

でおなじみの泉嗣彦先生（JWA理事）のご指導のもとに、ウォーキングプロモーションビデオが完成しました。本ビデオは25分間のドラマ仕立ての構成になっています。

定価は1,500円で全国で市販されますが、JWA正会員へは500円、JWA一般会員へは1,000円の特価でお頒けすることが可能です。（詳細はCWA事務所へお問合せください）

ちば七廻道 緑コースウォーク

6月22日（日）9時、木更津甚句の碑（海浜公園）を出発し證誠寺、光明寺、八剣神社などのある古い街並みを抜けて太田山に登る。弟橘姫の故事をしのびながら木更津市街を一望する。安全な歩道を辿り清見台の高台を経て、小櫃川岸と田圃道を袖ヶ浦公園へ12時45分に到着し、遅い昼食となった。そこではヨシキリ、ウグイス、白さが戯れ我々を楽しませてくれた。

昼食後の歩行で足のひきつれを起こした人が数名発生。長浦公民館で休憩し、ストレッチ体操を行い、終了挨拶を行った。以後は自由歩行で長浦駅前で流れ解散した（歩行距離は16km）。これから益々暑い最中の歩行となるが、例会参加者の方は、十分体調を整え、水分補給をこまめにとってお楽しみ下さい。当日の参加者は256名だった。

今回の反省として、暑さ対策（歩行ペース等）と昼食時のストレッチ体操の必要性を痛感した。

ちば歩こう会 山口富士夫

全国一斉アルコロジー大会

6月21日好天に恵まれ、太陽がまぶしい。104名の参加（ユース会員5名含む）で9時45分東駅前をスタート。

団体歩行で1km位、10時頃より自由歩行に。田圃、山沿いの道が長く続く。

名水と言われる、戸田の泉には、飲料水を求めている車が3～4台並んでいる、水は美味しかった。すぐ近くの金剛勝寺で休憩。11時頃山武杉山道に入る、大変涼しい。杉林に囲まれた所では、静かで薄暗い、一人で歩くと怖い様だ。人家に出るとペットボトルを加工した、風車がいっぱい廻っていた。昼食会場の山武杉公園広場には、会員の方々が楽しそうに食事中。午後のコースは道幅も広く、車も少なく、快適でした。

1時30分アンカー到着。暑い日差しの中を歩きましたが、涼しい所がいっぱい、楽しかったと思います。

東総歩こう会 小早志 昌

北総歩こう会 創立10周年記念式典開催される

6月29日12:00よりホテルサンガーデン柏において北総歩こう会創立10周年記念式典・祝賀会が開催された。梅雨時ながら当日は天候にも恵まれ、午前中は10kmの記念ウォークを実施して式典には多くの会員がそのまま参加していただいた。

主催者関会長の挨拶が始まろうとしたときに、息子さんに支えられた菊池顧問が来場され、どこからともなく盛大な拍手が沸き起こり、感激のシーンとなった。関会長の挨拶は当会創立時の中心になった菊池顧問の話から今後の当会の進展に対する決意を語った。

顕彰後、来賓7名の紹介と、代表して千葉県ウォーキング協会佐野会長のご祝辞を戴いた。

受賞者を代表して、菊池顧問がマイクを持って挨拶された。「せっかく書いた原稿を息子が持って帰ってしまったので、思いつくままに話します」と言いながら、過去にこの会のために貢献して亡くなられた菱氏・金子氏・三橋氏の人となりについて語られたのは、92歳とは思えない記憶力に驚いた。

祝賀会は船橋歩こう会の大内会長の発声で始まり、明るく・楽しく・和やかに終始した。参加者総勢100名の大祝宴が「歩け」という単純なたった一つの目的の為に集まり、これほど盛り上がるとは主催者の一員として嬉しい驚きであった。



CWA初参加役員に ひとことインタビュー(5)

今回は公認指導員としてCWA行事（南房総等）に本年役員として初参加の神崎武さんにお話を伺いました。



Q: ウォーキングとの関わりはいつ頃からですか？

A: 4年くらい前から歩きはじめたのですが、2001年1月よりJWA維持会員となった。2001年10月からは北総例会等にも参加していたが、昨年はJWA正会員となった。

Q: ウォーキングをしてみようと思った動機は何でしょうか？

A: 健康上の理由（体重を減らしたい、血圧を下げたい）と年をとった時に家族に迷惑をかけたくないというのがその動機でしょうか…。

Q: ウォーキング指導員の資格はどのような経緯で取得されましたか？

A: 歩き方（何故踵をつけて歩くのか等）に疑問があったので歩き方を学ぼうと思って、たまたま参加した2001年秋の河口湖でのウォーキング研修で資格を取得しました。

Q: CWA行事にも積極的にご協力いただいているようですが…。

A: ウォーキングにはまってしまったので、いずれは協力したいとおもっていたが、ファミリーウォークイン幕張がスタートでCWA総会ウォーク、南房総フラワーマーチ等にも参加・協力しています。

Q: ウォーキングは、仕事とも何か関わりがありますか？

A: 直接の関わりはないが、損保会社に出向しているので、傷害保険絡みでは間接的には協力できる部分もあるかも知れない。それは別として今後もボランティアとして協力しようと思っています。



通算第28号
8月号

千葉県ウォーキング協会会報

2003年(平成15年) 毎月1日発行

CWA ニュース

発行 千葉県ウォーキング協会

事務所 〒260-0045
千葉市中央区弁天2-20-19 江澤ビル2階 206号室
電話 千葉(043) 255-0141
FAX 千葉(043) 255-0204
郵便振替口座番号 00110-4-404256

CWA第3回理事会報告

6月28日 第3回理事会を開催（出席者総員20名）概要をお知らせします。

☆報告事項

- (1) 各委員会報告
 - ・事業委員会（幹事会報告参照）
 - ・総務委員会（会費納入状況、CWA下期スケジュール、収支報告）
 - ・広報委員会（8月以降の掲載記事）
 - ・組織委員会（県下未加入団体への働きかけ、ミニウォーキング教室、第2回指導者研修会開催）
- (2) CWAの動向
 - ・佐倉カルチャーウォーク(市と企画打ち合わせ開始)
 - ・南房総フラワーマーチ（開催日3月6日～7日決定）
 - ・CWA25周年記念行事（開催日1月24日決定）
- (3) JWAの動向
 - ・ユースホテルとの提携（JWA会員に宿泊割引）

☆協議事項 下記幹事会報告参照

CWA第2回幹事会報告

7月6日（日）第2回CWA幹事会が稲浜公民館で開催された。（出席者総員44名）
概要は次の通りです。

☆報告事項

- (1) 第3回南房総フラワーマーチ対応幹事アンケート結果について
回収率58%。今後可能な限り活かしていきたい。
- (2) 平成15年度上半期事業報告について
1月～6月までに13行事を開催、延べ参加者数11,581名であった。
- (3) 旅費規程案について
CWAとして原案を作成し、常任理事会で検討中。
- (4) その他
CWA25周年記念事業委員会が開催された。
明年1月24日（土）開催予定。

☆討議事項

1. 平成15年度下半期の行事対応について
9月～12月までの9行事、佐倉カルチャーウォーク、南房総フラワーマーチ等の役員分担案を確認し今後

対応していく事になった。

2. 行事の運営方法について
参加者の受付方法、ストレッチ指導、トランシーバーの有効活用などについて提案があり協議し、今後行事開催で活かすことになった。
 3. ウォーキング教室の再開について
9月より明年3月まで開催。（詳細は下記参照ください）
 4. 平成16年度開催行事計画（案）について
主催行事9、共催行事9、協力2行事と理事会・幹事会等の計画案（日程案）が提案された。今後、地域団体との調整、理事会、幹事会等で細部を詰めて行くことになる。
 5. その他
 - ①日本ユースホテル協会とJWAとの提携
 - ②CWA指導員名簿の作成
 - ③第2回指導者研修会の開催（8/30～31、上総一宮で開催）
- 次回第3回幹事会 9月23日（祝）午後開催予定。

CWAウォーキング教室 3会場で9月から再開

本年3月まで、千葉市でCWAウォーキング教室を開催してきました。その後県内のより広い地域の皆様に参加でき、ウォーキングを楽しんでいただける教室にしたいものと検討をすすめてきましたが、いよいよ3会場で、9月からスタートすることとなりました。歩き方の基本を知り、楽しみながら美しい歩き方を身につけるチャンスとして、お近くの会場に奮ってご参加下さい。

☆開催内容 主催／千葉県ウォーキング協会

- ①千葉方面会場 9月6日（土）から毎月第1土曜日
モノレール千葉公園駅前（JR／千葉駅東口歩いて13分）集合
- ②柏方面会場 9月20日（土）から毎月第3土曜日
手賀沼公園入り口（常磐線／我孫子駅歩いて10分）集合
- ③船橋方面会場 9月27日（土）から毎月第4土曜日
天沼弁天池公園（JR・東武・船橋駅歩いて5分）集合

・3会場とも集合9時30分・参加費300円。ウォーキングの基本について。1回完結、午後実践ウォークを行う。

東総歩こう会

会 長 瀧 川 義 雄

事務局 〒289-2713 海上郡飯岡町萩園1889 瀧川方
TEL・FAX 0479-57-5022

8月例会

納涼ウオーク 10km

日 時／8月24日（日）9時10分（団体歩行）

集 合／佐原公民館前（成田線佐原駅・徒歩3分）

参加費／CWA会員無料 その他300円

解 散／大戸駅前 13時頃

コース／佐原公民館～忠敬旧宅～観福寺～大戸神社～大戸駅

○小江戸佐原の小野川沿い街並みから観福寺経由大戸神社～大戸駅迄、樹木の間を縫って緑陰を抜ける涼風を浴び、水分補給に注意しながら真夏のウオークを体験しましょう。

船橋歩こう会

会 長 大 内 惣之丞

事務局 〒462-0596 船橋市習志野台3-12-5-402 行田方
TEL・FAX 047-462-0596
郵便振替 □座番号 00160-5-44459

9月例会

ちば七廻道・歴史コース 23km. 9km

主 催／千葉県ウオーキング協会

主 管／船橋歩こう会

日 時／9月20日（土）
23km 9時～10時（自由歩行）
9km 9時～10時30分（団体歩行）

集 合／中台運動公園体育館前（JR成田駅 徒歩8分。
京成成田駅 徒歩10分）

参加費／成田市民無料。その他500円

解 散／中台運動公園体育館前 13時～16時

コース／23km

体育館前～加良部3丁目地下道～公津の杜公園～宗吾参道駅～宗吾霊堂～水神の森（昼食適地。チェックポイント）～勝福寺～薬師寺～印東体育館～外小代公園～成田北高～後谷津公園～中台中学校～体育館前

9km

体育館前～加良部3丁目地下道～加良部1丁目地下道～加良部6号橋～向谷津公園（瓢塚古墳）～橋賀台近隣公園～吾妻2号橋～社会福祉センター～赤坂公園（船塚古墳）～体育館前

○みどころ

23km

成田の郊外を歩くのどかなコースです。今年は宗吾参道駅から水神の森までの約7km、成田市設定の「義民ロード」をそっくり抱含しました。義民宗吾を偲びながら田園の中のウオーキングをお楽しみ下さい。今

年は宗吾旧宅の講話はありません。

9km

団地の間をぬって続く遊歩道を歩き、瓢塚、船塚など古代ロマン漂よう古墳を訪れます。成田ニュータウンの緑道は車道とは立体交差となっており車に気兼ねなく歩けます。コースの途中に新設の社会福祉センターを見ることが出来ます。ウオーキング教室あり。

ちば歩こう会

会 長 佐 野 靖 明

事務局 〒262-0005 千葉市花見川区こてはし台3-14-14 佐野方
TEL・FAX 043-259-8449
郵便振替 □座番号 00150-1-549490

9月例会

●防災ウオークラリー 28km. 16km

日 時／9月7日（日）28km 8時30分
16km 10時

集 合／28km 錦糸公園
（JR総武線 錦糸町駅3分）

16km 白妙公園

（営団地下鉄東西線 妙典駅前）

参加費／一律 500円（完歩証、記念品、飲物など）

解 散／JR総武線 幕張本郷駅前 16時までゴールのこと。

チーフ幹事：伊藤 隆之 043-496-0065

●千葉まんだらウオーク（7）13km

日 時／9月21日（日）9時15分

集 合／JR内房線 那古船形駅前
（JR千葉駅発 7時25分乗車）

参加費／会員無料、他協会員・一般300円

解 散／JR内房線館山駅前 14時40分頃

チーフ幹事：塚崎 重夫 0475-34-8800

第9回「平日楽々ウオーク」

●富津岬巡り 18km（一次解散12km）

日 時／9月25日（木）9時15分（JR千葉8時6分発乗車）

集 合／JR内房線 青堀駅前

参加費／会員100円、他会員300円、一般500円

解 散／JR内房線 青堀駅前16時頃
（一時解散富津公園入口バス停14時頃

JR内房線青堀駅まで15分）

チーフ幹事：河南 恭丞 043-211-6623

指導者研修会申込み迫る！

先月号でお知らせしました指導者研修会、指導員の皆さん、資格取得を目指す皆さん、地域団体役員の皆さん出欠の連絡は済みましたか。まだの方は至急CWA事務所へ連絡してください。（詳細は7月号参照）

北総歩こう会

会 長 関 清 吉

事務局 〒277-0841 柏市あけぼの2-9-20 B902 中山方
TEL・FAX 04-7145-1620
郵便振替 □座番号 00110-9-758025

9月例会

●足立区の社寺巡り 16km

日 時／9月14日（日）9時00分

集 合／JR千代田線綾瀬駅東口1分 東綾瀬公園

参加費／県内歩会々員無料・他県協会々員300円・一般参加500円

解 散／東武線竹ノ塚駅 15時頃

○みどころ 公園出発後、水神宮・龍慶寺・足立区役所を経てベルmont公園で小休止。さて“足立区の歴史と文化の散歩道”は西新井大師から。勝田堀公園で昼食後、国土安穩寺・炎天寺・東岳寺・東陽寺・易行院・伊興遺跡公園で休憩、法受寺等由緒ある社寺をご案内します。白旗塚史跡公園で解散です。

上総歩こう会

会 長 宇佐見 正

事務局 〒289-1205 山武郡山武町椎崎984 宇佐見方
TEL・FAX 0475-88-1866
郵便振替 □座番号 00110-4-569001

8月例会

●ビール工場見学ウオーク 10km

日 時／8月16日（土）午前10時

集 合／J R 京浜東北線新子安駅

申込み／定員50名電話で上総歩事務局へ申し込んで下さい。

詳細はCWAニュース7月号参照

9月例会

●秋の尾瀬を歩こう

日 時／9月22日（月）・23日（祝）

集 合／JR千葉駅東口NTT千葉支店前

9月21日（日）午後10時30分

参加費／上総歩会員16,000円 他17,000円

コース／鳩待峠～山ノ鼻～ヨッピー橋往復10km
2日目は武尊高原10km

宿泊先／群馬県片品村ふる里宿横井俊一方
TEL 0278-58-4121

申込み／先着30名 申込金2,000円を添えて上総歩事務局へ申し込んでください。

其の他／詳細及び注意事項等は申し込まれました方にお送り致します。

いちかわ歩こう会

会 長 須 田 登

事務局 〒272-0034 市川市市川1-26-10 飯島方
TEL 047-322-2203
郵便振替 □座番号 01580-4-3107021

8月例会

●納涼ミニナイトウオーク・東京DL花火見学 10km

日 時／8月17日（日）16時30分 団体歩行

集 合／J R 京葉線 葛西臨海公園駅前広場

参加費／CWA会員100円・他協会300円・一般400円

コース／新左近川親水公園～フラワーガーデン～なぎさ公園（夕食）～舞浜へ

解 散／JR京葉線 舞浜駅 20時頃

○みどころ 「涼」を求めて水と花火、そして緑のコース。※懐中電灯を必ず持参してください。

9月例会

●江戸川水郷めぐりウオーク

日 時／9月15日（祝）午前9時集合 団体歩行

出発時間 9時30分 元気コース 20km

9時50分 一般コース 16km

集 合／市川関所跡（京成線国府台徒歩3分）

参加費／CWA会員100円・他会員300円・一般400円

コース／市川関所跡～行徳橋～（常夜灯～今井橋～篠崎ポンプ場）江戸川スポーツランド～篠田堀親水緑道（昼食）～スポーツランド～篠崎公園～善養寺～市川関所跡

解 散／市川関所跡 元気・一般コース共15時頃

○今回は団体歩行を2組に分けてみました。

足に自信のある方は一寸ロングの元気コースへ（時速5km）。

人並みの方は一般コースへ（時速4.3km）

JWAくつの日ウオーク 15km

主 催／（社）日本ウオーキング協会

主 管／千葉県ウオーキング協会

日 時／9月2日（火）9時 団体歩行

集 合／天沼弁天池公園（JR船橋駅・徒歩5分）

参加費／500円

解 散／スタートと同一場所 14時30分頃

コースその他

何百年もの風雪に耐え、古木の風格を備え、人々に親しまれてきた船橋名木10選中古木5本を巡る、くつ型のコースです。

問い合わせ先 043-255-0141 千葉県ウオーキング協会

「にこにこウオーキングのススメ」ビデオ完成

このたび、早稲田大学の中村好男教授（日本ウオーキング学会事務局長）と「生活習慣病とウオーキング」