



通算第229号

2020年8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

当面の間コロナ感染対策の為、行事参加者はCWA及び加盟団体の会員様に限定させていただきます。

共通参加票記入の上持参願います。

高熱等体調の悪い方は安全のため参加はご遠慮願います

千葉県協会並びに加盟団体会員 各位

感染への対応指針と行事の再開について

千葉県ウオーキング協会 会長 古宮 誠

本年3月22日の総会開催後、会員の「安心・安全」を守ることを最優先に各加盟団体の御理解と御協力・4月理事会による賛同を受け、8月末日までの開催行事について中止を決定致しました。

本日に至るまで、多くの皆様には「外出の自粛」に御理解と御協力をいただき改めて感謝申し上げます。この間、隣接都県協会長あて「協力依頼」の提案を致しましたが、足並みを揃えることの難しさを、痛感させていただきました。

JWAより5月18日付けで発出された「新型コロナウイルス感染症対応下でのイベント開催に関する指針」を受け、改めて「NPO法人 千葉県ウオーキング協会指針」をまとめ、本県協会に於ける行事開催時での対応として整理をさせていただきました。今後の行事参加時に於いては、しっかりお守りいただくことをお願い致します。

改めて示された「新しい生活様式」を充分御理解いただき、有効なワクチンの 開発が成されるまで、「3密」を避ける行動の継続を宜しくお願い致します。

年内に予定されていた「県内外の中大規模なイベント」がすべて中止になりました。非常に残念なことではありますが「感染リスク」を考えた場合、不特定多数の参加が見込まれる大会の開催は、控えるべきとの判断によるものです。

都内に於いては、今も「3桁の感染者数」が報告されております。県境を越えての移動は緩和されましたが、いつ「無症状感染者」と接触するか今も判らない状況下では、そのリスクを避ける行動も必要と考えます。

本県協会は、当初からの約束どおり9月から行事を再開致しますが、会員の皆様には無理のない範囲での御参加を御検討いただきます。

このような状況が何時まで続くか、現時点でもまったく判りません。

会員の皆様には御自身の「安心・安全」を守る行動を、改めてお願い申し上げ私からの御報告とさせていただきます。

2020年7月15日

第24回くつの日記念ウオーク 6/11 km

主催／CWA ☎ 043-309-5606

当日 ☎ 080-1385-4722 (栗飯原)

日時／9月6日(日) 9時30分～10時30分

受付順の自由歩行

受付／新検見川公園(JR新検見川駅 徒歩3分)

参加費／一律300円

ゴール／14時迄 稲毛公園(京成線京成稲毛駅 徒歩5分)

コース／新検見川公園(スタート)～検見川神社～花見川サイクリングコース(左側通行 途中 6/11km分岐点あり)～検見川の浜(WC)～ヨットハーバー～稲岸公園(WC)～稲毛公園(ゴール)

注意事項／受付順のスタートといたします。

受付時間は長く取っておりますので、集中しないように少し遅めにおいでください。

コース距離は、体調に合わせてお好きな方を歩いてください。

当面の例会行事の進め方

コロナ感染症対応のため下記の通り開催致します。

原則自由歩行とします。

3密を避ける為、出発式・解散式は行いません。

CWA加盟団体会員のみ参加の開催とします。

移動・受付・ゴールの時はマスク着用とします。

ウオーキング時の着用はウオーカーの判断に任せます。

参加者と役員間では2m(最低1m)以上距離を取る。

ウオーキング中はかたまたま大きな声での会話はしない。

ストレッチは各人で行なってください。

地図等の手渡しは行ないません。ご了承ください。

会食等は距離を取って大声での会話はしないように。

筆記具は各自でご持参願います。

参加費はおつりの無いよう小銭をご用意ください。

ウォーキング教室について

9月開催予定のウォーキング教室は、コロナ感染対応のため中止と致します。10月以降の開催については次号にて連絡致します。

CWA 事務所の常駐を再開します

9月からCWA関連の行事が再開されることに伴いCWA事務所の常駐を再開します。

常駐の開始日 8月25日(火)より

常駐の時間 13時から15時30分(当面の間)

事務所に誰もいない時間帯の場合は、留守電、メール、FAX 等でご連絡いただきますようお願いいたします。連絡先はCWA ニュースに記載しています。

なお、事務所に常駐するのは、従来通り、火曜から金曜です。この日が祝日の場合は休みです。

また、年末年始等特別の場合は、CWA ニュースに掲載いたします。

イヤーラウンドコースを歩く Dコース 10 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 070-5577-2282 (丹羽)

日 時／9月12日(土) 9時～10時 受付後順次
スタート 自由歩行

受 付／通町公園(JR総武線千葉駅 徒歩10分)

参加費／CWA 加盟団体無料

解 散／11時30分～13時まで 通町公園

コース／通町公園～松波公園～小園公園～都賀公園～
椿森公園～通町公園

○みどころ 休業明けの例会なので地元の歩きなれた道を歩きます。

地球が丸く見えるウォーキング 5/10 km

主 催／東総歩こう会 ☎ 080-5403-20432 (海宝)

日 時／9月13日(日) 9時40分～11時

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／銚子電鉄 犬吠駅前広場

参加費／CWA 加盟団体無料

解 散／12時～14時30分まで 銚子電鉄 犬吠駅前広場

コース／犬吠駅-地球の丸く見える丘～外川駅～長九郎
稲荷～犬吠駅(5kmコース) 犬吠灯台-君ヶ浜～犬吠駅

○みどころ 東総台地最高点の地球の丸く見える丘展望台、本州最東端の犬吠埼灯台からの展望を楽しみ、君ヶ浜など気に入った場所でゆったり過ごすことの出来る自由歩行ウォーキングです。密集・密接を避け、自分のペースで久しぶりの例会を楽しんで下さい。

交 通／①千葉 7:15→9:12 銚子、成田 7:26→8:53 銚子 (銚子電鉄乗換) 銚子 9:16→9:36 犬吠 ②千葉 8:39→10:15 銚子、成田 8:41→ 9:59 銚子、(銚子電鉄乗換) 10:20→10:40 犬吠



「地球の丸く見える丘」

「梨のふるさと」市川大野へ

7 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-3402-8093 (佐々木)

日 時／9月19日(土) 9時30分～10時

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／みかど公園(JR武蔵野線市川大野駅 徒歩5分)

参加費／いち歩無料・CWA加盟団体200円

解 散／11時～13時まで みかど公園

コース／みかど公園～大町梨街道～日枝神社～大町梨
街道～大町自然公園(鑑賞植物園～バラ園～動植物園
前)～駒形大神社～少年広場～三社神社～みかど公園

○みどころ この時期、梨の主力品種である「幸水」「豊水」の収穫が終え、「二十世紀梨」「あきずき」などが店先に並びます。街道沿いの直売店の中には早々と店じまい(栽培品種の関係で)をする所も出てくる頃です。普段あまり口にすることのない「あきずき」でもほおぼりながら歩くのも良いかも。大町自然公園では目の保養を行いゴールに向かってください。どうぞごゆっくりとお楽しみ下さい。



「大町自然公園」

千葉氏を訪ねて I

9 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日 時／9月22日(火祝) 9時～10時

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／西千葉駅北口駅前広場(JR総武線)

参加費／船歩無料・CWA 加盟団体300円

解 散／14時まで 千葉寺駅(京成千原線)

コース／西千葉駅～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～千葉寺駅

○みどころ 千葉氏ゆかりの場所を巡る第1回目です。受付時にお渡しする地図で歩いていただきます。途中役員の誘導や矢印による誘導はありません。



「千葉寺(せんようじ)」

第201回「イヤラウンドコースを歩く Cコース」

13 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 080-6543-8508 (遠藤)

日 時／9月24日(木) 9時30分～10時30分

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／通町公園(JR総武線千葉駅 徒歩10分)

参加費／ちば歩100円・CWA 加盟団体300円

解 散／11時30分～14時まで 通町公園

コース／通町公園～山部第5公園～千葉市動物公園西口～みつわ台第2公園～高品交差点～通町公園

○みどころ 9月例会同様地元の歩きなれた道を歩きます。

初秋の葛飾路を歩く

7 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-8020-1824 (杉本)

日 時／9月26日(土) 9時30分～10時

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／中山法華経寺(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／いち歩無料・CWA加盟団体200円

解 散／11時～13時 船橋法典駅改札口前(JR武蔵野線)

コース／中山法華経寺～東山魁夷記念館～子之神神社～大柏川第一調節池緑地～姥山貝塚公園～法典の湯～

船橋法典駅

○みどころ 初秋の葛飾路をゆっくり堪能してください。集合場所の中山法華経寺は国宝・重要文化財が多くあり、四季を問わず多くの参拝者で賑わっています。近くにある東山魁夷記念館に立ち寄り、ドイツ風の建物での一杯のコーヒーはまた格別でしょう。大柏川第一調節池緑地ではちょうどこの時期「ススキ」の穂が大歓迎してくれます。ゴール間近の姥山貝塚は、市川市三大貝塚の一つで古代の息吹を感じさせてくれます。

手賀沼半周(東側) ウォーク

14 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-7191-1863 (染谷)

日 時／9月27日(日) 9時～9時30分

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／手賀沼公園(JR常磐線我孫子駅南口 徒歩10分)

参加費／CWA 加盟団体無料

解 散／11時30分～13時まで 手賀沼公園

コース／手賀沼公園～手賀大橋～道の駅しょうなん～ハスの群生地～手賀曙橋～滝下広場～親水広場・水の館あびこん～手賀沼公園

○みどころ 手賀沼公園をスタートし手賀大橋を渡り東側を一周します。全コース平坦なふれあい自然緑道を歩きます。風光明媚で自然いっぱいの手賀沼を楽しんでください。ハスの群生地(広さ約23.6ha、70,800坪)は花の時期が過ぎていますが、今年は原因が不明ですが葉の一枚、花の一輪もなく全滅の状態です。

ぶら散ウォーク・手賀沼湖畔を散策

12 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)

日 時／9月29日(火) 8時30分～10時

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／北柏ふるさと公園(JR常磐緩行(千代田)線北柏駅南口 徒歩7分 快速は止まりません)

参加費／東葛会員無料・CWA 加盟団体300円

解 散／12時頃から15時まで 北柏ふるさと公園

コース／手賀沼湖畔沿いの遊歩道を歩きます。

○その他 1. 時間内 2周(24km)まで認定します
2. 当日の天候に関わらず開催致します



「手賀沼遊歩道」

～CWAニュース 2020.2月号 各論Ⅰその3の続き～

毎分 8,000mlの換気量を確保しようとする、ふつうの呼吸では16回息をスーハー、浅い呼吸では倍以上の数の呼吸が必要ということは、それだけ1回あたりの呼吸効率が悪いということです。最も呼吸効率がいいのは、皆さんご存知の深呼吸。つまり、ゆっくりと深く息を吸ったり吐いたりする方法です。1回換気量が1,000mLと通常の倍になるので、呼吸数は半分の8回ですみます。肺胞換気量が多く、効率よくガス交換ができます。

(5) 日常生活の中で無意識に行う、「あくび」「ため息」

①あくびが出るのは、体が酸欠状態になったり、体温調節が必要だったり、気圧の変化の調整が必要だったりするからです。

特に脳が血行不良などで働きが鈍くなったときに、酸素を取り込もうとして起こります。具体的には、眠いとき、退屈なとき、緊張しているとき、脳が疲れているときなどで、酸素が必要だということでもあります。

また、呼吸をコントロールしている脳幹がうまく機能しないと、一度に吸う空気の量が少なくなるため、あくびが出るということもあります。

特に脳は、他の臓器と比べて10倍もの酸素を消費します。体内に十分な酸素を送り込めば、脳の機能が活性化すると考えられることが結果的に認知症予防にも効果があると考えられるということなのです。

②ため息も、実は体の酸欠状態が原因である可能性も「あ～あ」というようなため息は、体の中心から、深い息を吐くことですが、これは無意識のうちに深呼吸や腹式呼吸をしていると捉えることもできます。ため息をつくことで、体内の血流量が増加し、全身に多くの酸素を取り込むことが出来るのです。実際にため息をついてみると、これが腹式呼吸の方法と同じことだということを、よりはっきりと確認することができるでしょう。

(6) 話すことの効果

話すことが認知症予防につながると考えられていますが、これは、呼吸の面からも理にかなっていると言えるでしょう。吐く息の量が少なかったり、吐くスピードが速すぎると、言葉が早くなったり、途中で息が不足し、一気に話すことができなくなってしまいます。

腹式呼吸の仕方を応用して話すと、吐く息の力が強くなるので、大きく通る声を出すことが出来ます。

このため大勢の聴衆の前で行う演劇や歌、アナウンスなどを学ぶ人にとっては、腹式呼吸での発声練習は欠かすことの出来ない基本のトレーニングです。

逆の言い方をすると、腹式呼吸が出来ていると落ち着いた声でゆったりと話せるようになり、はっきりと話すこともできるということです。また、このような話し方が、落ち着かせ、緊張感を取り除き、集中力を高めるという精神的な効果もあると考えられています。

「筆者が薦めるウォーキング時の呼吸方法」

大原則：口から吐(呼)いて、鼻から吸う。しかも、吐くときは口をつぼめて口笛を吹くように。

1、まずは：歩クリズムに合わせてハク(吐く)ハク(吐く)、

スウ(吸う)スウ(吸う) ハク、ハク、スウ、スウ

二歩でハク、ハク、二歩でスウ、スウの繰り返し。

2、次に、三歩でハク、ハク、ハク 二歩でスウ、スウ これをしばらく続けます。慣れて来て、この方法でも違和感が少なくなったら、次の方法へ移行します。

3、次に四歩でハク、ハク、ハク、ハク 二歩でスウ、スウ 四歩でハク、ハク、ハク、ハク 二歩でスウ、スウを繰り返します。この方法を自然にできるまで続けます。更にこれにも慣れてきたら

4、五歩ないしは六歩で吐き、二歩で吸う。吐くときの歩数を増やしていきます。

5、この時、あくまで吸うタイミングは二歩です。

6、これにより、沢山の酸素を肺に送ることが出来、酸素を沢山含んだ血液を脳に送ることが出来ます。

結果、認知症の予防にも大きく貢献することが期待できます。

専門講師 平野潤

ホームページをスマホで見ませんか

現在多くの方がスマートフォンを使っているようですが、スマホでホームページを見ている方は少ないようですので下記に使用方法記載しておりますのでお試し下さい。

スマホの検索サイト(Yahoo、google等)に千葉県ウォーキング協会と入力(マイクをタッチして声で入力も可能)して、検索をタッチすると NPO 法人千葉県ウォーキング協会と表示が出来ますのでここをタッチしていただければ、ホームページが開きます。

ホームページには最新の情報が表示されています。文字を大きくするには画面上で2度連続タッチするか親指と人差し指で開くようにすると大きくなります。

左側に有ります青い枠で囲まれた行事案内・CWAニュース・イヤーラウンド等をタッチすると必要な情報が得られます。CWAニュースについては、最新版のみではなく過去の記事も見れますので是非試して見てください。

行事案内には最寄り駅から集合場所までの地図も表示しておりますので集合場所が解らない場合は便利です。

また、リンク集をタッチしますと各歩こう会一覧が出てきますので、見たいところをタッチしますと各歩こう会のホームページも見れます。是非お試し下さい。

悪天候時に例会が開催されるか不明の時も当日朝ホームページにて確認できます。電話が通じにくいことが多いですから便利です。

最初は面倒かもしれませんが慣れると手放せなくなります！！是非お試し下さい。

パソコンについても同様に検索できます。タッチが、マウスでのクリックに変わるだけです。

広報部 山本