



通算第218号

2019年6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

## CWA2019年前期W指導員スキルアップ研修会

下記の通リスキルアップ研修会を開催致します  
皆様のご参加お待ちしております。

開催日時／6月30日(日) 10時～16時

開催場所／千葉県都町合同庁舎3階 会議室

千葉市中央区都町2丁目1

アクセス／JR千葉駅8番バス乗り場 千【5・6番】系統

御成台車庫行 千葉テレビ前下車

対象／ウオーキング指導者・有資格者及び CWA・加盟  
団体にて指導的立場の方及び関係者  
募集40名

参加費用：1000円／人(当日支払い可)

取得単位：2単位

申込締切日：6月20日

問合せ CWA 組織指導本部

☎080-1323-8710(安部) ☎090-5762-7725(平野)

### 講義内容

指導者のためのコミュニケーション(コーチング)  
ヘルスウオーキング(ウオーキングの効果、プログラミング)  
アクティブライフ(ウオーキング10ポイント、ストレッチ)

途中での入退場はご遠慮ください。

参加者には、単位取得証明書を発行致します。



「昨年の研修会の模様」

## 浜辺を歩こう いなげ浜 13km

### 《Cリーグ》

日時／7月7日(日) 9時30分 団体歩行

主催／CWA ☎043-309-5606

当日(日向) ☎080-8305-6601

集合／幕張海浜公園(JR千葉線海浜幕張駅 徒歩8分)

参加費／CWA・CWA加盟団体200円・その他300円

解散／14時30分頃 稲毛公園(京成線稲毛駅 徒歩5分 JR総武線稲毛駅 徒歩8分)

コース／幕張海浜公園～テクノガーデン～浜田川沿い～  
検見川の浜ヨットハーバー～いなげの浜～花の美術館～黒  
砂水路沿い～浅間  
浅間神社～稲毛公園

〇みどころ いな  
げの浜・検見川の  
浜・幕張の浜の3つ

の人工海浜は総延長 4.3km で日本一の総延長を誇ります。  
海辺とまちが調和するアーバンビーチです。



### ウオーキング教室

教室は県内3箇所で開催致します(雨天中止)

|          |    |    |                                 |
|----------|----|----|---------------------------------|
| 7月13日(土) | 受付 | 場所 | 我孫子市 手賀沼公園<br>(JR我孫子駅 徒歩10分)    |
|          |    | 時間 | 9時～9時30分 ☎090-5556-2275         |
|          | 解散 |    | 13時頃(昼食前に解散となります)               |
| 7月13日(土) | 受付 | 場所 | 船橋市 天沼弁天池公園<br>(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)               |
| 7月20日(土) | 受付 | 場所 | 千葉市 海浜幕張駅南口<br>(JR海浜幕張駅南口 徒歩1分) |
|          |    | 時間 | 9時～9時30分 ☎080-3492-1041         |
|          | 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: ☎043-309-5606・NPO法人千葉県ウオーキング協会

**ぶら散ウォーク・ほろ酔いのみち 10 km**

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)  
 日 時／7月3日(水) 9時30分 団体歩行  
 集 合／駅前西口広場(JR常磐線取手駅 西口への改札利用)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解 散／工場見学参加者は見学終了後、見学されない方は取手駅西口付近で13時30分頃

○その他 ビール工場見学の定員は80名です。参加券を配布中ですが無くなり次第終了となります。

**早朝ウォーク「千葉公園の大賀蓮」 11 km**

主 催／ちば歩こう会 ☎ 070-5577-2282 (丹羽)  
 日 時／7月6日(土) 7時30分 団体歩行  
 集 合／稲毛仲よし公園(JR総武線稲毛駅 徒歩8分)  
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円  
 解 散／11時30分頃 千葉公園(JR千葉駅 徒歩10分)  
 コース／仲よし公園～天台スポーツC～動物公園～千草台公民館～川光倉庫前(陸軍気球格納庫)～西千葉駅(糸川ロケット発祥の碑)～松波公園～千葉公園(大賀ハス)

○みどころ JR千葉駅の北部にあたる小仲台、穴川、萩台、千草台、天台、轟、弥生、弁天の市街地を巡ります。

この辺りには旧陸軍の施設跡が多く残っています。ゴールは大賀ハスが咲き誇る千葉公園です。昼食なしで歩きます。なお7月の平日楽々ウォークは行いません。

「大賀ハス」



**ビール工場見学ウォーク 10 km**

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7133-1589 (平野)  
 日 時／7月10日(水) 9時 団体歩行  
 集 合／新町公園(TX・関東鉄道常総線 守谷駅 徒歩4分)

参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

解 散／15時または15時30分頃 アサヒビール茨城工場(TX・関東鉄道常総線 守谷駅 徒歩30分)

コース／新町公園～森林公園～守谷城址公園～松ヶ丘公園～守谷SA(昼食)～アサヒビール茨城工場見学・試飲(90分)～守谷駅

○みどころ 今年もやります、夏の北総歩恒例「ビール

工場見学ウォーク」。160名で予約してありますが、一度には入場できないので80名(13時30分)、80名(14時)に分けます。出発時に整理券を配布します。昼食場所は常磐道サービスエリアです。もちろん弁当持参も可です。

**廃線ウォーク 22/46 km**

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)  
 日 時／7月13日(土) 8時～10時 自由歩行  
 集 合／土浦市役所一階休憩所内(JR常磐線土浦駅西口方面駅前)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解 散／22km:15時まで 筑波山口休憩所(TX線つくば駅 バス40分 バス停まで徒歩15分)

46km:17時まで 荒川沖駅(JR常磐線)

○その他 コース内に案内用矢印の設置はありません。



「筑波鉄道 廃線跡」

**銚子潮風ウォーク 5/10 km**

《Cリーグ》

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-8722-6560 (寺井)  
 日 時／7月14日(日) 9時20分 団体歩行  
 集 合／銚子市役所(JR銚子駅 徒歩10分)

参加費／東総歩無料・その他300円

解 散／14時頃 銚子市役所

コース／銚子市役所～銚子大橋～波崎旧渡船場公園～灯台跡公園(5kmは折り返し)～サンサンパーク～手子后神社～銚子大橋～銚子市役所

○みどころ 車で渡ることがあっても歩いて渡ることのない銚子大橋。利根川最東端の橋を歩いて利根川の広大さと、川のど真ん中からの展望を期待して下さい。波崎はその昔は「刃先」と言われるように刀の切っ先のような形と不毛の砂丘と砂浜でした。街並みと大きな新漁港を過ぎると波崎海岸から大洗まで続く広大な鹿島灘の先端です。その先には「砂丘」の端を望むことができます。かつては旧灯台がその先端でした。コース途中にある松林はすべてが砂防のために植林されたものです。波崎・鹿島も風力発電が盛んです。何基あるか？わかりましたか。潮風をたっぷり浴びてお帰り下さい。

## 寅さんと矢切の渡し

13 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎090-1031-6318(矢田貝)  
日 時／7月15日(月祝) 9時 団体歩行  
集 合／アイ・リンクタウン3F 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 市川関所跡(京成線 国府台駅 徒歩3分)

コース／アイ・リンクタウン～里見公園～じゅんさい池緑地入口～下矢切交差点～野菊の墓文学碑～矢切の渡し(希望者乗船)～新葛飾橋～柴又公園～柴又駅～上小岩親水緑道入口～小岩菖蒲園前～市川関所

○みどころ 梅雨もそろそろ明ける頃、江戸川堤防から四季折々の花が待っている里見公園へ。水と緑の回廊・じゅんさい池前から伊藤佐千夫の名作、野菊の墓文学碑を経て「矢切の渡し」へ、船頭さんの面白い解説が聞かれるかも。テレビで再放送中の「寅さん」記念館のある柴又公園で昼食。柴又駅前の寅さんとさくらさん像に挨拶をし、市川関所跡でゴール。定番コースですが皆様のご参加をお待ちしております。



「矢切の渡し」

## ラジオ体操ウオークⅠ

10 km

～早朝の葛飾地区の寺社巡り～

主 催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782  
日 時／7月20日(土) 6時30分 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 葛飾八幡宮(京成線京成八幡駅 徒歩5分)

コース／天沼弁天池公園～さくら公園～八坂神社～奥の院～中法華経寺～葛飾八幡宮

○みどころ 年々暑さが厳しくなるラジオ体操ウオークなので、こまめに水分補給を行って、葛飾八幡宮に元気にゴール。



## 夏だ！ビールで乾杯ウオーク

14/24 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)  
日 時／7月27日(土) 9時～10時 自由歩行  
集 合／柴崎台中央公園(JR常磐線天王台駅 北口から 徒歩4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 柴崎台中央公園

○その他 ビール工

場見学ウオークでは  
ありません



## リバーサイドウオーク

13 km

主 催／北総歩こう会 ☎090-1421-7103(森)  
日 時／7月28日(日) 9時30分 団体歩行  
集 合／運河水辺公園(東武野田線運河駅 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 南流山中央公園(TX・武蔵野線 南流山駅 徒歩5分)

コース／運河水辺公園～利根運河～におどり公園～江戸川土手～流山クリーンセンター(昼食)～江戸川土手～市立博物館～赤城神社～南流山中央公園

○みどころ 緑豊かな自然の残る利根運河・江戸川土手を歩き、歴史ある流山の神社等を訪ねます。



「オランダ遺産 利根運河」



「赤城神社の大注連縄」

(長さ約 10 メートル、太さ約 1.5 メートル)

# 【坂道の距離】

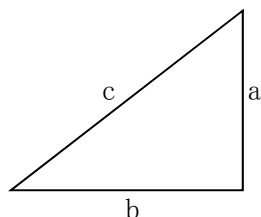
昨年 11 月の佐倉カルチャーウォークは、坂道が多く、タフなコースだとの声が聞かれました。坂と言えば、JML・KKML の「城下町おだわらツーデーマーチ」の石垣山一夜城コースの前半は、もっと急な上り坂が続きます。

坂道については、その距離をどう測っているのか、地図上で平坦だとして測っているとかなり差が出てくるのではないかと、坂道が多いともう少し距離があるのではないかとといった質問を受けることがあります。

三平方の定理(ピタゴラスの定理)を用いて考えてみましょう(今は中学3年で習うようです)。

右のような直角三角形では

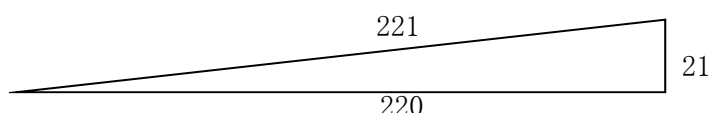
$$a^2 + b^2 = c^2$$



となります。a が3、b が4、c が5の

場合に、これが成立することは皆さん覚えているでしょう。

もう少し大きい数を見ると、a が21、b が220、c が221という組み合わせがあります。(実際に計算してみると、 $21^2 = 441$ 、 $220^2 = 48,400$ 、 $221^2 = 48,841$ で、 $441 + 48,400 = 48,841$ になります。)



22kmのウォーキングコースと考えると、平坦な道として測ると22kmですが、コースの全部がこのような坂道であったとしても22.1kmで、その差はわずか100mに過ぎません。

実際にはこのような坂を20km以上も上り続けるようなコースはありません(勾配は約9.5%です)。急な坂道があっても、その区間は短いのが普通ですから、全体の距離にはあまり影響がないことがお分かりいただけると思います。日本スリーデーマーチの都幾川・千年谷公園ルートの20kmコースのきつい上り坂を経験された方も多いでしょうが、20kmのうちの一部に過ぎません。

感覚的には、もっと差があると感じられるかもしれませんが、私たちの通常のウォーキングのコースでは、坂があっても全体の距離にはほとんど影響ないと考えていいでしょう。

(なお、以上述べたことは距離だけのことで、身体に与える負荷や精神的な負担は別の問題です。)

(注)道路の勾配

道路勾配(%) = 垂直距離(a) ÷ 水平距離(b) × 100  
(この内容は、ちば歩こう会の会報「あるきめですちば」2011年8月号に掲載したものを一部書き直したものです。ご了承ください。)

中村 建策

## バスウォーク(群馬・玉原高原散策)報告

5月14日(火) 天気 曇り

JR 津田沼駅南口より 52 名乗車、定刻 7 時に玉原高原

に向け出発。車内で中村副会長挨拶、役員紹介(加藤洋子、小野安英、矢田貝君子)、資料配布とスケジュール等を永田より説明。関越道経由沼田 IC で一般道へ、玉原高原に向かう。

10 時半ごろ到着、センターハウス前で小野役員司会の出発式、中村チーフ挨拶、加藤役員の説明、矢田貝役員のストレッチを行う。海拔 1200m で目に鮮やかな新緑と氷塊、豊かな雪解け水、私たちを歓迎する小鳥の鳴き声で感激、真新しい木道を約 1 時間団体ウォーキング。眼下の湿原には可愛らしいミズバショウ、皆さんカメラ撮りで大自然の中とてもどかな楽しいシーンである。天候も 18 度くらいでやや汗ばむ陽気に恵まれ、晴れ女・天気男に感謝する。



正午過ぎ、新緑・八重桜などを車窓より楽しみ沼田市の原田農園へ移動、適度にお腹もすいている。二階レストランで「しゃぶしゃぶ鍋御膳」をいただく、けんちん汁もおいしい。皆さん楽しめたようである。一階の売店でお土産購入後、CWA よりの「きのこセッ」のお土産を受け取り、いちご狩り会場へバス移動。待望の「やよいおとめ」を 20 分間、腹一杯にいただく。昼食後とはいえやはり別腹、たっぷり真っ赤ないちごを堪能し皆さん大満足!!

道の駅で小休憩後、関越道経由で帰途へ。車内でビンゴゲーム、心ばかりの景品と

高橋美代子様提供の物品を含め、小野役員によるジャンケン大会でさらに商品をゲット、皆さん楽しいひと時を過ごす。その後、坂巻さん監修のバスウォークビデオといちかわ歩例会ビデオを楽しく観賞、感謝です!

定刻より早く津田沼駅に無事到着、楽しいバスウォークを終了。参加者・役員の皆さま、ありがとうございました。

バスウォーク担当 永田良夫

