



通算第231号

2020年10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

2020年Cリーグカードについて

2020年Cリーグ行事はコロナウイルス感染拡大防止のため3月2日以降全行事中止となりました。その為本年9月以降行事でのCリーグ押印はありません。

2020年Cリーグカードに押印がある方は2021年度の該当行事に参加したことといたします。処分せずに保管して下さい。

カードを処分なさった方は該当行事のIVVをCWA行事に参加の際中村・遠藤に提示して下さい。

日本ウオーキング協会、日本市民スポーツ連盟 事務所移転のお知らせ

(一社)日本ウオーキング協会(JWA)、(一社)日本市民スポーツ連盟(JVA)は事務所を移転し、9月7日より業務を開始しています。移転先は次のとおりです。

【日本ウオーキング協会】……地球一周4万キロ、

オールジャパン、年間完歩賞、500選、イベント申込み

〒113-0034 東京都文京区湯島 2-25-7 ITP 本郷ビル6F

TEL 03-5816-2175 FAX 03-5816-2176

【日本市民スポーツ連盟】……IVV 回数認定及び距離認定
イヤーラウンド関係

〒113-0034 東京都文京区湯島 4-6-11 湯島ハイタウン

A棟208号

TEL 03-6240-0792 FAX 03-6240-0793

日本スリーデーマーチ特別企画のお知らせ

例年埼玉県東松山市で開催されている国内最大規模のウオーキング大会である日本スリーデーマーチは中止になりました。特別企画として事前に申し込みした記念バッジをつけてお住いの地域やお気に入りのコースを自由に歩く「どこで

もウオーキング」を11/1～11/3(1日でも可)の期間で行なうとのことです。詳細は下記にお尋ねください。

日本スリーデーマーチ実行委員会

TEL: 0493-23-3330 Eメール: bwa42662@nifty.com

ネットで「どこでもウオーキング-japan3day」で検索

くつの日記念ウオーク実施報告

実施日 9月6日(日) 曇り一時雨のち晴れ

距離 11/6km 参加人員 114名

未明の雷雨で出足が心配されましたが、朝には雨も上がり、6カ月ぶりの行事とあって参加者も待ちきれない様子で受付開始時間前に集まり始めました。コロナ対策として消毒と検温を実施しましたが、特に問題はありませんでした。

9時30分ちょっと前に受付を開始し、自由歩行の11km・6km2コースにスタートしていきました。受付終了した10時30分から突然のゲリラ豪雨に見舞われ、参加者全員が雨宿りせざるを得なくなりましたが、30分ほどで雨も上がり、その後順次ゴールしてきました。

雨の影響でゴール箇所を急遽変更せざるを得なくなり、参加者への連絡に不行き届きがあり、ご迷惑をおかけいたしました。お詫び申し上げます。

それでも参加者全員が無事にゴールし、不十分ながら用意した景品をお持ち帰りいただきました。お陰様で再開後最初の行事を無事に終了することができました。ありがとうございました。

担当 栗飯原隆夫



「ゲリラ豪雨で水浸し 稲毛浅間神社」

復刻！江戸川25マイル 6/15/21/38 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日 時／11月3日(火祝)

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／38km:7時～8時 川間駅(東武アーバンパークライン)

21km:8時～9時 三郷駅(JR武蔵野線)

15km:8時～9時 松戸駅西口駅前広場(JR常磐線、新京成線)

6km:9時～10時 国府台駅(京成線)

参加費／船歩300円・CWA加盟団体500円

解 散／16時まで 妙典公園(メトロ東西線妙典駅 徒歩5分)

コース／川間駅(38km)～江戸川土手～野田橋～玉葉橋～流山橋(21km合流)～上葛飾橋～葛飾橋～葛飾大橋(15km合流)～新葛飾橋～市川橋(6km合流)～江戸川大橋～行徳橋～新行徳橋～妙典公園

〇みどころ 船歩創立以来3月に開催してきた江戸川チャレンジ。残念ながら今年は新型コロナの影響で中止となりました。リベンジとして2005年まで使用していたコースを復刻し、距離を短縮しての開催です。爽やかな秋の風を受けてのんびり江戸川河畔を歩いてください。

「市川文学の散歩道」 7 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-4559-0717 (武部)

日 時／11月7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／葛飾八幡宮境内(JR総武線本八幡駅 徒歩7分・都営新宿線本八幡駅 徒歩4分・京成線八幡駅 徒歩4分)

参加費／いちかわ歩無料・CWA加盟団体200円

解 散／11時～13時まで 葛飾八幡宮境内

コース／葛飾八幡宮～水木洋子邸～不動院～白幡天神社～幸田露伴旧居～交通公園～永井荷風居住跡～荷風終焉の地～荷風の散歩道～元大黒屋～葛飾八幡宮

〇みどころ 終戦直後すぐに市川市菅野に住んだ幸田露伴。昭和20年代から30年代に活躍した作家の永井荷風、脚本家の水木洋子もまた市川市の菅野、八幡地区をこよなく愛し、生涯住み続けた街です。秋の一日、この閑静な街を文豪になった気分でごゆっくり散策ください。



「幸田露伴旧居跡」

寺めぐりウオーク

5/10 km

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4413-8716 (高野)

日 時／11月8日(日) 9時～10時30分

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／飯岡駅(JR総武本線) 総武本線から ①千葉7:15→8:53飯岡 ②千葉8:39→9:56飯岡

成田線から ①成田6:40→8:02(松岸乗換)8:13→8:25飯岡 ②成田8:41→9:51(松岸乗換)9:55→10:12飯岡

参加費／CWA 加盟団体無料

解 散／10時30分～15時30分まで 飯岡駅

コース／5km:飯岡駅～雷神社～飯岡駅 10km:

飯岡駅～雷神社～うなかみキャンプ場～龍福寺～飯岡駅

〇みどころ うなかみキャンプ場の隣の広場には、大きな風力発電機が有り迫力満点。また、龍福寺の本堂裏には自然の滝が流れ、より一層の寺院の風格が増す。

第27回千葉市スポレク祭ウオーク 8 km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 070-5027-4361 (安保)

日 時／11月15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／CWA 加盟団体無料

解 散／11時～12時30分まで 千葉スポーツセンター 野球場前(千葉都市モノレール スポーツセンター駅 徒歩2分)

コース／千葉公園～みつわ台第1公園～千葉市動物公園～千葉県スポーツセンター

〇みどころ 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。コロナ禍の中ですので恒例の歩測大会は中止します。

江戸川を歩く-2020

8/15 km

主 催／北総歩こう会 ☎ 090-8725-1355 (竹淵)

日 時／11月21日(土) 9時～9時30分

受付後順次スタート 自由歩行

集 合／松戸駅西口ペDESTリアンデッキ(JR常磐線・新京成線 松戸駅 徒歩1分)

参加費／CWA 加盟団体無料

解 散／8km:10時～12時まで 国府台駅手前江戸川堤防(京成線国府台駅 徒歩2分) 15km:10時30分～14時まで 松戸駅西口ペDESTリアンデッキ

コース／8km:松戸駅西口～江戸川堤防(左岸)～矢切の渡し～柳原水門～国府台駅手前江戸川堤防 15km:松戸駅西口～江戸川堤防(左岸)～矢切の渡し～柳原水門～国府台駅手前江戸川堤防～(折り返し)～同コースをスタート地点に戻る～松戸駅西口

〇みどころ おなじみの江戸川堤防を自由歩行で歩きます。松戸から左岸を8kmコースは国府台まで、15kmコースは国府台から同じコースを松戸まで戻ります。晩秋の江戸川の風景をお楽しみください。

千葉氏を訪ねてⅡ

12 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／11月23日(月祝) 9時～10時
 受付後順次スタート 自由歩行
 集 合／今井公園(JR内房・外房・京葉線蘇我駅 徒歩2分)

参加費／船歩無料・CWA加盟団体300円

解 散／14時まで 都賀駅(JR総武本線)

コース／今井公園～稲荷神社～君待橋～智光院～曾馬鷹大明神～高品城址～都賀駅

○みどころ 千葉氏の守護神を祀った稲荷神社、千葉常胤(つねたね)が源頼朝を迎えたという君待橋、亥鼻城の鬼門に設置された曾馬鷹大明神など千葉氏ゆかりの地を巡る第2弾です。



「稲荷神社境内」

ミニ散歩／観音寺の紅葉

8 km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
 日 時／11月28日(土) 9時～10時
 受付後順次スタート 自由歩行
 集 合／増尾駅西口駅前広場(東武アーバンパークライン)

参加費／船歩100円・CWA加盟団体300円

解 散／13時まで 逆井駅(東武アーバンパークライン)

コース／増尾駅～リフレッシュプラザ柏～八幡神社～南部公園～観音寺～逆井運動場～逆井駅

○みどころ 観音寺は梅、サクラ、あじさい、彼岸花など季節折々に多くの花が咲き乱れ、特に牡丹が有名です。境内には多くの紅葉も植えられ、赤や黄色に色づいた紅葉を堪能いただけることでしょう。



「観音寺」

第203回「千葉市内近辺ウォーク」 9 km

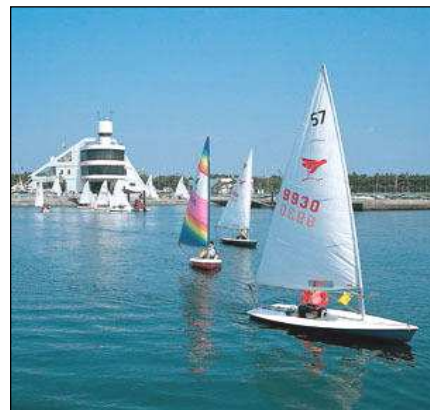
主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-8305-6601 (日向)
 日 時／11月26日(木) 9時30分～10時30分
 受付後順次スタート 自由歩行
 集 合／新検見川公園(JR総武線新検見川駅 徒歩3分)

参加費／ちば歩100円・CWA加盟団体300円

解 散／11時30分～12時30分まで 稲毛公園(京成稲毛駅 徒歩5分、JR総武線稲毛駅 徒歩15分)

コース／新検見川公園～稲毛ヨットハーバー～稲毛記念館～稲岸公園～旧神谷伝兵衛別荘～ゆかりの家稲毛～浅間神社～稲毛公園

○みどころ 集合解散と参加条件は11月15日と同じです。大正から昭和にかけての稲毛海岸の海辺の街の歴史めぐり。稲毛記念館で埋め立て前の稲毛の海辺の写真紹介、民間航空発祥の地の碑、保養地稲毛に残る唯一の洋風建築の旧神谷伝兵衛別荘(ガイド)、愛新覚羅溥儀の新婚生活の居(ガイド)などをめぐ



「稲毛ヨットハーバー」

里見公園から堀之内貝塚へ

8 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2737-9860 (川田)
 日 時／11月29日(日) 9時30分～10時30分
 受付後順次スタート 自由歩行
 集 合／アイ・リンクタウン3F広場(JR総武線市川駅南口 徒歩1分)

参加費／いちかわ歩無料・CWA加盟団体200円

解 散／11時～13時30分 堀之内公園(北総線北国分駅 徒歩3分)

コース／アイ・リンクタウン～里見公園～国府台緑地～じゅん菜池緑地～堀之内貝塚公園～歴史博物館～堀之内公園

○みどころ 市川市内の緑豊かな里見公園・国府台緑地・じゅん菜池緑地・堀之内貝塚公園を皆さんそれぞれのペースで歩いて、過ぎゆく秋を満喫しませんか。また考古・歴史博物館(無料)の見学もゆっくり楽しまれては如何でしょうか。お待ちしております。

ウォーキング教室について

11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。12月以降の開催については次号にて連絡致します。

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。今回3回シリーズの2回目です。9月号と合わせてお読み願います。

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

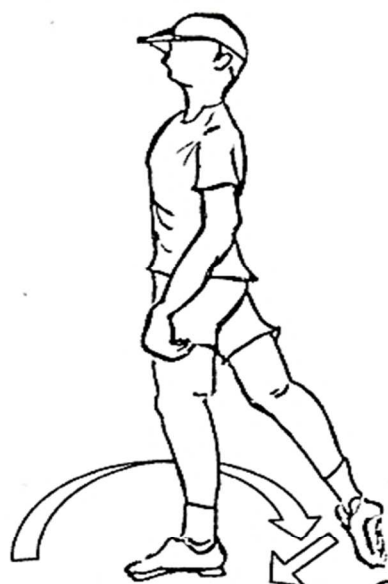
休息状態にある体を運動できる状態に整えるために

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。

8. 足首・足の甲伸ばし

左脚で体を支え、右脚をつま先まで伸ばし後ろに回してつま先を地面につける。前ひざを少し曲げて後ろ足の甲を伸ばす。

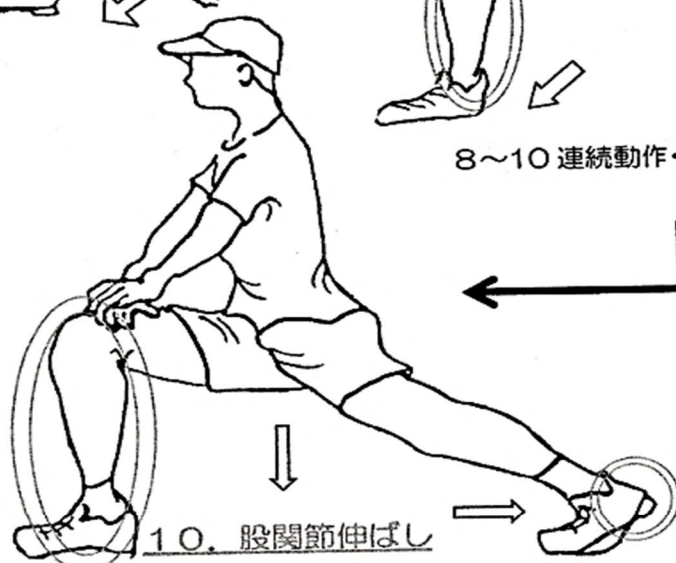


9. アキレス腱伸ばし

8. の形から後ろ足の足うらを地面につける。後ろ足のかかとをつけたまま前ひざを少し曲げて両手をひざの上に置き（背筋を伸ばして）体重を前足に乗せうしろ脚のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばす。



8~10 連続動作・左右の脚で行う。



10. 股関節伸ばし

さらにもう一步後ろに引き、かかとを上げ深く腰を落とし、前のひざがつま先の前に出ないように、さらに深く沈み股関節を伸ばします。ゆっくりと立ち上がる。