



通算第230号

2020年9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 千葉市中央区都都2丁目1番12号
千葉県都都合同庁舎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。共通参加票に必要事項記入の上、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

千葉県レクリエーション大会ウォーク 6/10 k

主催/CWA ☎ 043-309-5606

当日 ☎ 090-7413-5014 (中村)

日時/10月11日(日) 9時30分～10時30分

受付順スタートの自由歩行

集合/千葉公園綿打池前(JR千葉駅 徒歩10分)

参加費/無料

ゴール/14時30分迄 千葉県総合スポーツセンター

コース/千葉公園～都賀公民館～山部第五公園～水路の左側を通行(途中6/10km分岐点あり)～みつわ台第二公園～市動物公園(西口;休憩&昼食)～(途中合流点あり)～県総合スポーツセンター

注意事項/受付順のスタートとします。受付時間は長く取っておりますので、集中しないよう調整してお越し下さい。又、感染対策として、マスク、マイタオル、共通参加票・筆記用具を持参下さい。CWAにて消毒液は準備します。非接触式体温計で体温を測定いたします。37.5度以上の方は参加できません。

みどころ/県都のスポーツ施設のメッカにゴールします。スタジアム等が整備されてます。ご見学ください。



「千葉県総合スポーツセンター」

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。

ウォーキング時の着用はウォ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。

ウォーキング中はかたまらず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。各自お取り下さい。

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。

ウォーキング後の飲食を伴う反省会は控えてください。

*** 8月号にも記載いたしました但しコロナ感染問題が片づくまでは、上記指針に沿って例会を開催いたします。よろしく願い致します。**

ウォーキング教室について

10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。11月以降の開催については次号にて連絡致します。

第34回ウォーキング認定指導員講習会は、9月27日(日)の予定でしたが中止と致します。次回開催日が決まり次第、CWA ニュース・ホームページにてお知らせ致します。

CWA事務所の常駐を8月25日より再開しました。当面の間13:00～15:30(火～金)の常駐時間とします。この間休日の場合は、休みとなります。不在時は留守電・メール・FAXいただければ後ほど連絡致します。行事のコースリーダーの連絡先は、CWA ニュースに記載しております。

新川チャレンジウオーク

10/15/30/45 km

主催/船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日時/10月3日(土) 7時~9時
受付後順次スタート 自由歩行
集合/冒険広場 八千代総合運動公園南(京成線京成大和田駅 徒歩14分)
参加費/船歩300円・CWA加盟団体500円
解散/16時30分まで 八千代総合運動公園南
コース/冒険広場を起点とし八千代橋(10km)、神尾橋(15km)を周回するコース
○みどころ 昨年に引き続き荒川で実施する予定でしたが、コロナウイルス感染拡大の為、新川に場所を移しての開催です。時間の許す限り何周でもOKです。



「新川」

みんなでイヤーラウンドを歩こう 7/17/20 km

主催/ちば歩こう会 ☎ 090-7245-8106 (大岩)
日時/10月4日(日) 9時~10時
受付後順次スタート 自由歩行
集合/千葉公園(JR総武線千葉駅 徒歩15分)
参加費/ちば歩200円・CWA加盟団体300円
解散/11時30分~15時まで 千葉公園
コース/Bコース(20km)、Eコース(17km)、Fコース(7km)の3コースを各自選択し出発ください。
○みどころ 3密を避けるため、出発・解散式は行わず受付終了後順次出発の自由歩行とします。平熱を確認の上、マスク持参で参加ください。受付時に検温し、異常が認められる場合は参加を辞退していただく場合があります。ソーシャルディスタンスを保ち、また熱中症にも注意して歩いてください。矢張り・誘導はなく、地図を片手に歩きます。

ミニ散歩/印西の秋の草花を訪ねて 8 km

主催/船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日時/10月9日(金) 9時30分~10時30分
受付後順次スタート 自由歩行
集合/千葉ニュータウン中央駅(北総線)
参加費/船歩100円・CWA加盟団体300円
解散/14時まで 印西牧の原駅(北総線)

コース/千葉ニュータウン中央駅~北総花の丘公園~高花公園~草深の森~牧の原公園~印西牧の原駅
○みどころ いろいろな草花が咲く公園やうっそうとした緑濃い森を巡り、コスモスの咲く牧の原公園を巡ります。



「印西牧の原公園 コスモスの丘」

「谷津干潟」の散策

7 km

主催/いちかわ歩こう会 ☎ 080-1031-6318(矢田貝)
日時/10月10日(土) 9時30分~10時30分
受付後順次スタート 自由歩行
集合/谷津公園(京成本線谷津駅 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 菊田神社(京成本線京成津田沼駅 徒歩5分)
コース/谷津公園~谷津干潟周遊~谷津干潟公園~秋津総合運動公園~袖ヶ浦運動公園~鷺沼城址公園~習志野市役所前~菊田水鳥公園(菊田神社)
○みどころ 谷津干潟は、1993(平成5)年6月10日に「干潟」として国内初のラムサール条約登録湿地となりました。干潟一周の遊歩道、自然観察センターも整備されウォーキングや野鳥観察等で多くの方が訪れます。また、鷺沼城址公園には前方後円墳2基を含む古墳群や古代の「石棺」等があり、桜の名所でもある。

花見川健康ウオーク

6/10 km

主催/ちば歩こう会 ☎ 090-7413-5014 (中村)
日時/10月17日(土) 9時30分~10時30分
受付後順次スタート 自由歩行
集合/新検見川公園(JR総武線新検見川駅 徒歩3分)
参加費/CWA加盟団体無料
解散/11時~13時30分まで 新検見川公園
コース/10km:新検見川公園~浪花橋~(花見川サイクリングコース)~汐留橋~神場公園~犢橋貝塚公園~にれの木台~花園小学校前~新検見川公園 6km:新検見川公園~汐留橋~子安神社~花園小学校前~新検見川公園
○みどころ 集合解散と参加条件は10月4日の例会と同じです。千葉市の市民健康づくり週間中です。一人ひとりが健康の維持増進への意欲と関心を一層高めましょう。なお、花見川サイクリングコースは左側通行です。

寺の町・行徳を訪ねて

8 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-9087-6331(永谷)
 日時／10月17日(土) 9時30分～10時30分
 受付後順次スタート 自由歩行

集合／白妙公園(メトロ東西線妙典駅 徒歩1分)
 参加費／いち歩無料・CWA加盟団体200円
 解散／11時30分～13時30分まで 南行徳公園(メトロ東西線南行徳駅 徒歩5分)

コース／白妙公園～妙典公園～徳願寺～権現道～常夜灯公園～行徳ふれあい伝承館～おかね塚～香取神社～南行徳公民館～相之川公園～南行徳公園

○みどころ 行徳は古くから製塩業と水運業で栄えた町です。また、「戸数千軒、寺社百軒」と云われるほど多くの寺社があり、現在でも街道沿いに寺社や旧家が建ち並び「寺の町」として知られています。伝統的な神社や旧家を訪ね、古き良き時代の歴史とロマンに想いを馳せ、秋の一日をお楽しみください。



「常夜灯公園」

歴史公園と古寺を巡る

10 km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-7191-1863(染谷)
 日時／10月18日(日) 9時～9時30分
 受付終了後順次スタート 自由歩行

集合／新松戸駅前広場(JR常磐線・武蔵野線 新松戸駅 徒歩1分)

参加費／CWA加盟団体無料
 解散／11時～12時30分まで 新松戸駅前広場
 コース／新松戸駅前広場～大谷口歴史公園～広徳寺～医王寺～本土寺～東雷神社～東漸寺～幸谷観音～赤城神社～新松戸駅前広場

○みどころ 千葉氏の一族から出た高城(たかぎ)氏が築いた小金城跡の大谷口歴史公園。「あじさい寺」「紅葉寺」として親しまれている建治3年(1277年)建立された日蓮宗のお寺「本土寺」(10月入場無料)などを訪ねます。

おゆみ野の四季の道/フリーウオークⅡ

8 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日時／10月24日(土) 9時～10時
 受付後順次スタート 自由歩行

集合／おゆみ野駅(京成千原線)
 参加費／船歩100円・CWA加盟団体300円
 解散／13時30分まで おゆみ野駅
 コース／おゆみ野駅～大百池公園～春の道～夏の道～秋の道～冬の道～おゆみ野駅
 ○みどころ おゆみ野地区には春・夏・秋・冬の名前を冠した遊歩道があり、公園も隣接して、四季折々の豊かな自然に触れることが出来ます。この季節には秋の道のナナカマドやイチョウ、冬の道ではユリノキやコナラなどが色づき始めて、美しい秋の訪れを感じることができるでしょう。



「おゆみ野四季の道」

第202回「千葉市周辺ウオーク」

10 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-8891-4439(中嶋)
 日時／10月29日(木) 9時30分～10時30分
 受付後順次スタート 自由歩行

受付／千葉公園(JR総武線千葉駅 徒歩15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 葭川公園(JR総武線千葉駅 徒歩10分)

コース／千葉公園～千葉駅通路から西口へ～みなと公園～ポートタワー～千葉ポートパーク外周～問屋町～本千葉駅～千葉県庁～きぼーる～葭川公園

○みどころ 集合解散と参加条件は10月4日の例会と同じです。千葉ポートパークの外周を回ります。回数表彰は朝受付しゴールで受け渡しを行います。表彰式は行いません。



「千葉ポートパーク」

コロナ感染症の対応の為、12月末まで例会は自由歩行で出発式は行ないません。ストレッチは各自で行っていただきたいと思います。その為、下記を参考に正しいストレッチを行ってください。今後3回に分けて記載いたします

ウォームアップストレッチ

形見本はJWA「公認ウォーキング指導員養成講座テキスト」イラスト：安部英敏

休息状態にある体を運動できる状態に整えるために

筋肉や腱を伸ばして体の柔軟性を高め、けがや故障を防ぐことが目的です。

冬場は少し余計に足踏みなどのアイテムを増やして体を十分に温めるとよいでしょう。

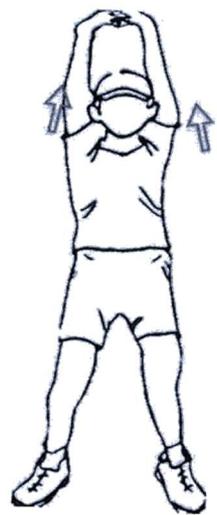
1. 足踏み

両手を前後左右に開きながら足踏みしてスペースを確保する。手・ひざを少しずつ高く上げて、体全体をほぐす。



2. 背伸び

足は肩幅に開き、顔はいつも景色を楽しむ目の高さで胸の前で手を組んでうら返し、頭上に引き上げて体をゆっくり引き上げて背伸び。かかとを上げる。両手をゆっくり両側に下ろす。最後にかかとを下ろす。



3. 体側伸ばし

手を再び組んで頭上に引き上げながら横に倒す。左右行う。



4. 上体回し

手を組んで前方に伸ばして上体を後方へねじる。左右行う。

5. 後ろ側伸ばし

手を前方に伸ばして上体を前に倒し、背中、腰、脚の裏側を伸ばす。顔は前方。



6. 前側伸ばし

後方に倒す。(目を閉じない)



7. 脚の振り出し

ひざが伸び切るように軽く振りだす。左右の脚で行う。最後は前に振り出したまま、足首のストレッチ。



つま先前後

つま先を引き寄せて3~5つ数える。
つま先を伸ばして3~5つ数える。

足首回転

つま先でできるだけ大きな円を描くように回す。

