



通算第204号

2018年4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.c.ooco.jp/

e-mail: npocwa@nifty.com

毎月1日発行

編集責任者 山本 利美

◆第13回通常総会を終えて

会長 片山 篤

3月21日、千葉県青少年女性会館にて第13回通常総会(通算40回)が午前10時より開催されました。当日は雨が降り真冬のような寒さの悪天候の中、約90名の皆様に御参加を頂き心より感謝し御礼を申し上げます。



議事
進行は
北総歩
の中村
会長が
務められ、
報告事
項1号～
3号と決
議事項

第1号議案～第5号議案が審議され、私より東京都ウオーキング協会との交流・合意等及び今後のCWA方針について説明を行い皆様方の御承認・御理解が得られました。その後、永年会員・功労賞・感謝状等CWA活動に貢献された方々の表彰式が行われました。

今回の総会は、全てが11時45分に終了と皆様方の御協力有難う御座いました。今年はCWA事務所の引越し・設立4



0周年記念式典・新方針の進捗と大きな事業が明確にあります。ベストを尽くすではなく『パーフェクトを目指す』組織運営を行ってまいります。

CWAは昨年の活動で、既に47都道府県ウオーキング団体でNo.1の地位を得たと確信しております。今後は役員・会員の皆様は自信・責任を持って行動し、目線を下げることなく堂々とした振る舞いを心掛けましょう。私も『命ある限り』全力を尽くす決意でおります。

本日の総会は会員の皆様方の、御支援・御協力に改めて重ね重ね心より感謝し御礼を申し上げます。

忠敬銅像除幕ウオーク 10Km

(境川～旧江戸川～左近川～新左近川)

主 催／CWA ☎ 043-255-0141 10時～17時

当 日 ☎ 080-9548-4695

日 時／5月20日(日) 12時30分 団体歩行

集 合／佐原公民館

(JR成田線佐原駅北口 徒歩3分 案内人有)

参加費／CWA加盟団体200円 その他300円

解 散／16時頃 JR成田線佐原駅北口

コース／佐原公民館～小野川沿いの旧街並み～観福寺～道の駅～佐原駅

○見どころ／伊能忠敬没後200年記念の銅像除幕と忠敬の旧家及び記念館を見学するとともに、小野川沿いの旧街並みを見ながら歩きます。

500選「干潟から幕張新都心へのみち」 13Km

《500選 12-05》

主 催／CWA ☎ 043-255-0141 10時～17時

当 日 ☎ 080-9548-4695

主 管／いちかわ歩こう会 ☎080-3402-8093 佐々木

日 時／5月29日(火) 9時 団体歩行

集 合／谷津バラ園前(京成本線谷津駅 徒歩5分)

参加費／200円

解 散／14時30分頃 幕張海浜公園花時計前

(JR京葉線海浜幕張駅 徒歩5分)

コース／谷津バラ園前～谷津干潟周遊～秋津公園～香澄公園(花菖蒲)～幕張海浜緑地～浜田緑地～メッセモール～幕張メッセ～マリスタジアム～幕張の浜～幕張海浜公園花時計前

○みどころ 巨人軍発祥の地の碑がある谷津バラ園前をスタート。ラムサール条約加盟の谷津干潟を自然に触れながら周遊、千葉県と京浜地区を結ぶ大動脈である湾岸道路に沿って続く緑地帯を幕張新都心まで歩きます。視界は一転、高層ビルが林立する幕張新都心が目の前に出現。遊歩道(メッセモール)を通り幕張メッセへ。プロ野球ロッテのホーム、マリスタジアムから幕張の浜を散策、ゴールの海浜幕張公園の花時計前まで青い空と緑の中を歩きます。

印旛沼周辺ウオーク 15/25/31 km

《Cリーグ》

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)

日 時／5月6日(日) 8時～10時頃 自由歩行

集 合／ユーカリが丘南公園(京成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／東葛WC無料・その他300円

解 散／16時まで 25km は京成佐倉駅北口、その他
はユーカリが丘南公園

○その他 受付後スタート ゆっくりお楽しみください

清水公園につつじを見に 14 km

《Cリーグ》

主 催／北総歩こう会 ☎090-8725-1355 (竹淵)

日 時／5月10日(木) 9時 団体歩行／自由歩行

集 合／運河水辺公園(東武野田線運河駅 徒歩6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 川間駅南中央公園(東武野田線
川間駅 徒歩8分) ※自由受付11時～14時

コース／運河水辺公園～みずき公園～櫻木神社～樺の
ホール～花野井住宅～清水公園(昼食)～香取神社～川
間駅南中央公園～川間駅

○みどころ 新緑の野田市の田園地帯、市街地と歩きま
す。野田市最古の神社、幸せの桜咲く櫻木神社に参拝、
国指定重要文化財の花野井住宅の見学、清水公園の満
開のつつじ観賞と盛りだくさんです。コース地図を読んで
歩ける方は自由歩行でお楽しみください。

花より団子と東京スカイツリー 10 km

《Cリーグ》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-7016-6224 (榎本)

日 時／5月12日(土) 9時30分 団体歩行

集 合／千住大川端公園(京成線関屋駅・東武スカイツ
リー線牛田駅 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 亀戸天神社(JR総武線亀戸駅
徒歩15分)

コース／千住大川端公園～東白髪公園～向島百花園～
さくら橋～隅田公園～東京スカイツリー～亀戸天神社

○みどころ 5月は気候が良く、気分も良し、花もきれい。
恒例の団子を食べ歩いて、また食べての、食べ歩きの中
ウオーキングです。毎年楽しみに参加される常連さんも多く
おられます。亀戸天神社の「藤の花」、今年の咲き具合は
どうでしょうか? お楽しみに。

特別例会 皆でイヤラウンドを歩こう 10/16 km

《Cリーグ》

主 催／ちば歩こう会 ☎090-7245-8106 (大岩)

日 時／5月13日(日) 団体歩行途中から自由歩行

集 合／通町公園(JR千葉駅 徒歩10分)

Aコース16km:9時 Dコース10km:10時

参加費／300円、

解 散／14時30分まで 通町公園

○みどころ イヤラウンド2コース(Aコース・Dコース)
を選び、途中まで団体歩行、それ以降は自由歩行で地図
を見ながらマイペースでゴールします。ゴールは14時30
分まで待ちます。多くの参加をお待ちしています。

ぶら散ウオーク・根津のつつじを見に! 11 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750 (古宮)

日 時／5月16日(水) 9時 団体歩行

集 合／西日暮里公園(JR山手線西日暮里駅出口3・
千代田線西日暮里駅出口1 徒歩5分)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解 散／14時30分頃 上野駅(JR山手線)

コース／西日暮里公園～夕焼けだんだん～根津神社～
源覚寺～傳通院～文京区シビックセンター～樋口一葉旧
居跡～東京大学学食ランチ～麟祥院～不忍池～上野駅

○その他 今回は東京大学学食内で昼食です

第70回新京成沿線健康ハイキング 12 km

主 催／新京成電鉄株

協 力／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782

日 時／5月19日(土) 9時～10時 自由歩行

集 合／ひまわり公園(新京成線常盤平駅 徒歩3分)

参加費／無料

解 散／11時～15時 ひまわり公園

コース／ひまわり公園～小金原公園～了源寺～根木内
歴史公園～清ヶ丘小金公園～東漸寺～関さんの森～21
世紀の森と広場～ひまわり公園

○みどころ 青葉茂れる好季節を迎え、常盤平駅の北
側に続いている公園や寺社を訪ねて歩きます。小金原公
園・根木内歴史公園・東漸寺・関さんの森・21世紀の森と
広場には大きく育った木々(森林)があり、それぞれ異な
った新緑を存分に楽しむ事ができます。

市川のバラ観賞 12 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-9203-0025 (太田)

日 時／5月20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2分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／14時30分頃 市川駅北口(JR総武線)

コース／アイ・リンクタウン～江戸川堤防～里見公園(バ
ラ観賞)～国府台緑地～じゅんさい池公園(昼食)～須和
田公園(バラ観賞)～手児奈霊堂～市川駅

○みどころ 市川市の花、バラが満開の時期です。里見
公園(バラ祭り開催中)と須和田公園でたっぷりと、我が姿
が一番と咲き誇る「バラ・バラ・バラ」をお楽しみください。
何度訪れても覚えきれないバラの名前。今年は何種類の
名前を覚えて帰ることが出来るでしょうか? また、江戸川
の土手・国府台緑地・じゅんさい池公園と続く「水と緑の回

廊」では新緑の若々しい息吹を感じながら歩きます。どうぞお楽しみに。

第181回平日楽々ウォーク 12 km
「モノレール周辺を歩く」

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-1507-6803 (佐藤芳)
日 時／5月24日(木) 9時 団体歩行
集 合／通町公園(JR千葉駅 徒歩10分)
参加費／ちば歩100円・その他300円
解 散／14時30分頃 美しの森公園(JR総武本線都賀駅 徒歩3分)
コース／通町公園～稲毛区役所～千葉県総合スポーツセンター(昼食)～モノレール基地周辺～美しの森公園
〇みどころ 千葉都市モノレール沿いに新緑の市内を歩きます。

成田山開基1080年記念ウォーク⑤ 10/17 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／5月26日(土) 団体歩行
17km: 9時 10km: 10時30分
集 合／17km: 内郷児童公園(京成線佐倉駅 徒歩3分) 10km: 酒々井駅南口広場(京成線)
参加費／船歩100円・その他300円
解 散／15時頃 成田山新勝寺(JR成田線・京成線成田駅 徒歩10分)
コース／内郷児童公園～上ヶ作緑地～京成酒々井駅(10kmと合流)～宗吾霊堂～橋賀台近隣公園～成田山新勝寺
〇みどころ 1月に深川不動堂をスタートしたウォーキングもいよいよゴールです。みんなで揃って参道を歩き、歩いた足跡をかみしめながらゴールしましょう。新勝寺では開基1080年の結願間近で大勢の参拝客で賑わっていることでしょう。

東葛の中世城郭 松戸編 13 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-7722-0821 (渡邊)
日 時／5月27日(日) 9時 団体歩行
集 合／松戸西口公園(JR常磐線松戸駅西口 徒歩5分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解 散／14時頃 赤城神社(JR常磐線各駅停車 新松戸駅 徒歩5分)
コース／松戸西口公園～戸定が丘歴史公園～松戸中央～松戸市役所近辺～風早神社近辺～北松戸駅東口方面～とのやま公園(昼食)～中根立体入口近辺～馬橋駅東口方面～三日月(みこぜ)近辺～幸谷近辺～赤城神社
〇みどころ 古のもののふ(武士)が一所懸命守り抜いた城郭も、後北条の小田原を攻め落とし天下を統一せんとする豊臣秀吉の一大軍勢により、相次ぎ落城。風薫る五月、往時を偲んで松戸地区の中世城郭を巡ってみませんか。

500選「谷津干潟から幕張新都心へのみち」 13km

《500選 12-05》

主 催／CWA ☎ 043-255-0141・当日 080-9548-4695
主 管／いちかわ歩こう会 ☎ 080-3402-8093 (佐々木)
日 時／5月29日(火) 9時 団体歩行
集 合／谷津バラ園前(京成本線谷津駅 徒歩5分)
参加費／200円
解 散／14時30分頃 幕張海浜公園花時計前(JR京葉線海浜幕張駅 徒歩5分)
コース／谷津バラ園前～谷津干潟周遊～秋津公園～香澄公園(花菖蒲)～幕張海浜緑地～浜田緑地～メッセモール～幕張メッセ～マリスタジアム～幕張の浜～幕張海浜公園花時計前
〇みどころ 巨人軍発祥の地の碑がある谷津バラ園前をスタート。ラムサール条約加盟の谷津干潟を自然に触れながら周遊、千葉県と京浜地区を結ぶ大動脈である湾岸道路に沿って続く緑地帯を幕張新都心まで歩きます。視界は一転、高層ビルが林立する幕張新都心が目の前に出現。遊歩道(メッセモール)を通り幕張メッセへ。プロ野球ロッテのホーム、マリスタジアムから幕張の浜を散策、ゴールの海浜幕張公園の花時計前まで青い空と緑の中を歩きます。

東葛ウォーキングクラブ「5月30日(水) 白井で自然探勝」の詳細は
☎ 090-3345-8750(古宮)へお問い合わせください。

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)

5月12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)
5月19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)
5月12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 ☎ 090-5402-7384
	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・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



専門講師・健康ウォーキング指導士 平野 潤

【インターバル速歩で体力を向上】

*インターバル速歩誕生秘話

「毎日ウォーキングしても体力はアップしない」

ほぼ毎日1万歩のウォーキングを頑張ると、「体重、体脂肪率」は低下、血圧・コレステロールは正常値に近くなりますが、体力面では腹筋力と俊敏性がやや向上したものの脚筋力・持久力の体力は向上しません。(熟年体育大学9年間1800名のデータによる)



筋力・体力アップを図るキーポイントは太ももの筋力を上げることです。太ももの筋力が上がると持久力も格段にアップします。その方法には筋力アップマシンによる方法と筋力アップ体操があります。この筋力アップ体操を実行した場合、太ももの筋力は

20%増加し持久力10%・最大



歩行速度も10%向上し、「立ち上がるのが楽になり」「長時間歩いても息が切れなくなり」「体重が減り、体が軽くなり」「関節痛が治った」との実験結果があります。



ジムに通うのも大変、マシンを買うのも大変、さりとて自宅での筋力トレーニングは長続きしません。

昔、人間機関車と呼ばれたチェコのランナー、ザトペックは強い運動の合間に弱い運動を取り入れました。これがインターバルトレーニングです。「インターバル」とは、「合間・間合い」という意味です。彼は、ヘルシンキオリンピックで金メダルを3個獲得しました。この方法をウォーキングに応用したのが、インターバル速歩です。早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返す運動です。速度に緩急をつけることにより運動中にリフレッシュできるため、単調になりがちなウォーキングに「メルハリ」が付き、飽きがこないのがインターバル速歩は「メリハリ早足」と言えます。

「サッサ歩き」を2～3分「ブラブラ歩き」を2～3分

この「サッサ歩き」の時間が合計で15分～20分以上になるように歩きます。「サッサ歩き」の早さは、電車で遅れそうな時に一生懸命歩く時の速さを想像してください。



注意！

インターバル効果をさらに上げるための“こつ”は正しいフォームで歩くことです。上記イラスト参照して、正しいフォームを身につけましょう。誤った不適切なフォームで歩くと、効果がないばかりか体を痛める可能性があります。

第13回 CWA 総会ウォーク報告

3月21日(水) 天気 雨 参加者48名、

出発:千葉県青少年女性会館 ゴール:千葉公園でした。午前中は CWA の総会、午後から総会ウォークですが、あいにく太平洋に南岸低気圧があり広範囲に雪の予想。千葉の地域は朝から間断なく雨が続いていましたが、東京・神奈川・埼玉も雪。箱根は27cmの降雪で、箱根登山鉄道、バス、タクシーが半日以上不通になり外国人を含めて観光客は難渋。奥多摩でも登山に出掛けた外国人が動けなくなり警察消防署が出動したようです。

さて、わがCWA総会ウォークですが、雨がいつ雪に変わるか、平均年齢70歳?を超えるメンバーを考えると無事到着のみを願いました。それにしても、春の雨!まあよく一

日中降りました!! (笑)

結果的に、10Kmコースが約半分になりましたが、48名のみなさま、無事の到着、感謝! 感謝!

歩いた皆様にも歩かなかった皆様にも、いろ



いろ心配して頂きましてありがとうございました。

コースリーダー 小野安英