



通算第211号

2018年11月号

# CWA

# ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

〒260-0001 千葉市中央区都都2丁目1番12号  
千葉県都都合同庁舎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

## CWA 会長に古宮誠が選任されました

去る7月5日に逝去された片山篤氏の後任に、9月5日に開催された理事会で会長代行であった古宮誠が選任されました。任期は、片山前会長の残余期間の平成31年通常総会までです。

## CWA40周年記念ウォーク 10 km

主催/NPO法人 千葉県ウォーキング協会

☎080-1385-4722 当日(粟飯原)

日時/12月8日(土) 8時40分 団体歩行

集合/新検見川公園 (JR新検見川駅 徒歩3分)

参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

解散/11時30分頃 幕張海浜公園

コース/新検見川公園～検見川神社～真砂大橋～真砂中央公園(トイレ)～幕張海浜公園(ゴール・閉会式) 記念式典参加者はそのまま会場へ案内 記念式典不参加者は海浜幕張駅に案内

## ウォーキング基礎講座V 「ヘルスウォーキングから見たサルコペニアとその周辺～その2」

CWA ニュース10月号より続く

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。

ここで質問：肥満の基である脂肪、特に内臓脂肪を燃焼させるには何が必要でしょうか？

腹式深呼吸により、多くの酸素を取り込めば、それだけ多くの脂肪を燃焼させることが出来ます。

疲労物質である乳酸を分解させることが出来るのは、酸素と結合した脂肪分なのです。

運動によって脂肪を燃焼させるということは、このことを言っているのです。有酸素運動が大きく叫ばれているのは、このためです。

第2の筋トレ：特に筋肉の衰え易い下半身を鍛える3つの筋トレ

スクワット：大腿四頭筋を鍛えるのに有効＝足を肩幅に広げ、椅子に腰かけるように膝を90度まで曲げ、3秒かけてゆっくり立つ、これを最低でも10回

(3) つま先立ち：ふくらはぎ、ひらめ筋・腓腹筋(下腿

三頭筋)を鍛える＝3秒かけてゆっくり上下します。何れ(2)もも上げ：お腹の奥にある大腰筋を鍛える＝1秒づつ①息を止めない ②反動をつけない ③無理をしないが大切です。

第3の食事：筋肉を作るのに欠かせないのが[BCCA]です。BCCAとは、バリン、ロイシン、イソロイシンの3つの必須アミノ酸をまとめた呼び名で、筋肉を作ったり、修復したりする物質です。BCCAを豊富に含む食材：赤身魚(マグロ・カツオ) 赤身の肉(レバーなど) 大豆 牛乳 BCCAを効率良くとるにはビタミンB群：ゴマ・きな粉・豚のひれ肉・玄米等

7、サルコペニア肥満のリスク 生活習慣病になるリスクは2倍以上とされています。①高血圧になるリスク：2～3倍 ②糖尿病につながる危険因子の値は1.9倍 ③寝たきりになるリスクも格段に高まる。④基礎代謝量が格段に減少します(基礎代謝の多くは筋肉で消費) \*若い時よりも食事量を減らしても体重が減らないのは、筋肉量が減ったために基礎代謝が少なくなり、カロリー消費が減少したのです。

8、簡単に筋力の低下をチェックする方法

①片足で靴下が履けるかどうか ②椅子に座り、片足で立てるかどうか ③片足立ちで30秒 3つの内1つでも該当すれば、筋力の低下を疑った方が良いでしょう。

9、サルコペニア肥満のチェック法

①「BMI」(体格を表す指標)25以上 ②「筋肉率」男：27.3%未満 女：22%未満

\*筋肉率：体重に占める骨格筋＝体を動かすことの出来る筋肉で、筋肉全体の40%に当たる。

\*「BMI」は体重(kg)÷(身長×身長)m

\*「筋肉率」は市販の体組成計で計れます。

10、サルコペニア肥満は、糖尿病のリスクが高い筋肉は糖代謝の大部分を占める大きな臓器ということが出来る。筋肉が不足していることにより筋肉で使われるべき糖分が余って、血糖値が高まり糖尿病になりやすくなります。さらに、サルコペニアに肥満が加わることによりインスリン抵抗性(糖尿病のなりやすさの指標)は正常値の2倍以上となります。実際に糖尿病になった確率は正常の3倍近い数値を示しています。(米国：14528名調査 NHANES)

第72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／12月1日(土) 9時～10時 自由歩行  
集 合／貝柄山公園(新京成線北初富駅 徒歩5分)  
参加費／無料  
解 散／11時～15時 貝柄山公園  
コース／貝柄山公園～市民の森(根頭神社)～駒形大神社～大町自然公園(もみじ山)～貝柄山公園  
○みどころ 晩秋の紅葉を求めて、貝柄山公園から市民の森(根頭神社)を通り、駒形大神社を經由して大町自然公園に入ります。公園内の「大町もみじ山」ではイロハモミジなど約500本が紅葉となり、深まる秋を満喫して頂けます。

大町界隈の紅葉を楽しもう 13 km

《Cリーグ》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2737-9860(川田)  
日 時／12月2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～大町自然観察園～観賞植物園～大町もみじの里～駒形大神社～礼林寺～法蓮寺～万葉植物園  
○みどころ 市民キャンプ場のメタセコイヤ・市川霊園のイチョウ・大町自然観察園のモミジ。そして個人の山をこの時期だけ解放していただける「もみじ山」のモミジを観賞します。ゴールは万葉集に詠まれている植物を観賞できる万葉植物園です。今年も色鮮やかに色づくであろう「紅葉」を満喫してみませんか。

観音様と忘年ウオーク 10 km

主 催／東総歩こう会 ☎ 080-5403-2042(海宝)  
日 時／12月9日(日) 9時15分 団体歩行  
集 合／銚子駅イベント広場(JR)  
参加費／CWA 加盟団体無料 ・その他300円  
解 散／14時30分頃 利根川旧渡船場公園(JR銚子駅 徒歩8分)  
コース／銚子駅～ヤマサ醤油工場見学～飯沼観音～川口神社～ポートタワー・ウオッセ～千人塚～第一卸売市場～旧渡船場公園  
○みどころ 忘年ウオークにふさわしい銚子の神社・仏閣を巡るコースです。新築された銚子駅イベント広場を出発しヤマサ醤油工場を見学します。坂東27番札所の飯沼観音、五重塔、銚港神社をお参りしたのち魚師の守り神・川口神社へ。ウオッセにて昼食後利根川に沿って港町を散策します。かつて利根川川口は航海の難所でした。江戸時代には一夜で千人も遭難しました。また多くの漁船が遭難した場所です。犠牲者を弔った場所が千人塚です。

街並みの間から見える利根川の風景と人々の営みを感じられるコースです。一年を締めくくる銚子ウオークです。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

納会ウオーク 12 km  
「水辺と歴史の街千住を歩く」

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782  
日 時／12月9日(日) 9時 団体歩行  
集 合／千住旭公園(JR常磐線北千住駅北改札口 徒歩5分)  
参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円  
解 散／13時30分頃 虹の広場(JR常磐線北千住駅 徒歩7分)  
コース／千住旭公園～3年B組金八先生ロケ地～柳原千草公園～都立汐入公園～瑞光橋公園～延命寺・小塚原刑場後～回向院～すさのう神社～千住大橋～芭蕉像～千住スポーツ公園(昼食)～横山家住宅～名倉医院～虹の広場  
○みどころ 荒川と隅田川が流れる千住には、多くの公園があり見晴らしがよいところです。汐入公園からは、高くそびえたつスカイツリーが望めその雄大さを堪能できます。また、延命寺・小塚原刑場後、回向院、すさのう神社等の名所、旧跡も訪ね歴史を振り返ってみては如何でしょうか。是非お楽しみください。

忘年ウオーク 10 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-7245-8106(大岩)  
日 時／12月15日(土) 10時 団体歩行  
集 合／千葉公園(JR総武線千葉駅公園口 徒歩10分)  
参加費／CWA加盟団体無料 ・その他300円  
解 散／15時30分頃 今井公園(JR京葉線蘇我駅 徒歩5分)  
コース／千葉公園～みなと公園～ケーズハーバー～ポートパーク(昼食)～ハーバーシティー蘇我～今井公園  
○みどころ 平成28年4月に全面オープンし、観光船を管理している船舶事務所も入っているケーズハーバーを抜けポートパークで昼食。千葉ポートタワーは千葉県在住の65歳以上で証明書を提示すれば、無料で登ることが出来ます。忘年会は蘇我で行います。多くの皆様の参加をお待ちしています。

布施の弁財天で忘年ウオーク 10/16/28 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)  
日 時／12月15日(土) 9時～10時頃 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)  
参加費／CWA加盟団体会員無料 ・その他300円  
解 散／12時頃～16時まで 北柏ふるさと公園  
○その他 受付後順次スタート ゆっくりお楽しみください。お楽しみ抽選会があります。



同行二人～

東葛印旛送り大師の道を歩く(No.7) 13 km

主催/北総歩こう会 ☎ 090-2636-4099 (中村)  
日時/12月16日(日) 9時 団体歩行  
集合/藤心近隣センター(東武線逆井駅 徒歩7分)  
参加費/CWA加盟団体無料・その他300円  
解散/15時頃 旧柏そごう前(JR常磐線柏駅 駅前)  
コース/藤心近隣センター～宗寿寺～寿量院～大師堂(掛所)～池田庵～増尾城址公園(昼食)～法林寺～観音堂跡～念仏堂・正満寺(番外)～長全寺～旧柏そごう前  
○みどころ 平成24年から始めた全7回シリーズの最終回です。今回を持ちまして結願(けちがん)となります。巡拝は8ヶ所の札所と1ヶ所の掛所を巡り、1番の長全寺に戻ります。全行程平らな道で楽に歩けます。13名の会員さんが6回まで完歩しています。(ぜひ結願して下さい) 本年最後の例会ですので乾杯も有ります。マイカップを持参ください。多くの会員の皆さまの参加をお待ちします。

東京童謡散歩 12/15 km

主催/北総歩こう会 ☎ 04-7133-1589 (平野)  
日時/12月19日(水) 9時30分 団体歩行  
集合/護国寺(メロ有楽町線護国寺駅3番出口 徒歩3分)  
参加費/北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円  
解散/12km:13時50分頃 不忍池(JR上野駅 徒歩6分) 15km:15時頃 墨田公園(東武伊勢崎線 東武浅草駅 徒歩9分)  
コース/護国寺～巢鴨教会～龍光寺～須藤公園～全生庵～谷中霊園～日暮里南公園(昼食)～第三日暮里小学校～大雄寺～不忍池(12kmゴール)～浅草寺～墨田公園(15kmゴール)  
○みどころ 平成24年7月4日に実施した時は207名の参加を得ました。今年「童謡」誕生から100年に当たります。文京区、豊島区、台東区にある「童謡」の歌碑を訪ねて歩きます。12曲の中には「童謡?」もありますが、それも愛嬌でお付き合いください。

初冬の行田公園を楽しもう 12 km

主催/いちかわ歩こう会 ☎ 090-7849-9778 (高野)  
日時/12月22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 第二次大戦でアメリカの真珠湾攻撃部隊に「ニイタカヤマノボレ1208」の電文が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、この無線アンテナの支線のため周囲の道路が真円形になっております。当時を偲びながら真円形の道路を歩き、その後、昭和46年に開園した行田公園内を散策します。ゴールの遺跡公園では元気に歩かせて戴いた一年に感謝と参加者の皆さんの益々の健康を祈念して乾杯を行います。どうぞマイカップご持参でご参加下さい。

第187回年の瀬ウオーク 11 km

主催/ちば歩こう会 ☎ 080-3156-7482 (田口)  
日時/12月27日(木) 10時 団体歩行  
集合/浜野駅東口公園(JR内房線浜野駅 徒歩5分)  
参加費/ちば歩100円・その他300円  
解散/15時頃 通町公園(JR総武線千葉駅 徒歩5分)  
コース/浜野駅東口公園～塩田町～蘇我スポーツ公園～稲荷町～青葉の森公園(昼食)～矢作町～本町公園～通町公園  
○みどころ 蘇我の住宅街を歩き、買い物で混雑するショッピングモールの脇を抜け、落ち葉の舞う青葉の森公園で休憩します。その後年の瀬で賑わう千葉市内を歩きます。到着後乾杯を行います。マイカップを持参ください。

東葛で歩き納めウオーク 12/26/36 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/12月29日(土) 8時～10時頃 自由歩行  
集合/12/36km:新検見川公園(JR総武線新検見川駅 徒歩3分) 26km: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:14時まで 大和田南第一公園  
26/36km:17時まで 旧そごう前付近(JR常磐線柏駅 駅前)  
○その他 受付け後スタート 各自の歩速でゆっくりお楽しみください。お神酒を用意、マイカップを御用意ください。

年忘れウオーク 12/14/26/28/40 km

《Cリーグ》

主催/船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782  
日時/12月30日(日) 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/15時まで 船橋駅北口  
コース/3コースがあります(運動公園コース、谷津干潟コース、中山法華寺コース)  
○みどころ 恒例になった年末ウオークですが、平成最後の年忘れとなります。時間の許す限りご堪能下さい。

訂正のお知らせとお詫び

10月号記載 11月29日(木) ちば歩の「第186回平日楽々ウオーク」で、Cリーグの記載が漏れておりましたのでお詫びして訂正いたします。

## 船橋歩こう会よりのお知らせ

10月号掲載 11月17日(土)「第82回さわやかウォーク」は、諸般の事情により例会名を「秋の訪れを求めて」に変更して船歩単独で実施いたします。実施内容の変更は有りません。なお「第82回さわやかウォーク」は京成電鉄が日を改めて単独で開催予定です。

## 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)

12月1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15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15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・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: ☎043-309-5606・NPO法人千葉県ウォーキング協会

## 第8回未来都市 MAKUHARI ウォーク報告

9月23日(日) 晴れ 距離 10/20km 参加者 149名

最近雨の日が続いており心配しておりましたが、当日は晴れまして絶好のウォーキング日和となりました。海浜幕張駅はゲームショウがメッセで開催されていることもあり、人でごった返しておりました。今年はコースも一部変更し矢張りや誘導箇所も追加しましたが皆様迷うことなく歩かれたでしょうか? 出発式は10/20km合同で行ないましたが、皆様の協力でスムーズに運ぶことが出来ました。有り難うございました。今回は東京オリンピック金メダリストの鶴見選手もご参加いただき無事10km完歩なされました。今年は精鋭の方が多かったせいか早めにゴールなさる方が多かったです。3連休の中日で彼岸ということもあり、お忙しい中ご参加いただき誠に有り難うございました。

リーダー 山本利美

## 500選「佐原の町並みと香取神宮へのみち」報告

10月7日(日) 晴れ 距離10km 参加者74名

9時30分川尻理事の司会で出発式。押尾会長の体操後、9時50分スタートとなりました。交通誘導1番は佐原支部、指導を受ける。小野川沿いに、忠敬旧宅前で列詰め休息5分。参加者74名暑かったせいか予定の半分。観福寺でトイレ休憩中、遅れている人がいると連絡入る。間もなく車の手配要請あり、救護者に連絡。アンカーに先に観福寺出ると連絡。間もなく古宮さんより、自分で車手配、救護必要なしと連絡入り、ほっとする。昼食会場香取神宮12時前、役員さんに大きな梨をもらい参加者は昼食。希望者に裏山を案内20名ほど参加。12時50分香取神宮全員スタート。ゴールの香取駅には予定の13時20分到着。解散

式。佐原駅まで自由歩行希望者8名1時47分佐原上り列車と一緒にスタート。1キロ一緒に歩いたが、コース解かると聞いて自由に歩いてもらった。暑かったせいか参加者が少なかったことが残念でしたが、予定時間に歩けたことはよかったですと思いました。CWAの役員さん、暑い中大変ご苦労様でした。

佐原支部 小早志 昌

## ピンクリボンスマイルウォーク 2018 東京 報告

10月13日(土) 曇 距離6km 参加者 3600名

10月に入り秋もいよいよ本番 都会のイチョウも黄金色に染まってきました。秋風に寒さを感じる中 準備体操で身体をほぐし14・6・3kmの出発です。急に毛利庭園でポケモン go のイベントが有り、6kmのコースがけやき坂を通るコース変更になるなどのハプニングがありました。

CWAは表参道コース6km、日本橋コース14km後半の1kmが担当です。会場の六本木ヒルズから根津美術館、表参道のまちかど庭園で折り返し青山通りを抜けてゴールまでの誘導です。もう一方は日本橋14km後半(東麻布3キロコース後半同一コース)で麻布十番からゴールまでの誘導です。どちらも流行の発信地、都会的な風景を楽しめるコースでした。ゴールの15時30分までには思い思いに楽しんできた参加者が笑顔で事故もなくゴールしてきました。北総歩こう会から4名、いちかわ歩こう会3名、東葛ウォーキングクラブ3名幹事会12名の応援を得て女性部9名含めて総勢31名で誘導にあたりました

会場では協賛会社のブースが並び、チャリティショーや、ゲストにアーティスト・デザイナーの篠原ともえさんと 昭和 大学医学部乳癌外科医准教授明石定子先生を交えての乳ガンのトークショーがありました。当日乳ガン健診も受けられることもあり一日中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

女性部部长 須藤 順子

## 千葉県レクリエーション大会ウォーク報告

10月14日(日) 曇り 距離12km 参加者数43名

はっきりしない空模様もあって、参加者の出足は鈍く、小雨の中で受付を行いました。その後雨はやみましたが、いつ降られてもおかしくない空模様のため、予定していた歩測大会は残念ながら中止とし、多少コースを変更し、昼食をとらずにゴールに向かうことにしました。

園生池跡緑地などこれまであまり歩いたことのないコースを歩き、ちょうど正午頃千葉市スポーツセンターにゴールしました。ここで歩測大会用に予定していた記念品の抽選(じゃんけん)を行いました。獲得した方、おめでとうございました。

参考までに今回予定していた歩測大会の距離はというと197.8mで、これはCWA設立年の1978年から考えました。それから40年経ち、この12月には設立40周年記念式典が行われます。

参加していただいた皆さま、ありがとうございました。

リーダー 中村建策