



通算第223号

2019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

CWA指導者スキルアップ研修会参加者募集

ウォーキング指導者のスキルアップの研修会です。

“有酸素能力を高めるための知識と能力を身につけましょう”

開催日/2019年12月15日(日) 10時~16時30分

会場/千葉市ハーモニープラザ男女共同参画センター

研修室 A1(京成千原線 千葉寺駅徒歩6分)

千葉市中央区千葉寺町1208番地2

受講対象/全てのウォーキング指導者と関係者

(CWA 加盟団体以外の方の参加も歓迎いたします)

参加費用/1000円/人 ※昼食持参

取得単位/2単位(予定)

内容/

1. ウォーキングの有酸素効果が認知症を予防する
2. 人生100年時代へのチャレンジ
3. 身体に効くウォーキングの処方プログラム

問合せ 安部 ☎ 080-1372-8710

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7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14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 ☎ 090-5556-2275
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)
12月21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 ☎ 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。

ノルディックウォーク体験会

主催/千葉県ノルディックウォーク連盟

日時/11月12日(火) 10時00分~11時30分

会場/千葉公園(集合 蓮華亭)

参加費/500円(保険代込み)(レンタルポール代:500円)

受付/事前申し込み先

☎043-257-5450 (近藤)

内容/ポールを使用したウォーキングの体験会です。

船橋歩こう会イヤーラウンドコース紹介

いつでも歩けるイヤーラウンド(通年ウォーク)は東武百貨店船橋店 6階スポーツシューズ売場が基点となります。

受付/10時~15時まで、ゴールは17時まで

参加費/200円

コース/下記(A, B, C, A+B, B+C, A+C)の6コースです

A:谷津干潟コース 12km

東武百貨店船橋店⇒船橋東照宮⇒船橋大神宮⇒谷津干潟公園⇒船橋港親水公園⇒えんかわ地蔵⇒大仏追善供養⇒東武百貨店船橋店

見どころ/ラムサール条約地の谷津干潟は絶滅危惧種の鳥などが観られる。船橋駅周辺は船橋大神宮、船橋御殿と東照宮、えんが地蔵尊を巡ります。バラの季節は谷津バラ園でバラが見られます。

B:運動公園コース 14km

東武百貨店船橋店⇒意富比神社⇒教育センター⇒神明神社⇒能満寺⇒観行院⇒運動公園⇒東武百貨店船橋店

見どころ/吉橋八十八ヶ所巡りの札所の一つ観行院を訪ね広大な船橋運動公園を巡るコースです。大部分が殆ど車の通らない人家も少ない里山のコースでのんびりと歩けます。

C:中山法華経寺コース 14km

東武百貨店船橋店⇒葛羅の井⇒精華園⇒中山法華経寺⇒奥の院⇒行田公園⇒長津川緑地帯⇒東武百貨店船橋店

見どころ/中山法華経寺は国指定重要文化財祖師堂や同じく五重塔が有り、行田公園は季節の花が咲いていたり、長津川緑地帯カワセミが見られるかな?

ひな祭りの時は鬼子母神、清華園や奥の院でお雛様が飾って有ります。

30回毎に3回の無料券を進呈しています。

晩秋の市川「もみじ山」を訪ねて

13 km

《Cリーグ》

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-4559-0717(武部)

日 時／12月1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／いち歩会員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3分)

コース／みかど公園～こごと公園～市民キャンプ場～市営霊園～観賞植物園～もみじ山～駒形大神社～礼林寺～法蓮寺～万葉植物園

○みどころ 今年も市川市北部の「紅葉真っ盛り」の3か所を訪れ、晩秋の一日を満喫していただきます。訪れるのは市民キャンプ場の「メタセコイヤ」、市営霊園の「イチョウ」、大町自然公園に隣接するもみじ山の「モミジ」。3ヶ所ともきっと素晴らしい彩りに紅葉して皆さんを迎えてくれるでしょう。圧巻は何といってももみじ山です。お待ちしております。

ぶら散ウォーク・東葛2市の古寺を訪ねて 10 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)

日 時／12月7日(土) 9時30分 団体歩行

集 合／南柏児童遊園(メトロ千代田線南柏駅西口 徒歩4分)

参加費／東葛WC無料・その他300円

解 散／14時30分頃 東平賀公園(メトロ千代田線北小金駅 徒歩5分)

忘年ウォーク

8/15 km

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4413-8716(高野)

日 時／12月8日(日) 9時 団体歩行

集 合／旭駅(JR総武本線)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／8km:13時頃 15km:14時30分頃 旭駅

コース／旭駅～スポーツの森公園～鎌数伊勢神宮～(8km旭駅へ)～掩体壕～金谷総蔵(落花生栽培等の指導者)の碑～旭駅

○みどころ 地元ではお伊勢さまと言われ親しまれている。その近くには、掩体壕(えんたいごう)戦闘機が格納された防空壕を見学し最後に金谷総蔵(岸信介元総理の文章が記されている)の碑に立ち寄ります。

東総歩こう会 Cリーグ代替開催のお知らせ

10月13日(日)のCリーグ例会が台風で中止となりましたので、

11月17日(日)の例会をCリーグとして開催いたします。

「忘年ウォーク」

6/13 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-2318-5361(伊藤)

日 時／12月8日(日) 10時 団体歩行

集 合／四街道中央公園(JR総武本線四街道駅 徒歩13分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解 散／6km:12時30分頃 犢橋公園(犢橋公園から稲毛駅行バスを案内) 13km:15時頃 小園公園(JR総武線稲毛駅 徒歩13分)

コース／四街道中央公園～ふれあいセンター(見学)～長沼橋～犢橋(こてはし)公園(昼食・6kmコースはゴール)～長沼原町～スポーツセンター～小園公園

○みどころ 四街道から稲毛まで少し遠回りしながら歩きます。普段あまり歩かないコースです。師走のウォークを楽しみましょう。13kmコースゴール後は、稲毛駅の近くで忘年会です。

忠臣蔵で年納め

7/13 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-8725-1355(竹淵)

日 時／12月9日(月) 9時30分 自由・団体歩行

集 合／両国公園(JR総武線両国駅東口 徒歩3分)9時から受付開始。自由歩行は受付後順次スタート

参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円

解 散／自由歩行 7km:10時～12時 築地川公園(メトロ日比谷線築地駅 徒歩4分)、13km:11時～14時30分 泉岳寺前児童遊園(都営浅草線泉岳寺駅 徒歩4分) 団体歩行 7km:12時頃 築地川公園、13km:14時30分頃 泉岳寺前児童遊園

コース／両国公園～本所吉良邸跡～両国橋東詰～一之橋～萬年橋～ちくま味噌店～永代橋～亀島橋(霊巖島)～桜川公園～浅野内匠頭屋敷跡～築地川公園(昼食・7kmコースはゴール)～汐留橋(現蓬莱橋)～金杉橋～西郷隆盛・勝海舟会談の地～札ノ辻～高輪大木戸～泉岳寺～泉岳寺前児童遊園

○みどころ 赤穂義士が討ち入り後、本所吉良邸から泉岳寺まで引き上げたルートに沿って歩きます。地図を読んで歩ける方は受付後、自由歩行で赤穂義士の行軍を偲んで歩きを楽しんでください。但し、コース上に誘導員、矢貼りは有りません。途中にチェックポイントがありますので必ずチェック印を受けてください。

「トラトラトラ」行田公園の散策

13 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-5419-4398(大黒)

日 時／12月14日(土) 9時 団体歩行

集 合／天沼弁天池公園(JR総武・東武線船橋駅 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・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～中山競馬場～八幡神社～法華経寺～遺跡公園

○みどころ 「我れ奇襲に成功せり」の暗号文「トラトラ」を受信した、ここ「旧海軍無線電信所船橋送信所」は、敗戦後米軍管理下に置かれ、昭和41年に返還後、5年の歳月を経て昭和46年に県立公園として生まれ変わりました。無線アンテナは多くの支線に支えられていた為、基地周辺の道路が円形状になっています。その新円型の道路を一周し、公園内の初冬のモミジを楽しんで頂きます。帰りは中山競馬場、法華経寺を経由ゴールの遺跡公園まで歩きます。「今年一年、元気に歩いたことへの感謝」をこめて乾杯をいたします。どうぞ「マイカップ」をご持参ください。

納会ウォーク 12 km
～深川界隈の歴史をたずねて～

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／12月15日(日) 9時 団体歩行
集 合／深川公園(メトロ東西線門前仲町駅 徒歩3分)
参加費／CWA 加盟団体無料・その他300円
解 散／13時頃 深川公園
コース／深川公園～渋沢栄一住居跡～清澄公園～小津安二郎誕生の地～奥の細道旅立ちの地～芭蕉宅跡～木場公園～八幡橋～深川公園
○みどころ 紅深川界隈の名所旧跡を訪ねます。
○その他 年末恒例の乾杯をしますので、マイカップをご持参下さい。紙コップの用意はありません。

布施の弁財天で忘年ウォーク 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(日) 9時～10時 自由歩行
集 合／北柏ふるさと公園(メトロ千代田線北柏駅南口 徒歩10分)
参加費／CWA加盟団体会員無料・その他300円
解 散／16時まで 北柏ふるさと公園
○その他 恒例の「お楽しみ抽選会」があります。新鮮な野菜が中心となりますのでお楽しみください。お好きな方はマイカップを御持参ください。

我孫子の裏道を歩く(湖北・新木編) 6/13 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-2405-8353(遠藤)
日 時／12月21日(土) 9時30分 団体歩行
集 合／湖北台1号公園(JR成田線湖北駅 徒歩4分)
※集合場所にトイレはありません。
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解 散／6km:12時15分頃 湖北駅(JR成田線)
13km:14時30分頃 湖北台1号公園
コース／湖北台1号公園～正泉寺～法岩院～古利根～芝原城址跡～亀田谷公園(昼食)～湖北駅(6kmコースはゴール解散)～日秀観音～葦不合神社～将門神社～諏訪神社～湖北台1号公園
○みどころ 好評をいただいている裏道シリーズ。半分は

歩いたことが無い所を歩きます。前半は平坦なコースで食事後は6kmコースの方は12時15分頃湖北駅で解散です。13kmコースはその後7km 裏道を歩き古代の鎌倉道などを歩きます。到着後は最後の例会ですのでミカンと御神酒を差し上げます。大きいマイカップをお持ち下さい。このコース上にはコンビニは1軒もありませんので必ずお弁当を用意してから参加して下さい。

第198回「年の瀬ウォーク」 11 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 080-3156-7482(田口)
日 時／12月26日(木) 9時 団体歩行
集 合／高洲公園(JR京葉線稲毛海岸駅 徒歩5分)
参加費／ちば歩100円・その他300円
解 散／通町公園(JR総武線千葉駅 徒歩10分)
コース／高洲公園～稲毛海浜公園～ミハマニューポートリゾート～幸町公園(昼食)～道祖神社～通町公園
○みどころ 年の瀬の稲毛海浜公園を歩き、ミハマニューポートリゾートの年の瀬風景を眺めます。その後道祖神社で一年間無事歩けた事を感謝し参拝、通町公園で恒例の乾杯を致します。マイカップを持参ください。

東葛で歩き納めウォーク 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28日(土) 自由歩行
集 合／12/36km:8時～10時 新検見川公園(JR総武線新検見川駅西口を左に 徒歩2分)
26km:9時～10時 大和田南第一公園(WC無)(京成線京成大和田駅 徒歩3分)
参加費／東葛WC無料・その他300円
解 散／12km:13時30分まで 大和田南第一公園
26/36km:17時まで 柏駅東口旧そごう前(JR常磐線 徒歩5分)
○その他 案内矢印の設置が少ないので、コース図を良くみてお歩きください

年忘れウォーク 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(月) 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ォークです。時間の許す限りご堪能下さい。





「ピンクリボンスマイルウォーク会場の模様」

9月22日(日) 晴れ 距離 20/12km 参加者 113 名
台風15号の被害がまだ回復していないというのに、17号が来るとの報道があり最悪中止も考える状態でしたが、予想に反して晴れ、さわやかな気分で出発式を迎えることができました。好天にもかかわらず、他の行事に重なったこともあり参加者は例年より少なかったのですが、皆様より晴れて良かったとの言葉を多く頂きました。コースの一部には倒木や公園閉鎖等の15号台風の影響が残る状態でしたが、予定通りウォーキングが出来ました。今年は、20kmコースの歩行者が22名と少なかったのですが、健脚の方が多かったせいか 20k・12kコースとも全員完歩で、暑い中にもかかわらず予定より早く到着する方が殆どでした。但しウォーカーの高齢化が進み長距離歩行の方が減少しているように思いました。今後のコース設定に考慮したいと思います。

今年9回目を迎えた MAKUHARI ウォークですが、今回で最後となります。長い間お世話になりまして感謝申し上げます。

リーダー 山本利美



「出発式時のストレッチ」

ピンクリボンスマイルウォーク報告

10月5日(土)快晴 距離 14/10/6km 参加者3500人
当日は夏を思い出させるような暑い一日となりました。会場の六本木ヒルズには3500名の方が集まりました。残念なことに「TOKYO ウォーク」と同時開催になり少し参加者が減った様です。今回は昨年あった日本橋コース14・11 Km が一本化され14Km だけになりました。新コースは新国立競技場コース10Km と従来の表参道コース6Km と合わせ3コースです。CWA は日本橋コース14Km を受け持ち CWA18 名とちば歩 8 名 SWA13 名の役員を借入れ総勢 39 名で主管として運営しました。

やはり新コースに人気があり14Km コースは昨年より少な目でしたが一人の脱落者も事故もなく5分遅れの15時5分にアンカーはゴールすることが出来ました。アンカーは途中の法務局で開催されたイベントに参加者が多数寄り道したので後半は遅れ気味になり苦労したそうです。

投稿者 遠藤啓一

ウォーク基礎講座Ⅶ

認知症予防と対策(各論Ⅰ その2)

呼吸は、基本的には無意識に行われる動作ですが、自律神経系の働きを自分の意思でコントロール出来る唯一の身体行動だとも言われています。

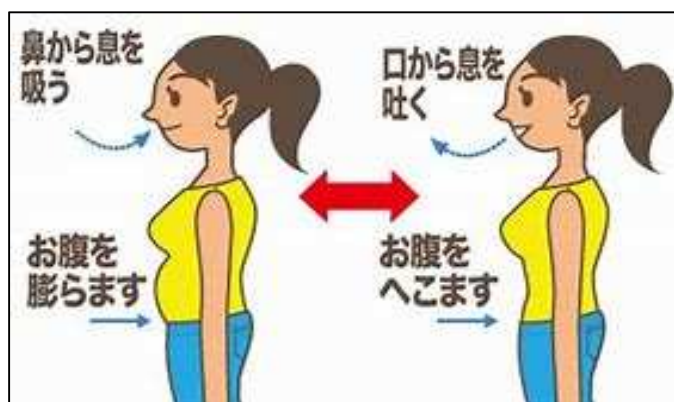
「呼吸」というと、体内に酸素を取り入れるという意味で吸うことに意識がいきがちですが、重要なのは「息を吐くこと」を中心にとらえることです。「吸」(吸う)よりも「呼」(吐く)の方が先に来る(呼吸)ことに注目しましょう。

というのも、息を吐き切ると自然に息は吸えるからです。このことは、水泳の息継ぎを考えるとわかりやすいのではないのでしょうか？ 水中で十分に息を吐き切れれば、息継ぎのときには、自然に、瞬間的に、そして、大量に息を吸えるのです。

同様のことは、歌をうたうときにも見られます。つまり、「吐くこと」を中心に呼吸をすれば、酸素を十分に、また、少ない負担で体内に取り入れられると考えられるのです。

息を吐くことを中心にした呼吸の代表は「腹式呼吸」です。「腹式呼吸」では、血圧の低下、脳内でα波が発生することにより落ち着くといった効果が認められています。また、腹式呼吸は、自律神経系の副交感神経を優位にする働きがあります。

ストレスがかかっているとき、交感神経が優位になっていま



すが、特に吐く息を長くする「腹式呼吸」は、副交感神経のはたらきを活発化させるのです。

「福田一安保理論」という研究結果によれば、多くの病気は自律神経系のバランス不調が原因であり、副交感神経が優位になると、精神障害のみならず、アトピーやガンにも有効とされています。

専門講師 平野 潤