



通算第210号

2018年10月号

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウオーキング協会

〒260-0001 千葉市中央区都町2丁目1番12号
千葉県都町合同庁舎4階

電話 (043) 309-5606

FAX (043) 309-5607

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

新事務所移転の案内

NPO 法人 千葉県ウオーキング協会は引越し致しました。

新住所: 千葉市中央区都町2丁目1番12号

千葉県都町合同庁舎 4階

TEL: 043-309-5606 FAX: 043-309-5607

アクセス: JR千葉駅より2.1km、JR東千葉駅より1.7km

京成千葉駅より1.7km

バス: JR千葉駅前乗り場8番 千05・06

御成台車庫行き「千葉テレビ入口」下車

事務所の開設は、10月4日の予定ですが、新事務所移転後、開所日・開所時間がある場合のあることをご了解願います。

手賀沼ふれあいウオーク2018 4/10/20 km

《500選12-01》

主催/手賀沼ふれあいウオーク実行委員会

日時/11月17日(土) 8時30分～

会場/①柏ふるさと公園(コースは反時計回り)

(JR北柏駅南口 徒歩15分)

②手賀沼公園(コースは反時計回り)

(JR我孫子駅南口 徒歩10分)

参加費/18歳以上事前申し込み300円(当日 500円)

18歳未満無料

コース/ 歩行形態は、探偵コース(柏)以外は自由歩行

コース	受付開始	出発式
手賀沼一周 20kmコース	8:30～	9:00～
手賀沼半周 10kmコース	8:30～	9:00～
探偵(柏・我孫子) 4kmコース	9:30～	10:00～

問合せ/手賀沼ふれあいウオーク実行委員会事務局

☎ 04-7185-1126・FAX: 04-7167-1732

CWA ☎ 043-309-5606 FAX: 043-309-5607

* 事前申し込み締め切り日 11月5日(月)「振込金受領書」「事前申込控え」は当日持参提示して下さい。(取り消し・不参加の場合は返金できません) 当日会場にても受付します。

第4回西葛西ウオーク 川辺散策 10 km

(境川～旧江戸川～左近川～新左近川)

《Cリーグ》

主催/NPO法人 千葉県ウオーキング協会

協力/(一社)東京都ノルディック・ウォーク連盟

事務局/CWA ☎ 043-309-5606

当日 ☎ 080-9548-4695(粟飯原)

日時/11月11日(日) 9時30分

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200円・その他300円

ポール貸出料200円(希望者のみ)

解散/14時頃 西葛西子供の広場

(東西線西葛西駅 徒歩3分)

コース/若潮公園(スタート)～郷土資料館～旧大塚・宇田川家住宅～船宿「吉野家」～なぎさ公園(昼食)～堀江橋～新左近川親水公園～西葛西子供の広場(解散式)

○見どころ/近代的なホテルが立ち並ぶ新浦安駅前から浦安市の郷土資料館を見学します。旧浦安町の町並みを感じる道を歩き「赤べこ」で有名な船宿「吉野家」を見ながら浦安橋を渡り東京都に入ります。旧江戸川～左近川～新左近川の遊歩道を散策しながらゴールを目指します。途中昼食場所のなぎさ公園ではポールを使用してのウォーキング講習会を実施します。全体的に平坦な歩きやすいコースです。

第5回佐倉カルチャーウオーク 13 km

主催/CWA ☎ 043-309-5606

当日 ☎ 080-9548-4695(中村)

日時/11月23日(金・祝) 9時

集合/内郷公園 (京成本線京成佐倉駅 徒歩3分)

参加費/CWA加盟団体200円・その他300円

解散/14時頃 内郷公園 (京成本線佐倉駅 徒歩3分)

コース/内郷公園～高座木の石仏道～草ぶえの丘～旧増田家住宅～印旛沼サンセットヒルズ～ふるさと広場(昼食)～飯野観音～岩名運動公園～内郷公園

○見どころ/今年は団体歩行で集合場所も駅の近くに変更致しました。自然豊かな佐倉の秋の風情を感じながら歩きます。皆様のご参加をお待ちしてしております。

CWAの年間行事予定で「鎌倉歴史探訪ウオーク」が、12月23日となっていました、正しくは12月24日です。訂正いたします。

北総線沿線フリーウオーク

17/21/23/33/41 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／11月7日(水) 8時～10時 自由歩行
 集合／新鎌ふれあい公園(東武線・新京成線 新鎌ヶ谷駅 徒歩5分)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解散／17km:14時30分まで 印西牧の原駅(北総線) 21km:14時30分まで 印旛日本医大駅(北総線) 23/33/41km:17時まで 新鎌ふれあい公園

○みどころ Cリーグ対象行事となります。当日の天候に関わらず開催致します。北総線と併行する県道を歩きますので、随所にコンビニなどがあり利用する事が出来ます。ご自分の脚力にチャレンジしてみたら如何でしょう。

荒川を歩いてみよう

10/20/30/48 km

主催／北総歩こう会 ☎090-7722-0821(渡邊)
 日時／11月8日(木) 自由歩行(受付順スタート)
 集合／虹の広場(荒川河川敷)(JR常磐線北千住駅北改札口の西口 徒歩15分)

48km:7時～7時30分 30km:8時～8時30分

20km:9時～9時30分 10km:10時～10時30分

参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

解散／12時～16時30分まで受け付け 虹の広場
 コース／10km:虹の広場～荒川右岸～四つ木橋～荒川左岸～千住新橋～虹の広場 20km:虹の広場～荒川右岸～新小松川橋～荒川左岸～千住新橋～虹の広場 30km:虹の広場～荒川右岸～清砂大橋～荒川左岸～千住新橋～虹の広場 48km:虹の広場～荒川右岸～清砂大橋～荒川左岸～(千住新橋:渡らず)～新荒川大橋～荒川右岸～荒川水門～虹の広場

○みどころ 今回は荒川を一筆書きにしたウォーキングです。コースを横切る数多くの橋を、他のウォーキングで渡られたことは有ると思います。江戸川とは一味違う荒川の晩秋の風景を愛でながら、それぞれの体力に合わせたコースをお楽しみください。たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。

その他／コース地図表記のCP通過時間以外は、チェックの押印が出来ない場合がありますのでご注意ください。



「晩秋の荒川」

第25回千葉市スポレク祭ウオーク

11 km

主催／ちば歩こう会 ☎090-7413-5014(中村)
 日時／11月10日(土) 9時集合 団体歩行
 集合／仲よし公園(JR総武線稲毛駅 徒歩8分)
 参加費／CWA加盟団体無料・千葉市民100円・その他300円

解散／14時頃 新検見川公園(JR総武線新検見川駅 徒歩2分)

コース／仲よし公園～稲岸公園～真砂中央公園～花見川側道(歩測大会)～若葉三丁目公園(昼食)～新検見川公園

○みどころ 草野水路沿いを歩き、稲岸公園・真砂中央公園での休憩後、花見川側道で歩測大会を行います。午後は、これまであまり歩いたことのない検見川の街を歩きます。



「花見川 側道」

東葛・市境ウオーク

13/29 km

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)
 日時／11月14日(水) 9時～10時
 自由歩行(受付順スタート)

集合／13km:運河駅東口(東武線) 29km:西口第一公園(JR常磐線柏駅西口 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／16時まで 西口第一公園

○みどころ コース上に設置した案内矢印を参考に、自分のペースで歩いていただけます。

第82回さわやかウオーク

13 km

「秋の訪れを求めて」

主催／京成電鉄株
 共催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782
 日時／11月17日(土) 9時～10時 自由歩行
 集合／ちはら台駅 駅前広場(京成線千葉線)
 参加費／無料

解散／11時～15時 ちはら台駅 駅前広場

コース／ちはら台駅前広場～(かずさの道)大岬公園～水の江公園～御影台公園～あきのみち公園～(なつの道)～なつの道公園～(なかの道)～(おゆみの道)有吉公園～椎名崎新田～中西橋～堂坂公園～ちはら台駅

○みどころ 秋の訪れを求めて、ちはら台から遊歩道として整備された「かずさの道」から「あきの道」、「夏の道」、「おゆみの道」とそれぞれ異なった秋の訪れを感じることが出来ます。また、後半はちはら台の南側に位置する田園風景を楽しみながら歩きます。

21世紀の森と広場ウォーク 11 km

「晩秋の広場で楽しもう」

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-8891-4439 (中嶋)
 日時／11月18日(日) 10時集合 団体歩行
 集合／ゆいの花公園(JR武蔵野線・北総線東松戸駅
 徒歩15分)

参加費／ちば歩無料・CWA加盟団体200円・
 その他300円

解散／15時頃 宮前公園(JR武蔵野線新八柱駅・新京
 成線八柱駅 徒歩3分)

コース／ゆいの花公園～八柱霊園～常盤平公園～21世
 紀の森(昼食)～円能寺～松戸運動公園～みのり台駅～
 宮前公園

○みどころ 晩秋の八柱霊園を横断し、常盤平の街路
 樹の秋を見ながら21世紀の森に行きます。ゆっくり寛いで
 昼食を楽しんだ後一寸急な坂を上り円を描くようにして八
 柱駅近くの宮前公園に向かいます。

隅田川ライン下り 13 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-1031-6318(矢田貝)
 日時／11月24日(土) 9時30分 団体歩行
 集合／千住大橋さくら公園(京成本線千住大橋駅 徒
 歩7分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他:300円

解散／15時頃 はとば公園(都営大江戸線勝どき駅
 徒歩7分)

コース／千住大橋さくら公園～白髭橋～言問橋～駒形橋
 ～吾妻橋～両国橋～隅田川大橋～はとば公園

○みどころ 隅田川を千住大橋から下流に向かって右岸を
 歩きます。川を行交う大小の水上観光船、川面に映るスカ
 イツリーとのコラボは見事です。隅田川に架かっている18
 の橋もご堪能ください。

紅葉ウォーク 10 km

主催／東総歩こう会 ☎ 090-3080-8151(押尾)
 日時／11月25日(日) 9時 団体歩行
 集合／匝りの里(JR総武本線八日市場駅 西側駅前)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／14時頃 匝りの里(めぐりのさと)

コース／匝りの里～そうさ記念公園～五正部～宮本～天
 神山公園(昼食)～若潮町～匝りの里

○みどころ そうさ記念公園で歩測大会を予定していま
 す。その後「五正部」の
 竹林のトンネルを抜け、
 里山の紅葉スポットに向
 かいます。もみじやかえ
 で、うるしなどの紅葉を
 お楽しみ下さい。ゴール
 近くではくず餅のお店
 に立ち寄ります。



「そうさ記念公園」

紅葉を求めて 11 km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-9231-6664(島)
 日時／11月25日(日) 9時30分 団体歩行
 集合／門前公園(JR武蔵野線新八柱駅・新京成線八
 柱駅 徒歩6分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／14時頃 みかど公園(JR武蔵野線市川大野駅
 徒歩6分)

コース／門前公園～東松戸ゆいの花公園～大町自然公
 園(昼食)～みかど公園

○みどころ 門前公園から40分ほどで「東松戸ゆいの花
 公園」に着きます。ゆいの花公園で「秋の花・植物」を観
 賞した後、谷と斜面林で構
 成される谷津地形(長田
 谷津)が自然のまま残され
 ている「大町自然公園」を
 散策します。この時期、園
 内の紅葉はみごとです。
 みんなで紅葉狩りを楽し
 みましょう。



「大町自然公園」の紅葉

第186回平日楽々ウォーク 10 km
 「錦絵の江戸名所巡りIN墨田区」

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-8305-6601(日向)
 日時／11月29日(木) 10時 自由歩行
 集合／錦糸公園(JR総武線錦糸町駅 徒歩5分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解散／14時頃 隅田公園(メトロ銀座線浅草駅 徒歩3
 分)

コース／錦糸公園～亀戸天神～梅屋敷跡碑～法性寺～
 小梅堤～秋葉神社～向島百花園～三囲稲荷神社～隅田
 公園

○みどころ 江戸時代の錦絵に出てくる場所を巡るウオ
 ークです。現在と全く変わっているところも多いですが、絵
 で思い描いてください。今回は亀戸天神から墨田区にか
 けての名所巡りです。

ウォーキング教室

教室は県内2箇所で開催致します(雨天中止) 手賀沼教室は11月休みです。

11月24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)
	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・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

9月2日 雨 参加者 181 名

冒頭に雨の中参加していただいた皆様、景品のグッズを提供していただいた皆様、そして受付・歩行誘導など支援していただいた幹事の皆様 心より感謝申し上げます。

今年の夏は猛暑、9月上旬といえどもまだ暑さ厳しいと思っ
てコースを考えて出来上がった矢先、何と 当日の天気予報は雨、昼食・抽選会会場はどこに変更？急遽2日前に柏駅東口にある柏市民交流センターに交渉に行き 場所を拝借することが出来ました。昼食後の歩行も取り止めて交流センターパレット柏に直行しました。抽選会場には先行の幹事さんが準備 首尾よく参加者全員にグッズをお渡しすることが出来ました。今回は誘導場所を事前に幹事さんに配布 遠藤幹事長の手際のよい指示で無事、事故もなく「くつの日記念ウオーク」を終えることが出来ました。

深謝 担当:大神智恵子

ウオーキング基礎講座Ⅴ 「ヘルスウオーキングから見たサルコペニアとその周辺～その1」

専門講師・健康ウオーキング指導士 平野 潤

- 1、語源:ギリシャ語 サルコ(筋肉) ペニア(減少)
- 2、一般的には:加齢性筋肉減少(老化現象の一種)
- 3、サルコペニア肥満:筋肉量が減少し且つ肥満状態で、ただの肥満よりも生活習慣病リスクが高く歩行能力を低下させるため命に係わる病気の発症リスクが高く、寝たきりリスクを高める肥満である

4、「メタボ」との違い:

メタボ＝内臓脂肪型肥満＋高血糖・高血圧・脂質異常のうち二つの症状

サルコペニア肥満＝肥満＋筋肉量の低下

5、最近男女ともに、歩行量が減少していることが大きな問題

男:歩行減少・活動量低下のため、肥満が増加するのは当然の現象といえます。

女:歩行が減少していながら肥満も減少している＝活動量減少＋食事量減少

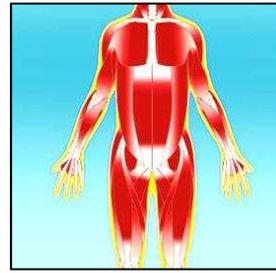
外観上肥満が減少しているが、実は運動をせず食事量を減らすだけのダイエットをしているために、筋肉量の減少を招き、将来の肥満体質を作っている可能性が大きいのです。体重ばかりを気にする間違ったダイエットは筋肉が減少しただけで、脂肪量はそのまま残ってしまい、体重が減っても体脂肪率は上昇してしまいます。

- 6、筋肉量の減少は30歳(25歳との説もある)位から始まる1年間で0.5%～1%くらい減る 筋肉量の減少は25～30歳から始まる しかもその現象は一生続くので、運動をしなければ筋肉は減る一方です。例えば:60才の人は30 年間に約30%の筋肉量が減る計算なので、体重が30歳から変わっていないとすれば、30%脂肪分が増加しているともいえます。若い時と体重がほとんど変わっていないとしても、決して安心ではないということです。

7、サルコペニア肥満を防ぐ方法

対策として、第1には有酸素運動としてのウオーキング、第2には筋トレ、第3に食事があげられます。

「健全な状態」



「痩せのサルコペニア状態」



「肥満のサルコペニア状態」



運動:筋力トレーニングも有効ですが、毎日のウオーキングが最も効果的であることは言うまでもありません ただ歩くだけでは効果が少ないと言えます

効果的なウオーキング

(1):歩く姿勢＝「快適に美しく歩くための10ポイント」をしっかり守って歩くことです。特に背筋を伸ばし、お腹をひきしめてしっかりと歩きます。そうすると筋肉の付いて欲しい場所にしっかりと筋肉がつくこととなります。

効果的なウオーキング(2):エキササイズウオーキング＝体に負荷をかけることが筋肉増強につながると言われています。一般的には時速5.5k以上(時速6k以上が理想)と言えます。

ウオーキング中における効果的な呼吸方法(3):普通は歩くリズムに合わせてスウスウ・ハクハクが良いと言われていますが、緩んだお腹の脂肪分を減らし、腹横筋を増強するためには腹式深呼吸がより効果的といえます。

歩きながらの腹式深呼吸(4):鼻から吸って口から吐く、吐くときは口をすぼめて少しずつ時間をかけて吐く、例えば2歩で鼻から吸い、4～5歩で口から吐く 腹式深呼吸により横隔膜を上下に大きく動かして内臓に刺激を与え働きを促します。(お腹の空気を一滴も残さず絞り出すような感じで吐き出すのが大切です)沢山の空気を吐き出せば、その分の新しい空気を吸い込むこととなります。

ウオーキング基礎講座Ⅴ～その2 に続く

CWA ニュース9月号に、46号(2005年2月号)をお持ちの方がおられましたら、ご連絡お願い致しますとの記載をいたしました。朝夷様より連絡を頂きました。有難うございました。

ウオーキングライフ9・10月号に未来都市MAKUHARI ウォークの開催日が10月23日と記載されておりますが、正しくは9月23日です。訂正のうえお詫び申し上げます。