CWA ニュース

通算第２３２号

2020 年 11 月号

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

12月末までの行事は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

JWA令和2年度定時社員総会における記念表彰者

10月14日南房総市役所にて、標記に於ける団体表彰および個人授与式を執り行いました。 本来6月のJWA定時社員総会にて表彰される予定でしたが、この様な状況下で表彰式が中止となり、CWAでお預かりしていたものです。

来年2月の第31回大会でお披露目をと考えておりましたが、中止が決定したためこの度の仕儀となりました。 今大会は、平成3年2月旧千倉町漁村センターを主会場に第１回大会が開催され、今年2月の開催で第30回目を迎えることができました。石井市長には南房総フラワーマーチ実行委員会を代表して感謝表彰状を受けていただきました。

石井市長に感謝表彰状贈呈

星弘代氏に功績表彰贈呈

又、大会の発展に尽力され支え続けていただいた星弘代氏には、地元活動グループなどを代表し感謝の意を込めて功績表彰状をお渡しいたしました。

CWA会長　古宮　誠

千葉県レクレーション大会W実施報告

１０月１１日（日）　曇り　距離　６/１０ｋｍ
参加者６４名

前日まで台風 14 号の通過が心配でしたが、台風は東に去り、曇り空の中、参加者の皆さまは千葉公園に集合、体温測定・消毒、受付後　自由歩行で順次スタートしました。コース図に沿って歩き、途中6km・10kmの分岐点及び合流点を通過し、全員無事ゴールしました。

途中の矢貼りが台風で飛散したり、また不足の個所などがありましたが、千葉県総合スポーツセンター内の野球場横に到着できました。ゴール地点でもコロナ対策により順次解散した。出来ましたら2021年も同所で開催したいと思います。
参加していただいた皆さま、ありがとうございました。

リーダー　松本　茂

「ソーシャルデスタンスに留意した受付風景」

ウオーキング教室について

ウオーキング教室は、コロナ感染対応のため来年3月迄中止と致します。4月以降の開催については決定次第CWAニュース・ホームページに掲載致します。

忘年ウオーク　5／10 km

主　催／東総歩こう会　📱 080-5639-3479（小早志）
日　時／１２月５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／香取市民会館（JR成田線佐原駅　徒歩2分）
参加費／CWA加盟団体無料
解　散／15時まで　佐原駅
コース／5km：佐原駅～町並み～忠敬橋～道の駅～佐原駅　10km：佐原駅～町並み～忠敬橋～香取神宮～道の駅～佐原駅
〇みどころ　千葉県北香取神宮は下総国（千葉県北部）の一宮で全国400社の香取神宮の総本社。茨城県の鹿島神宮・鳥栖神社と合わせて「東国三社」と呼ばれています。日本書紀にも登場する「経津主大神　ふつぬしのおおかみ」は勝運、交通安全、災難除けなどのご利益があると言われています。近年は関東屈指のパワースポットとして注目され、遠方からもたくさんの方が参拝に訪れる人気の神社です。

浦安・青べか物語　7 km

主　催／いちかわ歩こう会　📱090-1031-6318（矢田貝）
日　時／１２月５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／若潮公園（JR京葉線新浦安駅　徒歩7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　浦安駅前（メトロ東西線）
コース／若潮公園～浦安市役所～あけぼの橋～江川公園～境橋～フラワー通り～旧大塚家住宅～旧宇田川家住宅～清瀧神社～船宿吉野家～稲荷神社～浦安駅
〇みどころ　新浦安駅から旧浦安の歴史を訪ねるコースです。旧浦安は山本周五郎の「青べか物語」でも知られているように漁師町として栄えた所です。神社や旧家、かつての漁師町を忍ばせる所も残っておりますので、地図裏面のコース見どころの解説も参考にしながらごゆっくりと散策をお楽しみください。

フリーウオークⅤ/21 世紀の森の紅葉　10 km

主　催／船橋歩こう会　📱 090-7703-3782
日　時／１２月６日（日）９時～１０時
受付後順次スタート自由歩行
集　合／八柱駅北口（新京成線）
参加費／船歩100円　・CWA加盟団体300円
解　散／14時まで　八柱駅北口
コース／八柱駅～松戸運動公園～馬橋東市民センター～萬満寺～さくら通り～テラスモール松戸～21 世紀森と広場～八柱駅
〇みどころ　誇大な敷地の「21世紀の森と広場」で紅葉をたっぷりと楽しんでいただきます。途中、千葉氏に所縁のある「萬満寺」を訪れます。また昨年10月にオープンした「テラスモール松戸」にも立ち寄ることが出来ます。食事や買い物など時間の許す限り楽しんでください。

忘年ウオーク　10 km

主　催／ちば歩こう会　📱 080-1385-4722（粟飯原）
日　時／１２月１２日（土）　９時～１０時
受付後順次スタート　自由歩行
集　合／菰池公園（JR内・外房線蘇我駅　徒歩10分）
参加費／CWA 加盟団体無料
解　散／11時30分～13時30分まで　通町公園（JR千葉駅・京成千葉駅徒歩15分）
コース／菰池公園～青葉の森公園～都市緑化植物園～丹後堰公園～本町公園～通町公園
〇みどころ　今年の忘年ウオークは自由歩行です。歩きなれた千葉市東南部の公園を歩きます

「青葉の森公園」

納会ウオーク/千葉氏を訪ねてⅢ　12 km

主　催／船橋歩こう会　📱 090-7703-3782
日　時／１２月１３日（日）　９時～１０時
受付後順次スタート　自由歩行
集　合／稲毛公園（京成千葉線京成稲毛駅　徒歩7分）
参加費／船歩無料　・CWA加盟団体300円
解　散／14時まで　千葉中央駅（京成千葉線）
コース／稲毛公園～稲毛浅間神社～新宿公園～白幡神社～千葉中央駅
〇みどころ　千葉常胤以来、代々の千葉氏の信仰が篤かった稲毛浅間神社、常胤が迎えた源頼朝が、源氏の旗印である白幡(白旗)を奉納したと伝わる白幡神社などを訪ねます。

「稲毛浅間神社」

ミニ散歩/成田山新勝寺　7 km

主　催／船橋歩こう会　📱 090-7703-3782
日　時／１２月１８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／栗山公園(京成線京成成田駅　徒歩7分)
参加費／船歩100円 ・CWA加盟団体300円
解　散／13時30分まで　南囲護台児童公園(JR成田線成田駅　徒歩5分)
コース／栗山公園～成田山新勝寺～観音堂～浅間公園～松ノ下近隣公園～中台運動公園～南囲護台児童公園
〇みどころ　行く年を顧みながら新勝寺にお参りし、コロナの終息を祈願してください。

長津川公園から海老川へ　8 km

主　催／いちかわ歩こう会　📱 080-8020 - 1824(杉本)
日　時／１２月１９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／天沼弁天池公園(JR総武線・東武線　船橋駅北口　徒歩5分、 京成船橋駅北口　徒歩8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　船橋大神宮境内(京成線大神宮下駅　徒歩3分、 JR総武線・東武線　船橋駅　徒歩15分)
コース／天沼弁天池公園～長津川遊歩道～長津川親水公園～夏見台近隣公園～北谷津川～海老川～海老川橋～船橋大神宮
〇みどころ　長津川・北谷津川・海老川に沿った平坦で歩きやすい道で魚影を探しながら、また所々に設置された銅像やモヤイ像を思わせる石像などを観賞しながら歩きます。船橋地名発祥の地や昔の灯台に相当する灯明台なども一見の価値があります。ご参加をお待ちしております。

「長津川遊歩道」

第204回 「年の瀬ウオーク」　10 km

主　催／ちば歩こう会　📱 090-2318-5361 (伊藤)
日　時／１２月２４日(木)　１０時～１０時３０分
受付後順次スタート　自由歩行
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 ・CWA加盟団体300円
解　散／12時～13時まで　通町公園(JR千葉駅・京成千葉駅徒歩　15分)
コース／高洲公園～稲毛海浜公園～地方卸売市場(食堂あり)～みなと公園～千葉駅前大通り～千葉中央公園～通町公園
〇みどころ　師走の街並みをお楽しみください。千葉駅前大通りや千葉中央公園のクリスマス飾りもお楽しみに。

かしわ七福神巡り案内ウオーク　5／9 km

主　催／北総歩こう会　📱 090-8725-1355 (竹渕)
日　時／１２月２７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／南柏駅東口階段下(JR常磐線各駅停車　南柏駅東口　徒歩1分)
参加費／CWA 加盟団体無料
解　散／5km:10時～11時30分まで　幸町弁財天(JR常磐線・東武線　柏駅徒歩4分)　9km:10時30分～12時3分まで　北柏駅南口階段下(JR常磐線各駅停車　北柏駅　徒歩１分)
コース／南柏駅東口～豊受稲荷本宮(福禄寿)～香取神社(恵比寿天)～柏駅東口前～幸町弁財天(弁財天・5kmコースゴール)～戸張香取神社(寿老人)～北千葉導水ビジターセンター～北柏駅南口階段下
〇みどころ　柏市に2018年念願の「かしわ七福神」が誕生しました。今回は柏駅を中心に4か所の七福神をご案内いたします。御朱印を押す台紙は「豊受稲荷本宮」「神明社」「大洞院」の3か所で販売しています。御朱印は通年可能ですので今回ご案内出来なかった3か所も時間の有る時に参拝して御朱印を頂けます。なお、幸町弁財天と戸張香取神社は御朱印を置いていないので台紙を購入した所で押印を受けられます。コロナの収束とご自身の健康を祈願しましょう。

「香取神社(恵比寿天)」

年忘れウオーク　6～42 km

主　催／船橋歩こう会　📱 090-7703-3782
日　時／１２月３０日(水)　８時～１１時
受付後順次スタート自由歩行
集　合／船橋駅北口駅(JR総武線)
参加費／船歩無料 ・CWA加盟団体300円
解　散／15時まで　船橋駅北口
コース／船橋駅北口駅を起点とした 6／8／12／14kmの周回コース
〇みどころ　恒例になった年末の行事です。今年2月で廃止になったイヤーラウンドコースとそれを縮めたコースを巡ります。

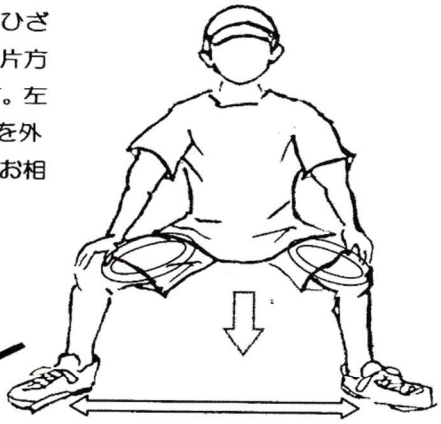
コロナ感染症の対応の為、１２月末まで例会は自由歩行で出発式は行ないません。ストレッチは各自で行っていただきたいと思います。その為、下記を参考に正しいストレッチを行ってください。今回３回シリーズの最終回です。９・10 月号と合わせてお読み願います。

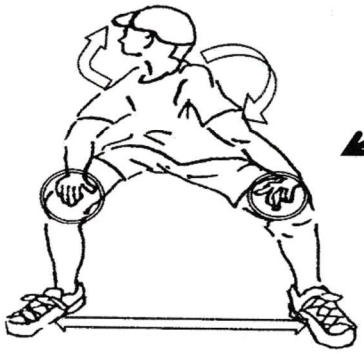
形見本はＪＷＡ「公認ウオーキング指導員養成講座テキスト」イラスト：安部英敏

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充分に暖めるとよいでしょう。

ウオームアップストレッチ

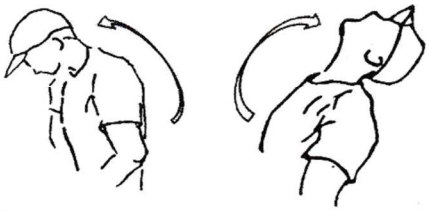
１１．背筋と太もも伸ばし・肩入れ・上体ひねり
大きく脚を広げ，腰を下げる。ひざを指先の方に向けひざの角度は９０度。ももの内側の筋肉を伸ばす。さらに片方の肩をゆっくり前に入れ，ももの内側と背中を伸ばす。左右の肩交互に行う。（両手をひざの内側に当て，ひざを外側に押す。ももの内側と背中の筋肉を伸ばすポーズはお相撲さんがよくやる形【そんきょの形】



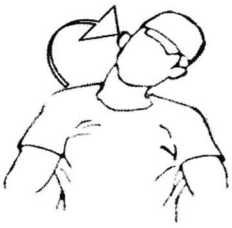


【注意事項】首のストレッチは目を開けてゆっくり行う。

１２．首の前後倒し



13.首の横倒し・左右
14.首をねじる・左右



１５．首の回転左右
【8カウントで一周】

１７．肩の上げ下げ

両肩を耳につける気持ちでギューッと引き上げてゆっくり下ろす。

１６．肩回し

前から後ろ回し　　後ろから前回し

肩を意識して：肩甲骨を外側に開く・肩甲骨を引き寄せる。

１８.深呼吸

鼻で吸って口から吐く（３回位）