



通算第216号

2019年4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

## 第14回通常総会を終えて

NPO法人千葉県ウォーキング協会 会長 古宮 誠  
先日は大変お忙しい中、多くの皆様に御出席をいただき、有り難うございました。昨年は県青少年女性会館で開催した総会も、今年は蘇我コミュニティセンターの素晴らしい会場で開催することができ、今までとは違った雰囲気の中、議長を務めていただいた武部会長には御苦勞をお掛け致しましたが、滞りなく議案内容のすべてに御承認をいただき終わることができました。

### 会長として務める今期の基本方針は「対話と改善」

新たな元号のもとで始まるこの一年目は、県協会の役割を

改めて見直すとともに加盟団体長会議を復活させ、いただく多くの御意見を真摯に受け止め、できる処から一つずつ改善を図っていきたいと考えております。

多くのお約束はできませんが、皆様からの御理解をいただき、一生懸命取り組む所存でございます。

ので、宜しくお願いを申し上げ、御挨拶とさせていただきます。

## 第14回通常総会報告

3月17日(日) 晴れ

出席者 100名、委任状提出者 65名

事務所移転もあり、今年は蘇我コミュニティセンターの多目的ホールで行われました。総会に入る前に、片山前会長と過去1年間の物故者に対して黙禱が行われました。

いちかわ歩こう会の武部会長が議長に選出され、平成30年度の事業報告・決算報告・監査報告が行われ、承認されました。次いで、2019年度の事業計画(案)・活動予算(案)・役員選任(案)が審議・承認され、古宮会長より新役員が紹介されまし

た。

議案審議終了後、顕彰に移り、CWA設立時からの会員である宇佐見正・星弘代のお二方に永年会員(40年)の表彰が行われ、次いで30年(1名)、20年(2名)、10年(9名)の表彰が行われました。Cリーグについては、2回目達成者(58名)、1回目達成者(53名)、計111名(前年79名に対し40%増)の表彰が行われ、総会を終えました。

副会長 中村建策



## ウォーキング教室

歡喜県内3箇所で開催致します「雨天中止」

日	期	場	時間	備考
3月11日	土	茨城県市 手賀草花公園	10時~11時30分	13時頃「皇徳町」に解散となります
		JR茨城県市駅 徒歩1分	9時~9時30分 ☎ 027-3343-8773	
3月11日	土	船橋市 天石寺天徳公園	10時~11時30分	13時頃「皇徳町」に解散となります
		JR真流船橋駅 徒歩5分	9時~9時30分 ☎ 047-1851-3373	
3月13日	土	千葉市 海浜幕張駅前口	10時~11時30分	13時頃「皇徳町」に解散となります
		JR海浜幕張駅前口 徒歩1分	9時~9時30分 ☎ 057-3451-1741	

※参加費:0円(資料代、保険料等 各自が各自持ち帰る、運動し

具、服装「半袖持ち込み」、事前申し込み不要です。

問: 協会 ☎ 043-309-5606 / NPO 法人千葉県ウォーキング協会

亀戸天神から深川へ

10/14 km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-4838-8715 (中山)  
 日時／5月1日(水) 9時30分 団体歩行  
 集合／錦糸公園(JR総武線錦糸町駅北口 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／10km:12時40分頃 深川公園(昼食後解散、  
 メトロ東西線門前仲町駅 徒歩2分)  
 14km:15時頃 蛸殻町公園(メトロ半蔵門線  
 水天宮駅 徒歩3分)

コース／錦糸公園～亀戸天神社～亀戸大島緑道～猿江  
 恩賜公園～横十間川親水公園～仙台堀川公園～木場公  
 園～富岡八幡宮～深川公園(昼食・10kmコースは昼食  
 後解散)～霊巖寺～清澄公園～清洲橋～蛸殻町公園  
 ○みどころ 徳川家康が作ったいくつかの運河を辿って  
 下町の面影が残る深川の公園と名所旧跡をいくつか歩き  
 清洲橋を渡って人形町近くの蛸殻町公園までのコースで  
 す。

国分の里 鯉のぼりを訪ねて

13 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-4559-0717 (武部)  
 日時／5月2日(木) 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、  
 京成本線八幡駅 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 アイ・リンクタウン(JR総武線市川  
 駅 徒歩2分)

コース／葛飾八幡宮～旧水木洋子邸～真間川～大柏川  
 桜並木～大柏川第一調整池緑地～曾谷貝塚～国分川調  
 整池緑地(鯉のぼり見学)～道の駅「いちかわ」～じゅんさ  
 い池緑地～郭沫若記念館～須和田公園～アイ・リンクタウ  
 ン

○みどころ その昔、下総の国の中心地であった市川市。  
 当時は国分寺、国分尼寺の参拝者でさぞ賑わったであろ  
 う国分の里に、5月初めに数百匹の「鯉のぼり」が泳いで  
 います。近くには道の駅「いちかわ」が昨年4月7日にオー  
 プンし、また数年来の国分川の調整池の工事も終わり、緑  
 地公園として素晴らしい景観に生まれ変わりました。五月  
 晴れの日を市川市北部のコースを堪能していただきます。

市原の花水木ウオーク

10 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-3156-7482 (田口)  
 日時／5月6日(月祝) 9時 団体歩行  
 集合／姉崎駅西口1号公園(JR内房線姉ヶ崎駅 徒歩  
 2分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円  
 解散／12時30分頃 上中里公園(JR内房線五井駅  
 徒歩3分、昼食なしで歩きます)

コース／姉崎駅西口1号公園～朝山地区～千種なかよ  
 し公園～(潮見通り)～あおやぎ橋～運動公園～卯の木

公園～五井大橋～上中里公園(解散式)

○みどころ 市原市の住宅街には花水木が育ってきて  
 います。5月初めに満開  
 になる姉崎から五井地  
 区の潮見通りの並木道  
 を主に歩きます。弁当  
 はいりません。10連休  
 最終になる日を楽しみ  
 ましょう。



ぶら散ウオーク・市川の歴史と近代文学みち

11 km

《500選 12-06》

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)  
 日時／5月11日(土) 9時30分 団体歩行  
 集合／アイ・リンクタウン(JR総武線市川駅南口 徒歩2  
 分)

参加費／東葛WC無料・その他300円  
 解散／15時頃 国府台駅付近(京成線)



「文学の散歩道 案内板」

両国相撲部屋めぐり

13 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-7016-6224 (榎本)  
 日時／5月12日(日) 9時 団体歩行  
 集合／富岡八幡宮深川公園(メトロ東西線門前仲町駅  
 1番出口 徒歩1分)

参加費／いちかわ歩100円・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／深川富岡八幡宮～清澄公園近隣部屋めぐり～  
 両国へ～両国ぐるりと部屋めぐり～国技館前

○みどころ 毎年恒例の相撲部屋(中には入りません)と  
 石碑の見学。今年は初場所から大荒れの相撲界。横綱・  
 大関陣の不振が続いたが、逆に若手力士が大いに活躍し  
 場所を盛り上げてくれました。富岡八幡宮の横綱碑、大関  
 碑を見学。更に一般の人にはあまり知られていない野見  
 宿禰神社へ、歴代横綱碑があります。小さく狭い神社です  
 が横綱になった力士が土俵入りを奉納する習わしがありま  
 す。(一見の価値あり)

**30周年記念ウオーク 10 km**  
 ～温故知新 設立当時の最初のコースを訪ねて

**主催**／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782  
**日時**／5月18日(土) 8時 団体歩行  
**集合**／天沼弁天池公園(JR総武線船橋駅 徒歩5分)  
**参加費**／CWA加盟団体無料・その他300円  
**解散**／10時30分頃 天沼弁天池公園  
**コース**／天沼弁天池公園～行田公園～海老川ロード～船橋大神宮～天沼弁天池公園  
**〇みどころ** 1989年6月11日、船橋歩こう会設立の呼びかけに集まった24名が、初めて歩いたコースを辿ります。



「江戸名所図会の意富比神社(船橋大神宮)」

**白井の500選を歩く 13/26 km**

《500選 12-08》

**主催**／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)  
**日時**／5月22日(水) 受付後スタート 自由歩行  
**集合**／26km:9時～10時まで 新鎌ヶ谷駅付近(東武アーバンパークライン)  
 13km:12時～13時頃まで 千葉NT中央駅(北総線)  
**参加費**／CWA加盟団体無料・その他300円  
**解散**／12時頃～16時まで 湖北台駅南口付近(JR成田線)

**第192回習志野の戦跡を訪ねて 10 km**

《Cリーグ》

**主催**／ちば歩こう会 ☎ 070-5540-7800(小野安)  
**日時**／5月23日(木) 9時30分 団体歩行  
**集合**／実籾1号公園(京成本線実籾駅 徒歩3分)  
**参加費**／ちば歩100円・その他300円  
**解散**／14時30分頃 八幡公園(京成本線京成大久保駅 徒歩7分)  
**コース**／実籾1号公園～ドイツ捕虜収容所 オークストラの碑～総合教育センター～支那囲壁砲台～鉄道演習線跡のハミングロード歩行～鉄道演習線跡の説明板・有森裕子記念碑～実花公民館～大久保公民館・公園(昼食)～秋山好古の銅像・お休みどころ(日露戦争関連写真)～騎兵第13連隊記念碑(東邦大学)～騎兵第14連隊記念碑(日大生産工学部)～市民プラザ大久保～八幡公園  
**〇みどころ** 習志野騎兵連隊が日露戦争に出動し活躍したことや1万5千名ものロシア人捕虜を習志野に収容したこと、第1時世界大戦では青島のドイツ軍との戦いに勝

利し、1千名のドイツ捕虜をやはり習志野の地に収容したのであります。ベートーベンの名曲『第九』を日本の民衆が初めて聴いたのは、ドイツ捕虜の演奏するオーケストラからであり、日本のソーセージは、青葉の森公園にあった畜産試験場の技師がドイツ人捕虜から習い、全国に広めたものと言われています。いい機会ですから、どうぞ一緒に辿りませんか、お待ちしております。



「演習線跡の道」

**江戸川松戸フラワーライン 11 km**

**主催**／北総歩こう会 ☎ 090-9231-6664(島)  
**日時**／5月26日(日) 9時30分 団体歩行  
**集合**／松戸西口公園(JR常磐線・新京成線 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 原田児童遊園(JR常磐線金町駅 徒歩10分)  
**コース**／松戸西口公園～江戸川松戸フラワーライン～江戸川土手上～閘門橋～水元公園「かわせみの里」～「グリーンプラザ」前広場(昼食)～花菖蒲園～南蔵院(しばらく地蔵)～原田児童遊園  
**〇みどころ** 松戸市の春の観光スポットのひとつ、「江戸川松戸フラワーライン」を歩きます。江戸川河川敷に広がる約2ヘクタールの花畑です。ちょうどポピーが見ごろの時期をむかえています。ポピーを見た後は「上葛飾橋」を渡り、埼玉県三郷市側から「水元公園」に入ります。新緑と春の花々を楽しみながら水元公園を散策します。花菖蒲も咲き始めていることでしょう。



「江戸川松戸フラワーライン」

3月17日(日) 晴れ 距離 10km 参加者 82名

今年は総会が蘇我で行なわれたことにより、従来と違い蘇我の今井公園のスタートになりました。総会ウオークは近年雨になる事が多かったのですが、今年は晴天のスタートになりました。

スタートにあたっては恒例に従いCWA旗に続いて各歩こう会ののぼり旗を掲げて歩きました。当日総会に参加されていない方にも参加いただき総会ウオークとしては多くの方にご参加いただきました。晴天の中、石橋記念公園～青葉の森公園～千葉寺～亥鼻城址～ゴールの通町公園と順調に歩きました。

すてきな年度のスタートになりました。

今年度も良い年になりますように

リーダー 栗飯原隆夫



### ウォーキング基礎講座VI

#### 「クールダウンストレッチとリンパ」

専門講師・健康ウォーキング指導士 平野潤

I、ウォーキングアップとクールダウンストレッチの違い。  
(目的)

☆ウォーキングアップ……運動の前に身体を刺激し、活性化させることで運動能力を向上させ、ケガの予防するために筋肉の温度を上げ、筋肉をほぐし、身体の間接可動域を徐々に広げ、身体を覚醒させることにある。

☆クールダウン……使った筋肉の緊張緩和のために、ゆっくり伸ばし血流を良くし覚醒している筋肉を徐々に沈静化させ、筋肉を使用することで発生する老廃物を体外に排出する手助けをする。

[リンパは老廃物を体外に排出する重要な手助けをする]  
リンパは血液のようなポンプ(心臓)を持たないので、流れを補助するためにクールダウンストレッチが重要です。

#### 【リンパとは】

全身をあみの目のように張り巡らされている「リンパ管」、その管の中を流れている「リンパ液」、鎖骨やわきの下等にある「リンパ節(リンパ管の中継点)」。これらを総称したものが

リンパです。血液は心臓から勢い良く出され、栄養や酸素を運ぶのに対して、リンパは体内で不要になった老廃物や疲労物質を回収して運ぶ「下水道」のような役割を果たしています。

残念ながらリンパ液は血液と違いポンプ(心臓)を備えていないので外部から刺激を与え(軽い運動)たり、マッサージや軽く叩いたりすることが必要です。

これが『クールダウンストレッチ』です。

#### 【リンパの働き】

リンパの働きは、大きく分けて2つあります。

[免疫]リンパは細菌を退治し、身体を病気から守る働きをします。リンパ節がフィルターの役割を果たして老廃物や細菌を濾し取って、全身に細菌が回ってカゼをひいたりとか病気にならないような働きをしています。リンパ球は一度戦った細菌やウイルスの性質を記憶しており、同じ病原菌が再度侵入したとき抗体を産出して身体を守る防衛能力を持っています。リンパ球は寿命が来れば死滅しますが、この記憶は新しく作られるリンパ球にも延々と引き継がれます。

#### [老廃物運搬(排泄)]

通常生活即ち家事やデスクワーク時では、老廃物は静脈に取り込まれて心臓まで戻ってきますが、ウォーキングをシッカリこなしたり、運動をしたときには老廃物が多くなり、静脈に入りきれないで溢れた分の老廃物はリンパ管に流れ込みリンパ液となります。つまり、リンパは静脈では回収されない老廃物を回収するシステムであり、静脈を渋滞している道路に例えると、リンパは渋滞の抜け道(バイパス)のようなものといえます。老廃物を回収したリンパは肝臓に運ばれ、更に濾過されて、体外に排出されます。

