

くつの日ウォーク 12km

9月2日（火）真夏日。天気予報では午後は31℃に上るとのこと。今日は靴に感謝し、歩けることに感謝して歩く日でもあります。今年は船橋の天沼弁天池公園をスタート・ゴールとして船橋名木10選中5本の見る人を引き付ける巨木を巡るくつの形をした18キロのコース。

参加者は251名。9時15分出発。最初のイチョウのある東船橋近くの道祖神社への横断は車の往来の多い時間帯で信号機がなく、歩道も狭く安全面で一番心配した所。西船橋まではほとんど街中を歩き、暑い中長い列歩行に。各休憩所毎に藤原さんがマイクで水分補給を呼びかけてくださり、また勝間田公園で県協から飲み物の差し入れは有難かった。葛飾神社のクロマツ、葛羅井のケヤキ、光明寺のヤブツバキ、熊野神社のタブノキと巡り、長い長い列に。街中のため信号待ち、列詰め等で昼食場所の行田公園に12時40分到着。遅い昼食時間になる。

指導者更新研修会でコース作りの5か条の中「食事は早めにゆっくり」とありましたが船橋市の公園はトイレのない公園が多く、今回はくつの形という制約がありコース作りは難しかった。45分の短い昼休み。15分間のミニウォーキングで教室では9月担当役員3名が講師になって行うことができました。ストレッチ体操をして出発。

ゴールは14時30分。クールダウンストレッチ、解散式。抽選の特賞は船橋歩こう会の金子さん（80才）、素晴らしい。奥様もご主人の80才の良き記念になったと喜んでいらした。古屋さんの提案で完歩証を担当役員の古屋さん、神埼さんの3人で最後の配り、役員、参加者に感謝の挨拶。コース作りの苦しさ、楽しさ、下見を繰り返し、地図にない道を見つけた時の嬉しさ、面白さ、そしてコースリーダーの難しさを教えられました。歩行役員さん達の協力、参加者の皆に助けられ、暑い中、事故もなく無事に終わり、本当に良かったです。感謝。

公認指導員 間島 紘子

CWA事務所利用について

千葉県ウォーキング協会（CWA）事務所は、平成13年10月に開設し、「イベント情報伝達と地域団体とCWAの連携調整情報の伝達」を主たる業務に徐々に体制を整いつつあります。CWA事務所は、CWA関連の諸会議にも有効活用されていますが、今後はCWA各地域団体会議にも開放（CWA会議と重複しない場合）することに致しました。ご希望の場合は、事前にCWA事務所へお申し込みください。

CWA第4回理事会開催（予告）

日時：11月15日（土）場所未定

記録をとろう

◎地球一周4万キロ歩行記録の認定

ダイアリーに記録した歩行距離数が千キロに達すると、歩行距離認定を受けることができます。記録をとろう〔1〕ダイアリーの説明で、累計歩行距離数の記録がここで役立ってきます。

認定は、千キロごとに申請ができますが、認定の希望は個人の自由で、認定料は500円です。認定されますと、千キロ、三千キロ、五千キロ、以降五千キロ毎に「あるけあるけ新聞」に名前の発表があります。

また認定距離ワッペンを希望の方は、千キロ、五千キロ、一万キロ、以降五千キロ毎の発行となり、こちらはワッペン代500円です。

累計歩行距離数が4万キロ（地球一周）になりますとJWA総会で表彰されます。

“地球一周4万キロ” あなたも挑戦してみませんか。

「地球一周4万キロ歩行記録」の制度が9月1日より変更になり、申告は自己申告（従来は歩こう会を通して）となりました。

認定を受けることができるのは、毎月「あるけあるけ新聞」を自宅に郵送されているJWA個人会員とその家族会員、JWA維持会員とその家族会員です。

認定を希望する方は、新しい認定申請用紙に会員番号を忘れず記入のうえ、申請書とダイアリー、返信料200円（切手可）をJWA記録認定係に送ってください。

公認指導員 熊野 欣司

	従 来	9月からの改訂
認 定 料	無 料	500円
認 定 証	500円	無料(認定料に含む)
認定ワッペン	500円	500円
認定対象者	JWA個人正会員 ・家族会員	JWA個人正会員 ・家族会員
	JWA維持会員 ・家族会員	JWA維持会員 ・家族会員
認定事務	歩こう会を通して	自己申告 (会員番号記入)
あるけ あるけ新聞	千キロ毎に発表	千、三千、五千、 以降五千毎

CWAウォーキング教室 11月予定

主 催：千葉県ウォーキング協会

ウォーキング教室を、県内三ヶ所で開催、午後は実践ウォーク（8キロ程度）昼食・飲み物・敷物持参

	千葉公園	手賀沼公園	船橋・天沼弁天池公園
開 催 日	11月8日(土)	11月15日(土)	11月22日(土)
集合場所	モノレール千葉公園駅前 (JR千葉駅東口10分)	手賀沼公園入口 (常磐線我孫子駅10分)	天沼弁天池公園 (JR・東武/船橋駅5分)
集合時刻	各会場とも	午前9時30分	
解散時刻	〃	午後3時頃	
参 加 費	〃	300円（資料代・保険料など）	

お問合せ 千葉県ウォーキング協会（CWA）

TEL 043-255-0141 祭日振休を除く 月曜～金曜の10:00～17:00

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



通算第30号
10月号

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

2003年CWA第2回指導者研修会開催

8月30日（土）、31（日）の両日一宮町営国民宿舎で指導者研修会が開催された。

第一日目は佐野会長、鈴木顧問、泉先生の講演と8グループに分かれてグループ討議が行われた。

佐野会長からはCWAが関東地区で特色ある集団として存在感を示せるようにとの講演があり、指導者の留意すべき点として、以下3点を強調された。

1. 連帯感を持った指導者集団
2. 自由な意見の中からまとめてゆく
3. 個々の資質の向上と自覚

鈴木顧問からは「指導者研修会の現状と指導者への期待」と題して以下4点についての講演があった

1. CWA活動の25年
2. 指導者制度について
3. CWA指導者制度の確立について
4. 時代の要請に即応するCWA活動について

泉先生（社会保険中央総合病院健康管理センター）の講演に先立ち、参加者全員にパルスメーターが渡され以後2日間連続装着して各人の心拍数の変化を記録した。先生からは2時間半にわたり「健康日本21推進のためのウォーキングの意義と指導法」と題して、最新の考えも含めて講演があり、指導員にとっては有力な武器となる項目を多数紹介されたが、その中に参加者が提出した心拍データと検診データを即座に取り込める講演で非常にダイナミックで迫力のある2時間半であった。

その後8グループに分かれ下記4テーマについて、討

論発表が行われた。

1. CWA組織の拡大
2. CWA組織の活性化
3. 子供、学生の参加促進
4. 女性からみた組織と運営

発表者は、主任指導員は翌日全員個別テーマで発表するので、公認指導員に限るという制約つきであった。

第2日目は主任指導員全員がウォーキングについてそれぞれ考える所を発表した。

終日を使っの発表はCWAの中核である主任指導員に対する期待の大きさを伺わせる研修会であった。研修に参加した公認指導員Sさんの感想（要約）

一日目の班ごとの討議、発表、また二日目に行われた主任指導員の方々のレクチャーは楽しい中にも大変スリリングで魅力溢れる企画でした。特に主任指導員である先輩方々の話は今回最も楽しみにし、期待しておりました。

ウォーキングを始めた動機や、取り上げたテーマはそれぞれ違いますが、一人一人が実に人間味溢れる、魅力的な話し方で、人柄が良く現れていました。大変なプレッシャーであったと思いますが、照れくさげに、戸惑い気味に、また熱く、と実に个性的で、先輩の方々と距離が縮まった感がしました。新米の身にとりましては、今後の活動の方向付けに参考にさせて頂く点が多く、とても良い企画だったと改めて感謝申し上げます。

公認指導員 黒岩 康

みずウオーク佐原大会 10km.15km.20km

主 催／千葉県ウォーキング協会

日 時／10月25日（土）8時45分

集 合／佐原河川敷緑地（成田線：佐原駅徒歩15分）

参加費／大人 700円 中学生以下 500円

解 散／集合地と同じ（15時30分頃）

コース／雄大な流れの利根川下流域と水郷佐原の町並が美しい小野川沿を巡る10kmと20kmコースと津の宮を渡して渡る15kmコースです。

東総步こう会

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

10月例会

●旭海岸ウオーク 10km

日 時／10月19日（日）9時 団体歩行

集 合／東総文化会館広場（総武本線旭駅徒歩15分）

参加費／CWA会員無料 その他300円

解 散／集合場所と同じ 14時頃

コース／東総文化会館～福祉センター～中谷里浜～矢
指ヶ浦海水浴場～上の塚～東総文化会館広場

○のどかな田園地帯と大海原を一望できる九十九里海
岸、右に遠く太東岬を左に近くに刑部岬の絶景をお楽
しみ下さい。

船橋步こう会

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 口座番号 00160-5-44459

10月例会

●第5回吉橋八十八箇所霊場巡り 22km

日 時／10月26日（日）8時30分 団体歩行

集 合／大和田第二公園（京成大和田駅・徒歩5分）

参加費／標準

解 散／JR津田沼駅 15時30分頃

コース／京成大和田駅～薬師寺～円光院～大和田新田
下区公会堂～観音寺～八幡神社～薬園台歩道
橋～田喜野井不動～正法寺～二宮神社～神宮
寺～船橋市三山市民センター～大久保薬師寺
～正福寺～東漸寺～菊田公民館～東福寺～西
光寺～津田沼駅

11月例会

第38回さわやかウオーク 20km、13km

日 時／11月8日（土）

20km 9時30分～10時 自由歩行

13km 10時～10時30分 自由歩行

集 合／栄町公園（京成線勝田台駅・徒歩5分）

参加費／無料

解 散／京成八千代台駅ユアエルム 13時～15時30分
コース／20km

栄町公園～村上緑地公園～宮内交差点～七百
余所神社～長福寺～道の駅やちよ～桑納川公
園～京成バラ園～八千代台北子供の森公園～

八千代台駅ユアエルム

13km

栄町公園～村上緑地公園～宮内交差点～宮内
橋～飯綱近隣公園～萱田地区公園～京成バラ
園～八千代台北子供の森公園～八千代台駅ユ
アエルム

○みどころ 村上緑地内の紅葉を愛で、新川沿いに収
穫の終わった田園を眺めながらのウオーク。ショートのコースの飯綱公園では菊花展が開催されています。京成バラ園では剪定された2度咲きのバラが楽しめます
問い合わせ先 047-462-0596 行田（なめた）

ちば步こう会

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 口座番号 00150-1-549490

11月例会

●スポレク祭ウオーク 14km

主 催／千葉市教育委員会

主 管／ちば步こう会

日 時／11月9日（日）9時 団体歩行

集 合／浜野駅東口公園

（JR内房線 浜野町駅徒歩3分）

参加費／無料

解 散／千葉ポートアリーナ 14時50分頃

（京成線 千葉中央駅 徒歩1分）

問い合わせ 0436-21-6666 後藤喜三郎

第11回「平日楽々ウオーク」

●都川と坂月川をさかのぼる 13km

日 時／11月27日（木）9時30分 団体歩行

集 合／JR内房・外房線 本千葉駅前

参加費／会員 100円、県内外会員 300円、
一般500円

解 散／JR総武線 都賀駅前 14時30分頃

○みどころ 縄文時代、東京湾の海水が都川の谷を溯
って侵入し、集落に貝塚が堆積したという。現在の平
坦な千葉の中心街を形作った都川・坂月川を歩きなが
ら歴史の一端に触れてみよう。

問い合わせ 043-233-0558 鈴木弥彦

北総步こう会

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 口座番号 00110-9-758025

11月例会

●第3回相馬霊場巡り（3）15km

日 時／11月9日（日）9時 団体歩行

集 合／寺原駅（JR常磐線取手駅乗換 関東鉄道線）

参加費／県内歩会々員無料・他県協会員300円

解 散／15時30分頃

○みどころ 先輩達が残してくれた当会恒例の霊場巡
りは、3巡目の第3日目である。今回は取手市・関東鉄
道の近辺に点在し、数も多くて19ヶ所を巡ります。会
員の皆様、多数の参加をお待ちしております。（JR常
磐線取手駅乗換 関東鉄道線の8時25分発・8時36分発）

上総步こう会

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 口座番号 00110-4-569001

10月例会

●自然歩道歩こう 10km

日 時／10月26日（日）9：00

集 合／JR外房線行川アイランド駅

詳細はCWAニュース9月号参照

11月例会

●養老溪谷ウオーク 10km

日 時／11月9日（日）8時30分

集 合／JR内房線五井駅東口小湊鉄道本社前

受付は8時30分より9時まで

参加費／無料（五井駅～養老溪谷駅往復運賃1,700円）
コース／養老溪谷駅～9木台～バンガロー村（昼食）
～中瀬キャンプ場～白鳥橋～養老溪谷駅

解 散／小湊鉄道・五井駅 16時20分着解散

申し込／参加希望の方は上総歩事務局まで電話で申し
込んで下さい。

いちかわ步こう会

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 口座番号 01580-4-3107021

10月例会

●江戸川歩輪ビックウオーク 10km・20km

日 時／10月26日（日）20k 8：00集合 自由歩行
10k 9：00集合 団体歩行

集 合／市川関所跡（京成線国府台駅徒歩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～矢切の渡し～新葛飾橋～柴又公
園～小岩菖蒲園～（10k 市川関所跡）～旧江
戸川水門～行徳橋～市川関所跡

解 散／（20km）正午～14時迄・（10km）13時40分頃

○みどころ 菊薫るそよ風を胸一杯に受け江戸川沿を
元気良くまた、のんびりと歩く楽しさ。

11月例会

●大町もみじの里めぐりファミリーウオーク 15km

日 時／11月24日（祝）9時 団体歩行

集 合／中山法華経寺（総武線下総中山駅徒歩10分）
（京成線中山駅徒歩5分）

参加費／会員無料・会員外200円

コース／中山法華経寺～姥山貝塚公園～市民キャンプ
場～市営霊園～大町自然公園（昼食）～駒形
大神宮～万葉植物園

解 散／万葉植物園（J R武蔵野線市川大野駅徒歩5分）

○みどころ 市川市内で出来ます！深秋の公孫樹、楓
そして樺を求める本格的紅葉狩り。

ちば七廻道・未来コース 10km

主 催／千葉県ウォーキング協会

主 管／いちかわ步こう会

日 時／11月16日（日）午前9時 団体歩行

集 合／JR津田沼駅 南口サンペディック前

参加費／500円 パスポート・保険代

コース／JR津田沼駅～谷津公園～谷津干潟公園～秋津
運動公園～香澄公園～メッセモール～マリンス
タジアム～花見川緑地公園～JR海浜幕張駅

解 散／JR海浜幕張駅前 15時頃

○みどころ 谷津公園から自然公園、近代的街区、ス
ポーツの殿堂、花見川緑地公園を歩き抜ける。

第4回歴史と文化のまち 佐倉カルチャーウオーク

関東マーチングリーグ認定公式大会・日本市民スポーツ連盟認定大会

オールジャパンウォーキングカップ千葉県認定大会

主 催／千葉県ウォーキング協会

共 催／（社）日本ウォーキング協会・佐倉教育委員会

主 管／歴史と文化のまち佐倉カルチャーウォーキン
グ実行委員会

日 時／12月6日（土）・7日（日）

会 場／佐倉城址公園自由広場

参加費／事前申込1,500円 当日申込2,000円

佐倉市民及び高校生以下500円

コース／両日とも30km・15km・7km

申込期間／11月30日（日）までに申込みください。

お問い合わせ／千葉県ウォーキング協会

TEL 043-255-0141

（祭日振休を除く月曜～金曜 10：30～17：00）