



通算第226号

2020年2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15回 CWA 通常総会のご案内

開催日/3月22日(日) 10時～

場所/幕張勤労市民プラザ 2F 多目的ホール

千葉市美浜区若葉3丁目1番8号

☎ 043-274-0027

(JR京葉線海浜幕張駅北口 徒歩13分、JR総武線
幕張駅 徒歩20分)

議題/2019年度事業報告・決算報告

2020年度事業計画・収支予算 その他

※3月上旬に総会開催案内をお送りいたします。

会員の皆様のご出席をお願いいたします。

※総会終了後、総会ウォークを行います。

(CWA事務所 ☎043-309-5606)

第15回CWA総会ウォーク 10km

主催/CWA ☎043-309-5606 当日☎090-4008-9928 (山本)

日時/3月22日(日) 13時～ 団体歩行

集合/幕張海浜公園芝生広場噴水箇所(JR京葉線海浜
幕張駅北口 徒歩12分)

参加費/県内加盟団体無料 他団体・一般300円

解散/16時30分頃 みなと公園(JR京葉線 千葉みなと
駅 徒歩2分、JR千葉駅 徒歩12分)

コース/幕張海浜公園(スタート)～真砂第4公園～

稲岸公園(WC)～みどり台駅～みなと公園

みどころ/総会場所そばの幕張海浜公園からのスタートで
す。総会に出席された方は是非ウォークにもご参加願いま
す。また、会員のみならずどなたでも参加できます。

なのはな賞終了のお知らせ

なのはな賞は2020年1月26日(日)忠敬江戸入り最終日
までの使用となります。それ以後は使用できなくなり、記念品
かCWAパスポートポイント交換の対象になります。3月22
日総会ウォークから交換を始め、なのはな賞2枚と交換でそ
の場で記念品と交換いたします。受付期間は2020年12月末
までです。余った1枚のなのはな賞は、交換でお手持ちのC
WAパスポートに一般15ポイント・CWA会員は8ポイント換
算で押印します。

いちかわ歩こう会「イヤーラウンド」のご紹介

当会のイヤーラウンドは平成21年5月1日に開設し、昨年
10周年を迎えました。文学・歴史・自然などのジャンル別に、
更に距離の長短を加えて変化に富んだコースをご提供して
おります。また、季節によって「桜」「バラ」「梨の花」、夏から
秋にかけては特産の「梨」とそれを販売する直売店が並ぶ
「梨街道」。まばゆいばかりに色づく「モミジ山」。季節を問わ
ず飽きのこないコースです。お陰様で去年は1,350名の方
々にご利用頂きました。どうぞこれからも多くの方々のご利
用をお待ちしております。

① 基地名:スポーツワールド・市川コルトンプラザ店

② 所在地:市川市鬼高1-1-1 コルトンプラザ・イースト
館3階

③ アクセス:①JR総武線本八幡駅北口より無料バスあり
②JR総武線本八幡駅又は下総中山駅 徒歩10分 ③
都営新宿線本八幡駅 徒歩10分 ④京成線鬼越駅 徒
歩5分

④ 受付時刻:スタート受付 10時～14時(早朝ウォークを
楽しみたい方は、事前に電話でご連絡願います。)
ゴール受付 19時まで

⑤ 利用料 200円/人 但し歩会未加入者は別途障害
保険料として60円が必要です。

⑥ コース:9つのコースをご用意しております。

1)7km :

2)10km(南コース):

3)10km(北コース):

初心者・シニアの方に多
く利用されております。

4)14km:法華経寺・中山競馬場をめぐるコース

5)17km:いちかわの歴史と文学のみち(江戸川)

6)18km:いちかわの歴史と文学のみち(真間川)

7)25km:めざせ!クリーンスパ市川コース

8)32km:いちかわの歴史と文学のみち(真間川・法
華経寺)めぐりコース

9)42.195km:マラソンコース(市川の三大貝塚めぐり)

*コース4)5)6)8)9)は、500選「12(千葉)―0
6」の認定コースです。

7)問合せ先:スポーツワールド:047-314-0505

いちかわ歩こう会:090-9203-0025(太田)

梅まつりウォーク

10 km

《Cリーグ》

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-3080-8151 (押尾)
 日 時／3月1日(日) 10時 団体(後半自由)歩行
 集 合／横芝駅前広場(JR総武本線)
 参加費／東総歩無料・その他300円
 解 散／14時30分頃 横芝駅
 コース／横芝駅前～八坂神社～金刀比羅神社～坂田池公園～坂田城跡～梅まつり梅林～四所神社～横芝駅
 ○みどころ 県内最大級と言われている坂田城跡の梅林は樹齢50年の巨木が約1,000本あり、凛とした純白の花が一斉に開花した景観は圧巻で、あたり一面に甘い梅の香りが漂います充分お楽しみ下さい。

亀戸寺社巡りと旧中川の河津桜 7/10/13 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-2405-8353 (遠藤)
 日 時／3月4日(水) 9時30分 団体歩行
 集 合／亀戸駅前公園(JR総武線亀戸駅 徒歩1分)
 参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円
 解 散／7km:12時50分頃 平井橋(東武亀戸線東あずま駅 徒歩8分) 10km:13時30分頃 四つ木橋過ぎての河川敷(京成線八広駅 徒歩3分) 13km:14時35分頃 北千住東京電機大前(JR常磐線北千住駅 徒歩1分)
 コース／亀戸駅前公園～亀戸天神～天祖神社～香取神社～亀戸水神～亀戸中央公園(昼食)～旧中川の桜観賞～ショート分岐点～柳原千草園～北千住駅南口
 ○みどころ 亀戸の寺社を巡り旧中川の小松川ポンプ場周辺からゆりのき橋までの河津桜を見ながら歩きます。7kmコースは、平井橋から東武亀戸線東あずま駅にご案内します。10kmコースは、京成八広駅傍の四つ木橋河川敷で解散します(駅まで案内人有り)。13kmコースは、荒川をさらに上り北千住の柳原千草園を見学した後、北千住駅南口までご案内します。

千葉氏を訪ねてI

12 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／3月7日(土) 9時 団体歩行
 集 合／西千葉公園(JR総武線西千葉駅 徒歩13分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／14時頃 平柳公園(京成千葉線千葉寺駅 徒歩2分)
 コース／西千葉公園～大日寺～千葉公園～白幡神社～千葉県庁～お茶の水～猪鼻公園～千葉城～千葉寺～平柳公園
 ○みどころ 千葉氏ゆかりの場所を巡る第1回目です。

防災ウォーク

10/20/30 km

《Cリーグ》

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-5402-7384 (小野剛)
 日 時／3月8日(日)

2 CWA ニュース
 2020. 2

集 合／解 散

	集合	解散
30km 自由歩行	新小岩公園 8時30分 (JR総武線新小岩駅 徒歩6分)	通町公園 (JR千葉駅 徒歩9分)
20km 自由歩行	西船近隣公園 9時30分 (JR総武線西船橋駅 徒歩10分)	30km: 15時30分迄 20km: 14時30分迄 10km: 12時30分頃
10km 団体歩行	幕張海浜公園 9時30分 (JR京葉線海浜幕張駅 徒歩5分)	
災害時帰宅困難者になった場合を想定してのウォーキング。3コースを設け通町公園のゴールを目指します。		

参加費／ちば歩400円・その他500円

コース／30km:新小岩公園～市川橋～西船橋駅前～谷津駅前～幕張IC～登戸～通町公園 20km:西船近隣公園～谷津駅前～幕張IC～登戸～通町公園 10km:幕張海浜公園～真砂中央公園～登戸～通町公園
 ○みどころ 災害時帰宅困難者になった場合を想定し、3コースで通町公園のゴールを目指します。

防災帰宅体験ウォーク

18 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)
 日 時／3月11日(水) 9時30分 自由歩行
 集 合／真土公園(JR常磐線三河島駅 徒歩2分)
 参加費／東葛WC無料・その他300円
 解 散／15時まで 松戸駅西口広場(JR常磐線)
 コース／真土公園～荒木田公園～五兵衛新橋～砂原第二公園～東水元みどり公園～東金町五丁目～松戸駅
 ○その他 提案コースを参考に歩いていただきます。案内矢印の設置はありません

早春の篠崎水郷めぐり

15 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2645-6086 (鈴木芳)
 日 時／3月14日(土) 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 本八幡公園(JR総武線本八幡駅 徒歩7分)
 コース／アイ・リンクタウン～江戸川堤防～篠崎公園～東井堀親水緑道～篠田堀親水緑道～スポーツランド～稲荷木緑道～市川市文化会館前～本八幡公園
 ○みどころ 昨年秋の台風で水害やら煙害で痛めつけられた草や花・木々達。この春も力強く芽吹きました。川面の風にも春の「ぬくもり」が、その風とお日様を全身に浴びながら江戸川堤防から篠崎公園へ。水面のぬくもりと早春の花々を観ながら親水緑道を歩きます。うらかな春の一日、一緒に楽しみませんか。お待ちしております。

花観賞ウォーク「江戸川土手の河津桜」

8/15 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 070-5027-4361 (安保)
日 時／3月15日(日) 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／ちば歩無料・その他300円
解 散／8km:12時頃 妙典公園(メトロ東西線妙典駅
徒歩10分) 15km:15時頃 市川駅前(JR総武線)
コース／アイ・リンクタウン～(江戸川左岸)新行徳橋～妙
典公園(昼食、8Km ゴール)～(江戸川右岸)～江戸川水
路～市川橋～市川駅
○みどころ 江戸川土手沿いの市川南地区及び妙典地
区で河津桜を観賞します。この桜は市民による「さくらオー
ナー」が植樹したもので見頃は例年2月中旬から3月中旬
頃だそうですが見頃を期待しましょう。

松ヶ丘の野馬土手と「おすわさま」 7/10 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7133-1589(平野)
日 時／3月21日(土) 9時 団体歩行
集 合／南柏児童遊園(JR常磐線各駅停車 南柏駅 徒
歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解 散／7km:11時35分頃 かしわで(JR常磐線柏駅行
き 八ツ原入口バス停 徒歩3分 昼食無) 10km:13時
20分頃 柏西口第一公園(JR常磐線 柏駅 徒歩8分)
コース／南柏児童遊園～松ヶ丘野馬土手～新富近隣セ
ンター～一本松稲荷神社～諏訪神社～かしわで(7kmは
ゴール、バスで柏駅へ)～うなぎの水切り場～高田近隣セ
ンター(昼食)～篠籠田市民緑地～柏西口第一公園
○みどころ 2018年9月平日ウオークで実施した前回の
コースをほぼ踏襲しました。諏訪神社は地元では「おすわ
さま」と呼ばれ、源義家、水戸光圀、彫刻家・北村西望など
も訪れた名所として親しまれています。

第201回早春ウオーク「泉自然公園」 6/13 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-7245-8106 (大岩)
日 時／3月26日(木) 9時30分 団体歩行
集 合／菅田さくら公園(JR外房線菅田駅 徒歩5分)
参加費／ちば歩100円・その他300円
解 散／6km:12時30分頃 泉公園入口(千葉行バス
停 徒歩10分) 13km:14時30分頃 千城台駅前(千葉
モノレール)

コース／菅田さくら公園～泉自然公園(昼食)～平和公
園～若葉いきいきプラザ～千城台
○みどころ 泉自然公園で20種1,500本の桜、県内最
大の自生地カタクリの花、耳を澄まして野鳥の声も楽しん
で下さい。

第31回江戸川チャレンジウオーク

10/12/18/30/47/65 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日 時／3月28日(土) 6時～9時 自由歩行
集 合／国府台江戸川堤防(京成線国府台駅 徒歩3分)

参加費／船歩300円・その他500円
解 散／17時まで 国府台江戸川堤防
コース／江戸川堤防～江戸川左岸上る～新葛飾橋(10
km)～葛飾大橋(12km)～上葛飾橋(18km)～流山橋
(30km)～玉葉橋(47/65km)～江戸川右岸下る～市
川橋(65kmは通過)～市川大橋～江戸川左岸下る～江
戸川堤防

○みどころ 船歩創立以来続く伝統行事です。コースは
例年通り江戸川上流を目指す周回コースです。

大堀川の桜を楽しみに

7 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-6654-2253 (軍地)
日 時／3月28日(土) 9時 団体歩行
集 合／北柏第一公園(JR常磐線各駅停車 北柏駅 徒
歩3分) ※お弁当不要

参加費／北総歩無料・その他300円
解 散／11時30分頃 高田緑地(柏駅西口行きバス停
高田下 徒歩1分、20分に1本バス有り)
コース／北柏第一公園～北柏橋～大堀川防災レクリエ
ーション公園～高田近隣センター～高田緑地

○みどころ 今や桜の名所となった大堀川桜並木。その
桜並木をゆっくり観賞した後、希望者により(会費500円)
花見会を実施いたします。ぜひご参加ください。※マイカ
ップをご持参ください。

桜満開・真間川周遊「花シリーズ① 桜」 13 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-4559-0717 (武部)
日 時／3月29日(日) 9時 団体歩行
集 合／中山法華経寺祖師堂脇(JR総武線下総中山駅
徒歩10分・京成線中山駅 徒歩5分))

参加費／いち歩100円・その他300円
解 散／14時30分頃 手児奈霊神堂(京成線国府台駅
徒歩7分・JR総武線市川駅 徒歩15分)
コース／中山法華経寺～境橋～宮久保橋～交通公園～
市川文学のみち～諏訪田公園～里見公園～第2里見公
園～弘法寺～手児奈霊神堂

○みどころ 花シリーズ第一弾として桜満開の市川市北
部の桜の名所を歩きます。中山法華経寺の参道、真間川
の川面に映える兩岸の桜、弘法寺の伏姫しだれ桜。訪れ
る先々の桜はいずれも素晴らしくオンパレードに咲き揃い、
参加の皆様はきっと酔いしれることでしょう。

運河トライアングルウオーク 14/28/47 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／3月29日(日) 自由歩行
集 合／47km:7時30分～8時30分 川間トンボ公園
(東武アーバンパークライン川間駅 徒歩4分) その他の
コース:8時～10時 運河水辺公園(東武アーバンパーク
ライン運河駅 徒歩2分)
参加費／東葛WC無料・その他300円
解 散／12時～17時まで 運河駅東口付近

ウォーキング教室

教室は県内3箇所で開催します(雨天中止)

3月7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 ☎090-2729-3846(斎藤)
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)
3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(立川)
	解散		13時頃(昼食前に解散となります)
3月28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(鈴木)
	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)、事前申込不要です。

問い合わせ ☎043-309-5606 NPO法人千葉県ウォーキング協会

新春初詣ウォーク「布施弁財天」報告

1月4日(土) 晴れ 距離12km 参加者185名
三が日明けの4日、ウォーキング日和のなか県内外各地から185名のウォーカーにお集まりいただきました。有難うございました。

新春初詣ウォークは持ちまわりで今年の主管団体は東葛WCです。出発式は新年最初のCWA行事でもありCWA加盟6団体の紹介がありました。

出発式後 団体旗を先頭にスタートしました。新春初詣ウォークとして、関東三弁天の一つ「布施弁財天」(ほか江の島と浅草)にご案内させていただきました。参拝は、混雑が予想され団体ではお参りできないと思い、昼食時間を普段より長くとり、自由に参拝していただきました。比較的すいていましたので、ゆっくり参拝・祈願していただけたことと思います。この一年皆様にご利益がありますよう祈念いたします。ゴール後は主管団体である東葛WCからお神酒の提供があり乾杯後解散となりました。事故もなく無事終了できましたのは、参加者の皆様の協力、また的確に誘導して頂きました支援役員の皆様の協力のおかげです。感謝いたします。ほんとうに有難うございました。

投稿者 染谷 勇



「関東三弁天の一つ布施弁財天」

ウォーキング基礎講座Ⅶ

認知症予防と対策(各論Ⅰ その3)

～CWA ニュース 2019.11 月号 各論Ⅰその2に続く～

(3)、心臓の収縮に関しては、意識して早くしたり遅くしたりすることはできませんので、意識で調節できるというのは、呼吸の大きな特徴の1つです。そして、これには肺の運動をつかさどる、いくつかのメカニズムが関係しています。

肺は空気の出し入れで伸びたり縮んだりするように思われがちですが、実際はそうではありません。

肺そのものに自動的に動く仕組みはなく、肺を収容している胸郭(きょうかく)の容積が変化することで、間接的に伸ばされたり、縮んだりしているだけです。

胸郭の容積を変化させる方法は、大きく2つあります。1つは外肋間筋(外ろっかんきん)を使う方法、もう1つは横隔膜(おうかくまく)を使う方法です。

前者は胸式呼吸、後者は腹式呼吸と呼ばれます。通常はどちらか一方ではなく、外肋間筋と横隔膜、両方の働きによって呼吸運動が行われています。

(4) 腹式呼吸とは？

腹式呼吸は、横隔膜を大きく上下させて行う、「吐く」息を重視した呼吸法です。その手順は次のようになります。

① 腹式呼吸の手順

1) まずは、全身の力を抜く

2) 両手を下腹部に当て、スカイフック感覚、つまり、上からつり下げられているような感覚を意識しながら背筋を伸ばし、口からゆっくりと息を吐く(口をつぼめて吐くと多くの息を吐ける)

3) 次に鼻から息を吸い、お腹を膨らませる

4) お腹を凹ませながらゆっくりと口をつぼめて息を吐く
腹式呼吸を行うとき、胸はほとんど動きません。気持ちが落ち着いているとき、リラックスしているときなど、ただ横になって寝転んでいるだけでも自然と腹式呼吸になることもあるようです。ただ、腹式呼吸を意識的に行うのはなかなか難しいとも言われています。特に女性の場合はバストがある分、呼吸が浅いものになりやすいということも理由の一つです。うまくできないというような場合は、息を吐くのに合わせてゆっくりと体を丸めたり、床に仰向けになって寝ころび、両膝を立てて行ったりすると、腹式呼吸に特有の下腹部が上下する動きをより感じやすくなります。ふつうの呼吸の場合の1回換気量を500mLとすると、そこから死腔量を引いた肺胞換気量は、350mLになります。これに対し、浅く速い呼吸をした場合、1回換気量は250mLで、そこから死腔量を引いた肺胞換気量は100mLしかありません。仮に、毎分8,000mLの分時換気量を同じように確保しようとする、ふつうの呼吸では16回ですが、浅く早い呼吸ではその2倍、32回も息をスーハーしなければなりません。

専門講師 平野潤

<Cリーグポイントカードに誤りがありました>

Cリーグ対象行事の中の、9月いちかわ歩こう会「寅さんと矢切の渡し」は7月の誤りです。お詫びして訂正いたします。