



通算第234号

2021年1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

新年を迎えて

NPO 法人千葉県ウォーキング協会会長 古宮 誠

新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は千葉県協会に関わる数多くの皆様に、大変お世話になりました。改めて厚く御礼を申し上げます。



一昨年11月、中国武漢市で発生した「新型コロナウイルス」は年が改まっても感染の拡大に歯止めが掛からず瞬く間に国内各地へと広がり大きな脅威へと発展致しました。今日に至る活動の歴史を振り返ると、長期間の活動休止は初めて体験する「我慢と諦

め」の時を共有することになり、多くの皆様には大変なご不便をお掛けすることとなりました。2月、第30回目となる南房総フラワーマーチの開催は叶いましたが、その後は非常事態宣言の発令などもあり、県内に於けるすべての活動が休止となりました。9月より活動を再開させていただきましたが、年内に限り情報の公開を控えると共に、参加者を千葉県協会ならびに各加盟団体の所属会員に限るなどの制限を加え、参加される皆様方の「安心・安全」の確保に努めました。年明け行事より少しずつ以前の状態に戻すため、各団体との意識合わせを進めておりますが、今もって感染の拡大は止まらず、終息の兆しも見えない中「新しい生活様式」を守り、密を避け・マスク着用し・手指の消毒を徹底するなど、今後も引き続き御理解と御協力について、御願いさせていただくこととなります。

令和3年の今年は非常に厳しい一年になると感じております。この度のコロナ感染により社会情勢は大きく変わり、私達の活動を取り巻く環境なども以前とはまったく違う状況下に置かれるものと考えております。自治体の承諾なくして大型イベントの開催は難しく、すでに関東各地域で予定されていた幾つかの大型イベント中止が報告されている状況は、今後も暫く変わらないと思われます。この冬は「インフルエンザ」への感染にも一層注意し「感染しない・させない」生活を守り続けていただきます。宜しく御願いを申し上げ、年頭の挨拶と

させていただきます。

2021年度例会行事の進め方について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2020年度は3月から8月まで半年間行事を中止し、9月から自由歩行により会員限定・県内限定で行事が再開されたところです。

《2021年CWA方針》

【2021年1月から3月の進め方】

- ① 開催地は県内に限定せず、県外会員及び一般の参加も認めます。
- ② 自由歩行で行い、出発式・解散式は行いません。

【2021年4月からの進め方】

- ① 団体歩行による開催も可能としますが、出発式・解散式は行いません。
- ② 団体歩行においては、20～30人目安の小グループでスタートし、時間を空けて同様にスタートするなど、各会で工夫・検討し密にならないようにします。

【基本的な注意事項】

- ① 受付前に検温、消毒を行います(体温が37.5℃以上の場合は、参加をお断りします)。
 - ② 接触感染防止の観点から、参加票・参加費や資料等の手渡しは基本的に行わないことにします。また、筆記具等は参加者各自で用意されるようお願いいたします。
 - ③ 歩行時以外はマスク着用をお願いします。自由歩行中のマスク着用は参加者の皆さんの判断に委ねますが、団体歩行の場合はマスク着用をお勧めします。
 - ④ 3密を避け、ソーシャルディスタンスを保って行動されるようお願いいたします。
 - ⑤ 発熱、咳・喉の痛み、倦怠感、嗅覚・味覚に異常のある場合、身近に感染が疑われる方がいるような場合は、参加しないようにしてください。
 - ⑥ 日頃から行動記録(何時・何処で・誰と会ったか)を残しておくようお勧めします。
 - ⑦ 厚生労働省が進める新型コロナウイルス接触感染アプリ(COCOA)のスマホ登録などを推奨します。
- (注) 今後状況が大きく変化した際には、緊急連絡として改めてお伝えします。

松ヶ崎城跡と地金堀・旧吉田家を訪ねて 12km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)
 日 時／2月3日(水) 9時～10時
 受付後順次スタート 自由歩行
 集 合／北柏駅南口広場(JR常磐線緩行・千代田線北
 柏駅)
 参加費／東葛WC無料・その他300円
 解 散／15時まで 柏駅南口改札前広場(JR常磐線)
 ○その他 案内矢印の設置はありませんのでコース図に
 より歩いていただきます

新松戸から小金を歩く 7 km
 「平日わいわいウオーク」

主 催／いちかわ歩こう会 ☎080-3402-8093(佐々木)
 日 時／2月4日(木) 9時30分～10時
 受付後順次スタート 自由歩行
 集 合／新松戸駅前(JR武蔵野線・常磐線 新松戸駅)
 参加費／いち歩100円・その他300円
 解 散／10時30分～12時30分まで 小金城址駅前(流
 山電鉄)
 コース／新松戸駅前～関さんの森～小金宿へ～一月寺
 ～旅籠「玉屋」～東漸寺～北小金駅～本土寺一周～広徳
 寺～小金城址公園～小金城址駅
 ○みどころ 平日わいわいウオークの歩き始めです。新
 しい年2021年も健康でウォーキングを楽しみましょう。帰
 りはカラフルな車体の「流山電鉄」に乗って、車窓からの景
 色も楽しめます。

つくばTX線沿線を歩く 5/10 km

主 催／北総歩こう会 ☎090-9231-6664(島)
 日 時／2月8日(月) 9時～9時30分
 受付終了後順次スタート 自由歩行
 集 合／南流山駅前(JR武蔵野線・つくばTX線)
 参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・
 その他300円
 解 散／5km:10時～11時まで 流山おおたかの森駅
 南口公園(つくばTX線・東武野田線 流山おおたかの森
 駅 徒歩2分) 10km:10時～12時30分まで 柏の葉ア
 クアテラス(つくばTX線柏の葉キャンパス駅 徒歩5分)
 コース／南流山駅～思井福祉会館～流山総合運動公園
 ～流山おおたかの森駅南口公園(5kmコースはゴール)～
 柏の葉アクアテラス
 ○みどころ 14年ほど前(2006年3月)に「つくばエクス
 プレス線沿線ウオーク」が実施されました。会員の中には
 当時この行事に参加された方もいらっしゃるかもしれませ
 ん。記録資料を見ると、コースは南流山駅から柏の葉駅
 までの16kmでした。141名の方が参加されたようです。
 今回のコースは、南流山駅から柏の葉キャンパス駅まで
 の10kmです。歩行距離も大幅に短縮しました。時代の変遷
 を感じますね。



「いつでもウオーク」を歩こう/南酒々井 8 km

主 催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782
 日 時／2月9日(火) 9時～10時30分
 受付後順次スタート 自由歩行
 集 合／南酒々井駅(JR総武本線)
 参加費／船歩無料・その他300円
 解 散／14時まで 南酒々井駅
 コース／南酒々井駅～酒々井プレミアムアウトレット～伊
 豆神社(飯積の大杉)～酒々井まがり家(蔵元・飯沼本家)
 ～南酒々井駅
 ○みどころ 南酒々井に残された里山風景と2013年に
 開業した巨大な商業施設の三井プレミアムアウトレットを訪
 れます。途中には酒々井町の天然記念物に指定された
 「飯積の大杉」、左利きの方には是非立ち寄って頂きたい
 酒蔵飯沼家の「酒々井まがり家」があります。
 この例会は時間の許す限り何周でもどうぞ。IVV は歩いた
 距離を認定します。但し回数は何周しようとも1回です。

成田空港周遊ウオーク 11/24/36/53 km

主 催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)
 日 時／2月11日(木祝) 7時～10時
 受付後順次スタート 自由歩行
 集 合／栗山公園(JR成田駅 徒歩4分 京成成田空港
 線高架下)
 参加費／東葛WC無料・その他300円
 解 散／12時頃から18時まで 栗山公園
 ○その他 前日の降雪で中止の可能性あり。53km参加
 者は8時までにスタート願います

市川の三大貝塚を訪ねて 11 km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎080-3402-8093(佐々木)
 日 時／2月13日(土) 9時～9時30分
 受付後順次スタート 自由歩行
 集 合／藤原北広場(JR武蔵野線船橋法典駅 徒歩4
 分)
 参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
 解 散／11時～13時まで 堀之内公園(JR北総線北国
 分駅 徒歩3分)
 コース／藤原北広場～姥山貝塚公園～大柏川第一調整
 池緑地～曾谷貝塚～弁天池公園～国分高校前～道の駅
 「いちかわ」～外環道側道を歩く～堀之内貝塚公園～堀
 之内公園
 ○みどころ 周辺工事もほぼ完成した「外環道」の側道
 (歩行者専用道路)と道の駅「いちかわ」を組み入れた三
 大貝塚巡りです。季節風の強い時期ですが「外環道」の遮
 音壁が風除けの役目を果たしてくれるといいですね。

平日散歩/西船橋 8 km

主 催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782
 日 時／2月15日(月) 9時～9時30分
 受付後順次スタート自由歩行

集合／西船橋近隣公園(JR総武線・武蔵野線・メトロ東西線・東葉高速線 西船橋駅 徒歩10分)

参加費／船歩無料・その他300円

解散／13時30分まで 市川大野駅(JR武蔵野線)

コース／西船橋近隣公園～浅間神社～けやき公園～みどり公園～市川大野駅

〇みどころ 昨年は歩けなかった定番コースです。

じゅん菜池の梅

8 km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-2320-4793(青木)

日時／2月17日(水) 9時～9時30分

受付終了後順次スタート 自由歩行

集合／松戸駅西口ペデストリアンデッキ(JR常磐線・新京成線 松戸駅 徒歩1分(※お弁当不要))

参加費／北総歩無料・その他300円

解散／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)

コース／松戸駅西口ペデストリアンデッキ～松戸神社～戸定が丘歴史公園～浅間神社～野菊の墓文学碑～じゅん菜池緑地～里見公園～国府台駅手前江戸川堤防

〇みどころ 3箇所の梅園を含め見所いっぱい。ゆっくり歩こう！最初は松戸神社から戸定が丘歴史公園の梅園。浅間神社から野菊の墓文学碑を経て、じゅん菜池北側梅園、遊歩道を半周し南側梅園。最後は里見公園梅園に寄り、江戸川に出ればゴールはすぐ。

フリーウォークI/習志野で観梅

8/14 km

《Cリーグ》

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782

日時／2月20日(土) 9時～9時30分

受付後順次スタート 自由歩行

集合／京成大久保駅南口(京成線)

参加費／船歩100円・その他300円

解散／14時30分まで 京成大久保駅南口

コース／京成大久保駅南口～森林公園～菊田神社～鷺沼城址公園～梅林公園～PASAR幕張～実籾本郷公園～京成大久保駅南口

〇みどころ 早春の習志野梅林で梅を楽しみ、高速道路のPAでもあるPASAR幕張で食事や買い物も楽しめます。

この例会は時間の許す限り何周でもどうぞ。IVVは歩いた距離を認定します。但し回数は何周しようとも1回です。

第206回「四街道裸祭り」

11 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-5028-2343(三枝)

日時／2月25日(木) 9時45分～10時15分

受付後順次スタート 自由歩行

受付／通町公園(JR千葉駅 徒歩12分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解散／13時30分～14時まで 四街道駅南口(JR総武本線)

(状況により四街道駅北口広場での一次解散あり)

コース／通町公園～駒形橋～若松町公園～四街道駅北口広場～皇産霊(みむすび)神社～四街道駅南口

〇みどころ 「泥んこ祭」としても知られ、豊作を祈願する神事を見学します。新型コロナの影響で祭りが中止の場合もあります



「和良比のはだか祭り(どろんこ祭り)」

総会ウォーク

10 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-2540-2712(鬼島)

日時／2月27日(土) 13時～13時30分

受付後順次スタート 自由歩行

受付／今井公園(JR内房・外房線 蘇我駅 徒歩5分)

参加費／CWA加盟団体無料・その他300円

解散／15時30分～16時45分まで 通町公園(JR千葉駅 徒歩12分)

〇みどころ 総会後の午後スタートです

総会ウォーク「旧水戸街道を歩く」

10 km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-2405-8353(遠藤)

日時／2月27日(土) 9時30分～10時

受付終了後順次スタート 自由歩行

集合／南柏駅東口ペデストリアンデッキ(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・その他300円

解散／11時30分～13時まで 我孫子ふれあい広場(JR常磐線我孫子駅北口 徒歩2分)

コース／南柏駅東口～豊受稲荷本宮～柏神社～国道16号線～国道6号線を潜り～北柏駅～東陽寺～国道6号線陸橋～常磐線跨線橋～我孫子八坂神社～旧我孫子宿脇本陣跡～常磐線を潜る～我孫子ふれあい広場

〇みどころ 旧水戸街道沿いには沢山の神社仏閣があります。それを見学しながら昔の旅人になってゆっくり歩いてください。

総会ウォーク

5 km

主催／東総歩こう会 ☎ 090-4413-8716(高野)

日時／2月28日(日) 11時頃(総会終了後)

受付後順次スタート 自由歩行

集合／旭市市民会館3階

参加費／無料

解散／12時～13時まで 旭市市民会館

コース／旭市市民会館～袋公園ジャブジャブ池～旭市市民会館

〇みどころ ヘラブナ釣りの名所で、渡り鳥も飛来する袋公園ジャブジャブ池を歩きます。

本件はJWA西田富美子氏からコロナ禍の中ですが千葉県下の栄町の依頼懸案を他県協に依頼したくないので是非CWAで担当願いたいと申し入れがあり、コロナ対策で殆どの行事を停止している中で苦渋の受託をいたしました。
実施日：2020年11月7日(土) 晴のち曇り

9:30～11:30 2時間コース

場 所：栄町立安食台小学校と周辺コース

対応者：斎藤 山野井 川尻の3名

コロナ対策をマウスシールド＋フェイスシールドで2重化し飛沫拡散防止を図り、貰わない＆与えないことを徹底しました。

参加者：男性16名、女性34名

講 義：3班に分けて指導(ヘッドマイク3台準備)

- ①美しく快適に歩く為の10ポイント概要
- ②靴の履き方 ③熱中症対策と水分補給
- ④リュックの背負い方

実践ウォーク：3班に分け団体歩行

- ①コースは下見時に2kmコースを設定(途中公園トイレ休憩含む) ②ウォーミングアップ
- ③歩き方見てポイント指導 ④シグナルストレッチ
- ⑤クーリングダウン ⑥質疑応答

参加者アンケートに34名が提出いただき(一般参加者37名)、普段定期的に運動している方が多かったことありますが(27名 79%)、教室が参考になった30名(88%)、ウォーキングへの興味・関心が高まった24名(71%)と高い評価を頂きました。

あとがき：栄町は印旛沼に面した人口2万人程の街で話を受けた際、コロナ禍の中で、講師集めに苦慮したが、対策をして実施した ①全員自動車で現地入りする。②声を通すため、マスクを止め、マウスシールド＋フェイスシールドの二重化でコロナを貰わない！与えない！

③密を徹底的に避ける(体育館は一人当たり20㎡確保できる、歩く時も3班に分け各班に体育指導員も加わり参加者同士の間隔を確保する) ④笑顔で対応することを心掛ける。

天気にも恵まれ参加者には僅か2時間でしたが大変喜んで頂き健康増進に寄与出来たと思います。



「実践ウォークの様様」

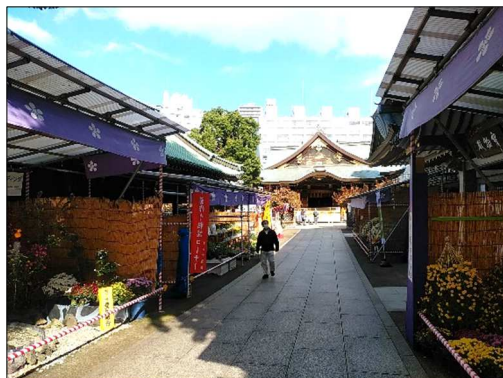
投稿担当 斎藤 健

アプリを操作して一人で歩く TOKYO ウォーク2020は初めての試みの行事でしたので11月9日に(月)に試しに歩いてみました。

申込期間は 10/16～11/21 イベント実施期間は 10/31～11/30 までで①下町界限厳選 W②スポーツレガシー1964→2020 へ③武蔵野の森よくばりコースの3コースです。今回は自宅から一番近い①下町界限厳選 W を選んでみました。

ネットから申込み、後日メールにて ID や地図、注意書き等が送られてきます。それを FUN RUNNET をスマホにインストール ID を入れるとソフトが開き地図ソフトが出てきます。その地図ソフトだけで楽に歩けました。

最初はスタート地点に行き、地図からスタート地点(お茶ノ水駅聖橋付近)のスタートマークをタップ スタート画面が出て来たらで長押ししてチェックイン完了です。後は自由に地図にしたがいCPに向かいます。今回は根津神社と浅草寺です。後で気が付いたのですがどちらか1箇所で良いとの事でした。神田明神参拝後は移転した JWA・JVA の新事務所に寄ってきました。湯島天神では菊展が開催され立派な菊を観賞できました。



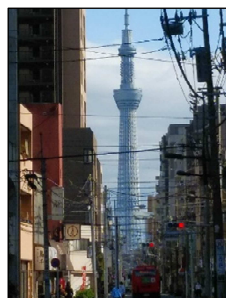
久々の東京だったのでどんどん変わっていくのにビックリしながらのウォーキングでした。

チェックポイントの根津神社に向かう間に同じ地図を持っている参加者が紅葉の始まった東大前を歩いていました。根津神社はスマホでチェックポイントの登録です。国立博物館前を通り合羽橋商店街に向かう正面にスカイツリーが・・・

次のチェックポイント 浅草寺で



す。スマホでこんな感じで長押し登録です。新発見です。初めて通る遊歩道ができていました。東武線の橋を利用した歩行者専用道路です。渡ってもっとビックリガード下に素敵な店が建っています。川沿いもどんどん整備され遊歩道が・・・そこにも素敵な店が作られていました。



13時30分位はゴールのとうきょうスカイツリー駅に到着 スマホでゴール登録して終了。自由に歩け、後日 JWA に申請すればIVVも出るのでスマホを持っている方は是非試して頂ければと思います。 投稿担当 遠藤啓一