月10日（午前中は幹事会です）

受付 12:45～13:00

実技 13:00～17:00頃解散

会場：千葉県青少年女性会館 視聴覚室およびホール

受講対象： 全てのウォーキング指導者と関係者

受講費： 1000円

内容：

- 1 効率のよい呼吸法を身につけましょう(講義)
- 2 ウォームアップストレッチング(研修)
- 3 美しく快適に歩くための10ポイント(研修)
- 4 クールダウンストレッチング(研修)

★インストラクターは専門講師

★JWA単位取得交渉中です。指導部部长 斎藤 健



## イオン成田店でウォーキング教室開催しました

10月7・8・9日の3日間イオン成田店において、各日共、午前1回午後1回の計6回のウォーキング教室を開催しました。

派遣指導者 平野潤・安部英敏

各日/午前1回目 10:30～12:30 午後2回目 14:00～16:00

参加者/1日目：16名、2日目：18名

3日目：37名 合計:71名

内容/1日目・午前:雨模様のため室内、パワーポイントによるレクチャーを約1時間、その後歩幅測定・歩測大会を実施。

午後は約30分パワーポイントによるレクチャー後成田山公園一周3.5kmコースの実践歩行の実施。

2日目以降:晴天のため、午前・午後ともに、30分レクチャー後成田山公園一周3.5kmコースの実践歩行を実施。

3日目には、朝から片山CWA会長(兼JWA副会長・KKML会長)が見えられ、各回ごとに挨拶をいただき、全日程が終わるまで参加いただきありがとうございました。



今回は、大勢のお客様へウォーキングの歩き方・姿勢・効用等をお伝えすることが出来、ご一緒に3.5kmを楽しく、歩くことで大変有意義な3日間でした。今後も、このようなチャンスが沢山訪れることを心から願っております。

組織・指導本部長 平野 潤

## 野栄ウォーキングサークルが新聞に載りました

平成29年9月18日読売新聞の地域版に「野栄(のさか)ウォーキングサークル」の活動振りが大きく取り上げられました。匝瑳市を中心に活動しているグループですが、今年結成20周年を迎えました。その20年で月に平均1～2回、各40人弱集め続け、延べ19,000人の参加者が1回5Km弱を歩き続けました。計算上で地球2周分以上の93,000Kmを歩いたことになったと新聞に載っています。

勝又会長の方針で「とにかく笑いは健康に良い」事をウォークの中で実践している、そして「健康寿命」を合言葉にウォーキングに寄る健康の輪を広げていきたいと結んでいました。(片山会長談) 代表の勝又会長はCWA会員で指導者会メンバーです。地域で『一隅を照らす』地道な活動振りが評価されて掲載となった訳で大変嬉しいことです。

記事作成者 遠藤 啓一

「大町界隈の紅葉を楽しもう」 13 km

《Cリーグ》《千葉県 54 ウオーク 市川市》  
主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2737-9860 (川田)  
日時／12月3日(日) 9時 団体歩行  
集合／みかど公園(JR武蔵野線市川大野駅 徒歩5分)  
参加費／いちかわ歩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5分)

コース／みかど公園～こごと公園～市民キャンプ場～市川霊園～観葉植物園～大町もみじの里～駒形大神社～礼林寺～法蓮時～万葉植物園

○みどころ みかど公園をスタートして市民キャンプ場のメタセコイヤ・市川霊園のイチョウ、そして市川動植物園のモミジ、最後は個人の山をこの季節だけ開放して戴ける「もみじの山」をゆっくり観賞します。今年も色鮮やかに(燃えるような)色づいた「もみじの里」を満喫しましょう。

ぐるっと赤羽ウオーク 13 km

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7133-1589 (平野)  
日時／12月6日(水) 9時30分 団体歩行  
集合／赤羽公園(JR京浜東北線赤羽駅北改札口・東口 徒歩5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 赤羽公園  
コース／赤羽公園～普門院～稲付公園～国立スポーツ科学センター～赤羽自然観察公園～八幡神社～小山酒造～旧岩淵水門(昼食)～荒川治水資料館～赤羽公園

○みどころ 赤羽は東京北区の北の端。川向うは埼玉県川口市。「朝から飲める街」と定評ですが、最近では、テレビドラマの舞台になり、若者が集います。意外や城址あり、オリンピック関連施設あり、緑も多く、荒川の歴史にも触れられるコースです。ぜひ、ご参加ください。

ぶら散ウオーク「湘南百海里的道」 11 km

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)  
日時／12月6日(水) 9時30分 団体歩行  
集合／田園調布せせらぎ公園(東急目黒線多摩川駅、徒歩1分)

参加費／東葛WC無料 ・その他300円  
解散／14時頃 自由が丘駅(東急東横線)  
○その他 せせらぎ公園～多摩川台公園～多摩川玉川公園～等々力溪谷公園～野毛大塚古墳～環八通り～玉川浄水場～九品仏駅～九品仏浄真寺～自由が丘駅。お昼の用意をお願いします。

初冬の行田公園を満喫しよう 14 km

《千葉県 54 ウオーク 船橋市》

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2737-9860 (川田)  
日時／12月9日(土) 9時 団体歩行  
集合／天沼弁天池公園(JR総武線・東武アーバンパー

ライン線船橋駅 徒歩6分、京成線船橋駅 徒歩8分)  
参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円  
解散／14時30分頃 遺跡公園(JR総武線下総中山駅 徒歩10分、京成線鬼越駅 徒歩10分)

コース／天沼弁天池公園～長津川親水公園～行田公園(外周)～行田公園内～八幡神社～奥の院～法華経寺～遺跡公園

○みどころ 真珠湾攻撃部隊に「ニイタカヤマノボレ1208」の電文を送信されたことで有名な海軍無線電信所船橋送信所跡が行田公園内にあり、今回は当時を偲びながら無線アンテナ設置で残っている真円形の道路を歩きます。その後、昭和46年に開園した行田公園内を散策。ゴールでは元気で歩かせて戴いた今年一年に感謝と参加者の皆さんの益々の健康を祈念して全員で乾杯を行います、どうぞマイカップ持参でご参加下さるようお願い致します。

忘年ウオーク「師走の花見川・幕張を歩く」 13 km

《千葉県 54 ウオーク 千葉市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-2318-5361 (伊藤隆)  
日時／12月9日(土) 11時 団体歩行  
集合／八千代第3公園(京成本線八千代台駅 徒歩3分)

参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円、  
解散／15時40分頃 幕張海浜公園(JR京葉線海浜幕張駅 徒歩5分)

コース／八千代第3公園～柏井市民の森～お花見広場～花島公園センター(昼食)～花見川大橋～しらさぎ公園～浪花橋～幕張海浜公園

○みどころ 恒例の忘年ウオークです。今まであまり歩いたことがない道を歩きますが、北から南に向かって歩くことは滅多にありません。師走の花見川・幕張の景観を楽しみましょう。

忘年ウオーク 10 km

《千葉県54ウオーク 匝瑳市》

主催／東総歩こう会 ☎ 090-3080-8151 (押尾)  
日時／12月9日(土) 9時 団体歩行  
集合／匝りの里(JR総武本線八日市場駅 徒歩1分)  
参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円

解散／14時30分頃 匝りの里  
コース／匝りの里～そうさ記念公園～天神～天神山公園～宮本～公民館～匝りの里

○みどころ 今年の歩き納めは匝瑳市です。八日市場の街から少し離れた自然豊かな里山を歩きます。アップダウンは多少ありますが変化に富んでおります。冬の森林を味わって下さい。

納会ウオーク「江戸六阿弥陀巡り」 11 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782  
日時／12月16日(土) 9時 団体歩行  
集合／滝野川公園(JR京浜東北線上中里駅 徒歩3分)

参加費/CWA加盟団体無料・その他300円  
 解散/さかえ公園(東武スカイツリーライン西新井駅  
 徒歩6分)  
 コース/無量寺~昌林寺~西福寺~恵明寺~性翁寺  
 (木余り阿弥陀)

○みどころ 江戸六阿弥陀は、行基菩薩が一夜のうちに一本の木から六体の阿弥陀仏を刻み上げた阿弥陀仏だといひ、阿弥陀仏を依頼した長者が六か所に寺を建立、六体の阿弥陀を一体ずつ安置したと言われています。是非拝観して下さい。

同行二人~  
 東葛印旛送り大師の道を歩く(No.6) 13 km

《千葉県 54 ウォーク 松戸市・柏市》  
 主催/北総歩こう会 ☎ 090-2636-4099(中村)  
 日時/12月17日(日) 9時 団体歩行  
 集合/善光寺境内(新京成線五香駅 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 藤心近隣センター(東武野田線  
 逆井駅 徒歩6分)

コース/善光寺境内~八坂神社~熊野神社~祖光院~  
 ヨークマート~大師堂(掛所)~南部公園(昼食)~観音寺  
 ~弁財天~慈本寺~藤心近隣センター

○みどころ 200年以上の歴史を持つ「四国八十八ヶ所  
 東葛印旛大師霊場」を参拝する7年シリーズの第6年目の  
 行事です。今回は初冬の柏・松戸をお遍路さんの気分に  
 浸りながら、6札所と1掛所を巡ります。平坦な道で誰でも  
 参加しやすいコースです。ゴール後に今年最後の例会で  
 すので納会(乾杯)をします。多数の参加を願います。

布施の弁財天で忘年ウォーク 11/16/28 km

《千葉県 54 ウォーク 我孫子・柏市》  
 主催/東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)  
 日時/12月17日(日) 9時~10時 自由歩行  
 集合/北柏ふるさと公園(JR常磐緩行線北柏駅南口  
 徒歩10分、快速は止まりませんのでご注意下さい。  
 参加費/CWA加盟団体無料・その他300円  
 解散/12時~16時まで 北柏ふるさと公園  
 ○その他 毎年恒例の「お楽しみ抽選会」があります。  
 お神酒を用意しますのでマイカップを持参して下さい。

第176回 平日楽々ウォーク 11 km  
 「2017 師走の千葉市内を歩く」

《千葉県 54 ウォーク 千葉市》  
 主催/ちば歩こう会 ☎ 070-5540-7800(小野安)  
 日時/12月21日(木) 9時 団体歩行  
 集合/なかよし公園(JR総武線稲毛駅 徒歩8分)  
 参加費/ちば歩100円・その他300円  
 解散/14時頃 通町公園(JR総武線千葉駅 徒歩5  
 分)

コース/なかよし公園~稲毛区役所~千草台公民館~  
 みつわ台第1公園~椿森公園~通町公園

○みどころ 千葉市内の師走の街を歩きます。2017年  
 も暮れようとしている12月の今、年賀状の作成や正月の  
 準備などあると思いますが、用意はいかがでしょうか?この  
 ウォークを切っ掛けに頑張ってください。来年もよろ  
 しく願います。

東葛で歩き納めウォーク 12/26/36 km

《500選12-2》《千葉県 54 ウォーク 千葉市・  
 八千代市・鎌ヶ谷市・白井市・松戸市・柏市》  
 主催/東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)  
 日時/12月27日(水) 自由歩行  
 集合/12/36km:8時~10時 新検見川公園(JR総  
 武線新検見川駅 徒歩3分) 26km:9時 大和田南第一  
 公園(京成本線京成大和田駅 徒歩3分)  
 参加費/東葛WC無料・その他300円  
 解散/12km:13時30分まで 大和田南第一公園  
 26/36km:17時まで 柏駅東口の旧そごう前(JR常磐  
 線 徒歩5分)  
 ○その他 500選の認定は新検見川公園にて押印しま  
 す。54ウォークの認定市は歩行距離により異なります。

年忘れウォーク 12/14/26/28/40 km

《Cリーグ》  
 《千葉県 54 ウォーク 船橋市、市川市、習志野市》  
 主催/船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782  
 日時/12月30日(土) 8時~12時 自由歩行  
 集合/船橋駅北口(JR総武線)  
 参加費/船歩無料・その他200円  
 解散/船橋駅北口  
 コース/運動公園・谷津干潟・中山法華寺の各コース  
 ○みどころ 恒例になりました年末ウォークです。コース  
 を時間の許す限り何回でもどうぞ(IVVは2コースまで)

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)

12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 ☎ 090-8840-6709
		解散	13時頃(昼食前に解散となります)
12月16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 ☎ 090-1552-2378
		解散	13時頃(昼食前に解散となります)
12月16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 ☎ 090-1404-0480
		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

## 500選「北総の素朴な自然探索のみち」報告

10月4日(水) 天気晴れ 距離11km 参加者156名  
 今大会は CWA 主催、北総歩こう会主管という共同での開催で行われました。朝は寒い位の気温でしたが、スタート時にはウォーキングに最適の20度近くまで上がり気持ちよくスタートできました。スタート後、素朴なみちという表題通り、のどかな林道沿いを順調に進み、松山下公園にて少し早めの昼食となりました。昼食後は少しピッチを上げましたが、気温も上がってきて、皇大神宮社では長い登り階段もあり、ウォーカーは文句を言いながら(笑)も元気に歩いていただきました。今回のコースは、登り坂も多く距離の割にはキツかったと思いますが、皆様頑張って歩いていただき殆どの方が完歩致しました。(一部永治プラザにてバス使用あり)

今大会では、ゴールにてビールを用意させて頂きましたが、季節柄冷たいのはどうかなという感じもありましたが、結果は大正解だったと思います(自画自賛)。汗ばむような気温の中冷たいビールは美味しかったと役員は思っております。今回は、遠方で交通費も安くなく、厳しい条件でありましたが、多くの方にご参加頂き有難うございました。印西ならではの素朴な道程を提供したつもりですが、楽しんで頂けましたでしょうか？500選シリーズはこれからも続きます。よろしく願いいたします。



コースリーダー 山本 利美

## ピンクリボンスマイルウオーク2017東京 報告

10月7日(土) 雨のち晴れ 距離11/14km  
 参加者4,100名 秋晴れの期待がはずれ霧雨の中での出発となりました。

CWAは日比谷11km、日本橋14kmの後半を担当しました。日本橋三越新館から六本木ヒルズまでの後半分の7Kmの誘導です。船橋歩こう会から5名と幹事会男性8名の応援も得て女性部12名含め総勢25名で誘導にあたりました。11kmでは今年初めての法務省内をオープン、14kmはブランドショップの集まった銀座通り(歩行者天国)と新虎マーケット通りを通る新しいコースでした。前半は食フェス会場に参加者が寄ったりしてアンカーが30分遅れて三越新館に到着です。



後半アンカーが追い上げゴール会場には予定の10分遅れの16時10分に到着することができました。大きな事故もなく全員がゴールして頂きホットしています。

会場ではゲストのアイドルタレントに「ももいろクローバーZ」のリーダー百田夏菜子さんがゲストです。その為か参加者は若い方々が多く悪天候のなか昨年を上回る4,100名となりました。

ゴール後は会場内での楽しみジャンケン大会や昭和大学医学部乳腺外科教授中村清吾先生をまじえての乳がんのトークショー、乳がん検診も当日受けられることもあり盛況に終わりました。

ご支援いただきました皆様には厚くお礼申し上げます  
 女性部長 須藤 順子

## ウォーキング講座 正しい歩き方でトラブル解消

専門講師・健康ウォーキング指導士 平野 潤  
 冷え性・むくみ・ホルモンのアンバランス更にはひざ痛・腰痛の予防に最適

### “歩き方を変えると人生が変わる。”

#### 【ヒント1】

正しい姿勢で歩くことを身に付けると脂肪燃焼効果がアップし、太りにくい体になります。

#### 【ヒント2】

歩幅を広めに意識して歩くと、骨盤が動き周辺の筋肉も連動して動き、美脚効果のみならず、くびれウエストやヒップアップ効果も期待できます。

#### 【ヒント3】

腹式深呼吸で歩くと更に効果は倍増となります。

ウォーキングに慣れるまでは、ゆっくりでもよいので正しい姿勢を保つことに重点をおいて歩きましょう。

#### 正しい足の運び方 (足裏の重心移動)

からだのさまざまな部位に余計な負担をかけないために、1~4の順に正しい重心移動を心がけましょう。

- ① かかとで着地  
※やや足の外側から移動する感じで
- ② 小指の付け根
- ③ 親指の付け根
- ④ 親指で踏み込む

