

1. はじめに

健康日本21がスタートして3年。私の居住する行政区も住民の健康を願う病気になるための「一次予防」に重点を置き、食の改善やヘルスアップ教室を始め、幾つかの運動に関する教室を開いておりますが昨年4月からこれにウォーキング教室が加わり講師として参加してきました。

始めるにあたり長期間続けていくのであれば、持ち合わせの機具、測定器で出来るメディカルチェックを行い体質の変化や推移を見てみようという提案し行政サイドや参加者の了解が得られた。

教室は月一回の開催、27名の参加者のうち90%の人がこれから運動を始めようとするビギナーであったため「無理をしない」「楽しく歩こう」「ウォーキングを習慣化しよう」というところから始め徐々に基本的な問題に入っていった。

2. ウォーキング教室の内容とメディカルチェックの項目

①教室の主な内容

- イ) 年12回のカリキュラムを作成
- ロ) 15～20分のレクチャー (ウォーキングの効果、効用、BMI、エネルギー摂取と消費、運動の強度、シューズの選び方、履き方等々)
- ハ) ストレッチング (ウォーミングアップ、シグナル、クールダウン)
- ニ) フォーム作りの10ポイントを初めとする実技
- ホ) 5kmウォーキングとワンポイントアドバイス
- ヘ) エクササイズウォーキング

②メディカルチェックの項目

- イ) 身長、体重、BMI、血圧、心拍数
- ロ) 脂肪率、脂肪量、除脂肪量、体水分量、インピーダンス

3. メディカルチェック1年後の変化

27名の参加申し込みに対し毎月入れ替わりで平均70～75パーセントの20名前後の参加数であった。

教室はカリキュラムに従って進めたがレクチャーの時間を短くしてウォーキングの時間を多くしてとの要望が出され、苦慮するも予定通りカリキュラムに従ってスケジュールを消化していった。

一年後の体質の変化は以下の通りです。

①体重の変化 図-①

0～2kg未満0～50%、-2kg～-5kgの人が25%、-5kg以上の人が6%と全体の81%の人が減量に成功している。0～2kgの50%を除いても31%の人達が確実に減量に成功している。逆に増えている人も19%おりましたが、これはあとで述べます。

②血圧の変化 図-② 図-③

最低血圧が10mmHg以上下がった人38%、最高血圧が10mmHg以上下がった人31%、最高血圧、最低血圧値共、実に69%の人が血圧を下げることに成功している。逆に上った人もおりますが、これも後で述べます。

③体脂肪の変化 図-④

0～5%の人が50%、-5%から-10%以上の人が19%と体脂肪も大幅に改善されています。しかし逆にわずかですが増えた人も25%おりましたが、これも後で述べます。

3. まとめ

教室参加者の一年後の体質の変化は図のとおりですがその他に図で示されておきませんが、心拍数の減少安定も見られました。

いずれにせよ専門的な事は別として、私達で出来る範囲でのチェック項目でも運動を習慣化する事で体質が改善する事が証明されました。

一方、体重が増えた19%、血圧が上がった31%、体脂肪が増えた25%と言う人達がおりますがこの人達はウォーキングが習慣化されていない(月4～5回程度歩く)教室参加も年4～5回と従来の生活習慣の継続で年間を通して運動習慣のない人達でした。また殆ど変わらなかったという人達は教室開催以前からすでに運動習慣が身に付いている人達でした。

いずれにせよこのデータを広報に掲載したところ今年度の教室申込者が41名と大幅に増え、健康に対する住民の関心の高さが伺えるところです。今後の取り組みは、運動(ウォーキング)の習慣化を重点に正しいウォーキングの方法、体に効果的なウォーキングの方法、更には行政、ドクターの協力が得られるなら心肺機能のチェック、血液検査等若干費用負担が伴うものまで取り入れられたらと考えているところです。

図-1 体重の変化

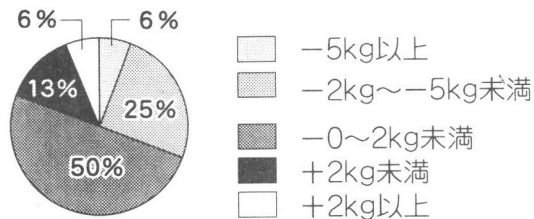


図-4 体脂肪の変化

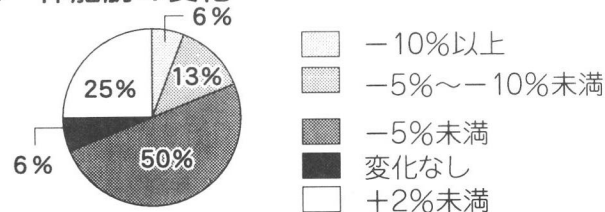


図-2 最低血圧値の変化

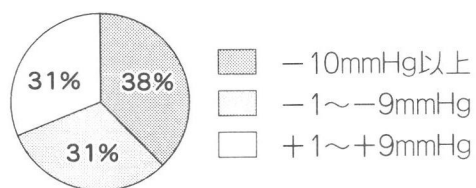
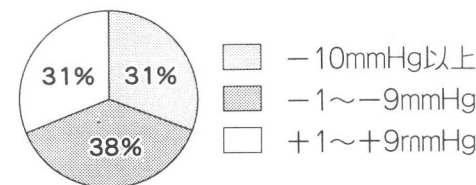


図-3 最高血圧値の変化



通算第31号
11月号

千葉県ウォーキング協会会報

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(平成15年)毎月1日発行

歴史と文化のまち 佐倉カルチャーウォーク

12月6日(土)・7日(日) 会員の参加を期待します。

第4回を迎える本大会は、関東マーチングリーグの正式発足に伴い公式大会、そしてオールジャパンウォーキングパスポート千葉県認定大会として開催されます。コースも手直して参加者の皆さんに佐倉の伝統と自然を楽しんでいただく努力をいたしました。一日目の北ルートは佐倉城址公園・旧堀田邸(さくら庭園)を、二日目の南ルートは武家屋敷をコースの見どころとして配置しています。

江戸開府400年記念事業 江戸登城ウォーク

- 日 時/ 11月22日(土) 団体歩行
江戸にあった20藩の内千葉県W協会が4藩を担当
受付開始/ 8時30分
スタート/ 9時00分
参加費/ 1,000円
昼食場所/ 全コース北の丸公園
- No. 4/ 下総 関宿藩 当主 久世大和守 9キロ
集合場所/ 清澄公園(都営大江戸線清澄白河駅歩3分)
コース/ 清澄公園(下屋敷跡)～永代橋～東京駅北(上屋敷跡)～大手門～九段下～田安門～北の丸公園
- No. 7/ 長門 萩藩 当主 毛利主膳太夫 10キロ
集合場所/ 本場公園(営団東西線 本場駅 歩5分)
コース/ 本場公園～本場三丁目(下屋敷跡)～永代橋～呉服橋～九段下～田安門～北の丸公園
- No. 18/ 丹後 宮津藩 当主 松平伯守 10キロ
集合場所/ 東京江戸博物館(JR両国駅西口歩3分)
コース/ 東京江戸博物館～旧安田庭園(下屋敷跡)～蔵前橋～妻恋坂～淡路町～九段下～田安門～北の丸公園
- No. 19/ 伊勢 亀山藩 当主 石川主殿守 14キロ
集合場所/ 東盛公園(営団日比谷線 三ノ輪駅歩3分)
コース/ 東盛公園～南千住一丁目(下屋敷跡)～国道4号～台東四丁目～松坂屋(上屋敷跡)～中町通り～小川町～九段下～田安門～北の丸公園
全コース昼食後～天守閣跡～大手門～祝田橋～日比谷公会堂前ゴール。

CWA第3回幹事会報告

9月23日(祝) 第3回幹事会が稲浜公民館で開催された。(出席者総員46名) 概要は次の通りです。

☆報告事項

- (1) 9月より開始したウォーキング教室について
- (2) 佐倉実行委員会、伊能実行委員会について
- (3) 南房総フラワーマーチへの対応
- (4) その他

☆討議事項

- 1. 平成15年度下半期行事の対応確認について
 - ・10/19 千葉県レクリエーション祭
 - ・10/25 みずウオーク佐原大会
 - ・11/22 江戸開府400年ウォーク
 - ・11/30 養老渓谷オータムウォーク
 - ・12/21 鎌倉歴史探訪ウォーク
- 2. 平成16年度行事案の調整等について
 - ・4月上旬研修会と加盟団体例会との調整
 - ・ちば七廻道コースと加盟団体例会との調整
 - ・11月CWA行事と加盟団体例会その他
→次回11/29幹事会で最終調整の予定。
- 3. その他
 - ・CWA平日ウォークについて
 - ・佐倉市ふれあいウォークについて(10/19)
 - ・手賀沼ふれあいウォークについて(11/16)
 - ・日本スリーデーマーチについて
 - ・佐倉カルチャーウォーク支援調書について

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

11月例会

飯岡丘陵ウオーク 10km

日 時／11月16日（日）8時50分 団体歩行

集 合／JR総武本線 飯岡駅前

参加費／CWA会員無料 その他300円

解 散／集合場所と同じ 14時50分頃

コース／飯岡駅～江畑美術館～飯岡風力発電所～飯岡
スポーツ公園（昼食）～日華化学（見学）～
飯岡駅（解散）

*江畑美術館入館料200円（希望者のみ当日入館受付で）
○みどころ 蛇園ゲンジボタルの生息地を眺めながら、
足を進め江畑美術館を見学し、関東最大の風力発電所
（かぜ太郎）の景観を眺め、洗剤工場日華化学を見学
するお楽しみウオークです。

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

12月例会

納会ウオーク 16km

日 時／12月14日（日）9時30分 団体歩行

集 合／大塚前公園（北総・公団線千葉ニュータウン
駅・徒歩5分）

参加費／標準

解 散／大塚駅前公園 14時30分頃

コース／大塚前公園～泉倉寺～宝珠院観音堂～松山下
公園～観音寺～滝田家住宅～白井二小平塚分
校～延命寺～白井聖地公園～阿夫利神社～大
塚公園

○みどころ 宝珠院観音堂は室町時代後期の建造、滝
田家住宅は築300年。いずれも「国指定重要文化財」
に指定されている貴重な建造物である。泉倉寺（毘沙
門天）・観音寺（弁財天）は印西七福神、延命寺（大
黒天）は白井福神を祀る由緒ある寺院です。コースは
殆どが農道裏道を利用するので、車輜と並行して歩く
ことが極めて少い。

○注意点 滝田家住宅は、現在も人が住んで生活を営
んでいる家屋ですので、絶対に内部に立ち入らぬこと。
住宅から離れて見学して下さい。
昼食場所の白井聖地公園では休憩所内での昼食はご遠
慮下さい。トイレ使用は可。
問い合わせ先 047-462-0596 行田（なめた）

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

12月例会

●忘年ウオーク 11km

日 時／12月14日（日）11時 団体歩行

（ただし会員新規・継続申込9時から、救急
救命講座10時から）

集 合／千葉市民活動センター（千葉中央コミュニケ
ーションセンター1階、千葉都市モノレール「市
役所前駅」1分）

参加費／CWA会員無料、他会員・一般300円

解 散／JR総武線稲毛駅前 16時30分

○みどころ 晴れや雨や風の日に歩いた、この1年。
おかげさまを忘れず、今年最後の例会をバイエリアで
楽しもう。会員の新規・継続申込の受付、消防局の救
急救命講座を実施。W後の忘年会にもご参加を。
問い合わせ 043-255-6805 平山 健治

第12回「平日楽々ウオーク」

●師走の寺院と史跡巡り 14km

日 時／12月25日（木）9時30分

集 合／菰池公園（JR内房・外房線 蘇我駅徒歩7分）

参加費／会員 100円、県内外会員 300円、
一般500円

解 散／緑区役所 14時30分頃
（JR外房線 鎌取駅 徒歩5分）

1年の締めくくりの月に、蘇我地区山の手と生浜地区
の神社、史跡などを訪ね、健足に感謝すると共に、
新年をすがすがしい気持ちで迎えようとするウオーク。
問い合わせ 043-241-0155 伊藤 友一

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

12月例会

●忘年ウオーク 16km

日 時／12月14日（日）9時00分 団体歩行

集 合／JR常磐線 北小金駅

参加費／CWA会員無料・他県協会員300円

解 散／JR常磐線 柏駅 15時00分頃

○みどころ 松戸市から柏市の公園・緑地・広場を巡
り、冬枯れの道を歩きます。

CWAウオーキング教室 12月予定

主 催：千葉県ウオーキング協会

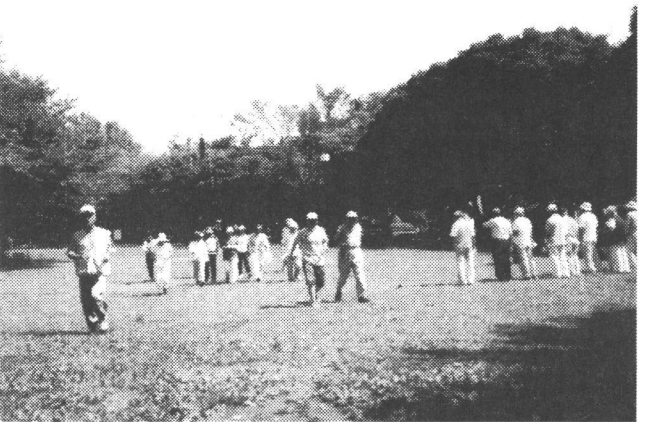
「ウオーキングの基本」についての教室。（12月は、
船橋会場はお休みです。）自分の歩きを振り返って
みる機会として、ご参加をお待ちしております。
午後は実践ウオーク（8キロ程度）昼食・飲み物・敷
物持参。

	千葉公園	手賀沼公園	船橋・天沼 弁天池公園
開 催 日	12月13日(土)	12月20日(土)	休 み
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)	
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 千葉県ウオーキング協会（CWA）

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

ウオーキング教室スナップ



記録をとろう [3]

◎ウオーキングパスポート

日本市民スポーツ連盟（JVA）パスポートは9月1日
より（社）日本ウオーキング協会の発行する「ウオー
キングパスポート」に名称が変わりました。

ウオーキングパスポートには、参加記録証（月日の
入ったもの）と距離記録証（キロ数の入ったもの）の
2種類があります。

JVAとその加盟団体が実施する大会や例会を完歩す
ると、大会名や例会名・歩行距離数・歩こう会名など
が記入されたハンコ又はシールが貰えます。同パスポ
ート（参加記録証・距離記録証）は、JVAの主催する
オールジャパン・ウオーキングカップ認定大会では、
IVV未登録者や初参加者には無償で配られ、JVA加盟
団体では、1セット200円で頒布されます。

（1）参加記録証（参加記録認定）

表彰は10回目、30回目、50回目、それ以降600回目
までは25回毎に、600回以上は50回毎に表彰されます。
参加達成者は表彰回数毎に、参加記録パスポートと
申請料500円をJVA事務局に送りますと、表彰状と新
しいパスポートが送られ、毎月のあるけあるけ新聞に
30回、100回、以降100回毎に名前の発表があります。
国際本部からのハットピンと紋章ワッペン希望の
方はセットで500円、こちらは希望者のみとなります。

（2）距離記録証（距離記録認定）

表彰は500キロ、1000キロと8000キロまでは500キロ毎、
8000キロ～22000キロは1000キロ毎、22000キロの次は
25000キロ以降は5000キロ毎に表彰されます。距離記
録パスポートと申請料500円をJVA事務局に送りますと、
表彰状と新しいパスポートが送られ、毎月のあるけあ
るけ新聞に、千キロ、3千キロ、以降2万2千キロまで
千キロ毎、2万5千キロ以降は、5千キロ毎に名前の発
表があります。

国際本部からのハットピンと紋章ワッペンを、セッ
ト500円で希望者のみに送られて来ます。

CWA第4回理事会開催（予告）

日 時：11月15日（土）会場未定

CWA第4回幹事会開催（予告）

日 時：11月29日（土）13時30分～稲浜公民館

・カルチャーウオーク支援役員説明会
・平成16年度行事計画案の調整他



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 口座番号 00110-4-569001

12月例会

忘年ウオーク 10km

日 時／12月13日（土）10時00分
集 合／JR総武本線日向駅
参加費／2,000円（昼食の用意を致します。）
コース／日向駅～古谷～さんぶの森公園～日向台～椎崎東部青年館（忘年会）～日向駅
申込み／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 口座番号 01580-4-3107021

11月例会

大町もみじの里めぐり特別リ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7分）
参加費／会員100円・会員外300円
解 散／J R 武蔵野線 市川大野駅 14時30分頃
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）～古里小径～駒形大神宮～万葉植物園
○みどころ 市川市内で出来ます！本格的紅葉狩り、キャンプ場のメタセコイア（スギ科）、霊園の公孫樹・樺、自然公園の楓、そして古里の雑木林的紅葉の小径歩き

12月例会

行徳探訪・忘年ウオーク 15km

日 時／12月14日（日）午前9時 団体歩行
集 合／南行徳公園（東西線南行徳駅徒歩5分）
参加費／CWA会員100円・他会員300円・一般400円
解 散／東西線妙典公園 15時頃
コース／南行徳公園～延命寺～南行徳公民館～野鳥観察舎・昼食～常夜灯～本行徳公園～徳願寺～妙典公園
○みどころ 冬の渡り鳥観察、そして今年大河ドラマ主演・宮本武蔵所縁の徳願寺、歴史ある師走の行徳散策楽しく歩きましょう。

（伝言板）今年3月市川市内にも「市川七福神」が出来ました。市川歩こう会では来年1月10日（土）を目標に企画立案中です、その節は奮ってご参加下さい。

CWA主催行事

ちば七廻道・未来コース 16km

主 催／千葉県ウオーキング協会
主 管／いちかわ歩こう会
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
解 散／海浜幕張公園 15時頃
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～マリンスタージアム～花見川緑地公園～海浜幕張公園
○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。

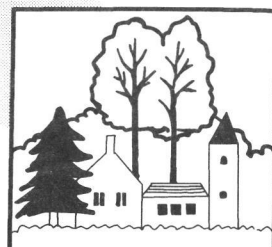
第11回養老溪谷オートムウオーク 16km・9km

日 時／11月30日（日）
集 合／小湊鉄道 内房線 五井駅
Aコース（16km）五井駅発 7時25分 団体旅行
受付は車内でも行います。
Bコース（9km）8時30分 団体旅行 駅東口
で受付を行います（誘導あり）
コース／A 養老溪谷駅～女ヶ倉～大福山～夕木台～バンガロー村～養老溪谷駅
B 養老溪谷駅～夕木台～バンガロー村～中瀬キャンプ場～養老溪谷駅。ゴールは両コース共養老溪谷駅15時頃です。
参加費／記念品、豚汁、湯茶共に2,200円 小人1,100円。
○みどころ 一足遅い紅葉ですが、清流と展望の養老溪谷の秋を充分にお楽しみ下さい。

申込み先・問い合わせ

小湊鉄道

TEL 0436-21-6771 FAX 0436-22-7851
千葉県ウオーキング協会
TEL 043-255-0141 FAX 043-255-0204
電話かFAXでお申込み下さい。



ちば七廻道・歴史コース報告

9月20日（土）今年も天気に見放された様で、寒い雨の一日となりました。

今年こそは雨に打たれずにウォーキングできると思っていたのに残念無念。だが、これは我々の中に雨男や雨女がいたわけではない。雨が降ってこそ成田歴史廻道でもある。これで3年も続けて雨にみまわれた。よくない天気予報で覚悟していたがウォーカーの出足は思っていたほど悪くはなかった。出発式を早めて行こうと思って県協の会長を予定の時間まで待っていたが見えなかったため会長のあいさつを割愛し、船歩の大内会長も雨を考慮して手短にあいさつをいただき、続いてコース説明を予定していたが省略、次に飛田公認指導員の発声によりストレッチ体操をかなりの早さで終り、9時5分過ぎに23kmコース（自由歩行）がスタートした。

加良部3丁目地下道をくぐり公園通りに出て直進し、公津の杜公園へ、この先はコースのメインである宗吾参道駅から宗吾霊堂、麻賀多神社、宗吾旧宅を経て甚平衛渡し公園まで7kmのみちです。

このコースは成田市が昨年佐倉宗吾没350年を記念に設定した「義民ロード」として道標や案内板が整備されたみちです。途中雨の中でも刈入れの終わった田園風景を見たり、成田の街を懐かしんだりしながら楽しみました。

甚平衛渡し公園はコースのチェックポイントになっており、ウォーカーはコース図を開いてチェッカーによりチェックマスを押印してもらい飲料水をいただいてその場でにぎやかに昼食を取っている人や昼食を取らずに先を急いで通り過ぎて行く人もいた。

トップでゴールした方は男性で早いもので12時をちょっと回ったころでした。その後30分ほど過ぎてから続々とゴールして来た。2時ごろ迄には、ほとんどのウォーカーがゴールしていた。ゴールの役員は、ゴールするウォーカー一人一人にお疲れ様と声をかけて迎えた。

アンカーはウォーカー皆を送り出してから10時すぎスタートし、午後3時すぎにゴールした。ゴール役員全員で拍手で迎えた。いい気持ちだったと思います。9kmコースは、団体歩行で10時30分にスタートした。コースは前半団地を間をぬって続く遊歩道を歩き、中程は学園西通りを吾妻方面へ、後半は成田ニュータウンの緑道を歩いた。

11時に池田児童公園で解説付によるストレッチ体操を行ない、次に橋賀台公園にて昼食後にウォーキング教室を行う予定にしていたが雨のため止むなく中止し、この公園には立ち寄るだけで休みを取らず歩き続けて今回新設になった成田市保健福祉会館に入りすぐ左にあるロビーを借りて昼食を取った後に講義のみのウォーキング教室を開きました。内容としては交通道德、歩き方、食後のゴミの持ち帰り等のウォーキングマナーを中心に10分程度行ないました。参加者はわずか13

名で会員のみで市民の参加者はいませんでした。福祉会館を12時30分に出て、赤坂公園の中を通り抜けて中台体育館を目指した。午後1時に全員21名ゴールしました。ゴールの役員は全員拍手で迎えた。この雨の中にかかわらず両コース合わせて161名もの人が参加したことは朗報である。この成田歴史廻道は来年こそは快晴の中皆さんと明るく気持ちよくウォーキング出来ることを願っています。

小曾根義一

ちば七廻道・水辺コース報告

晴天が約束された10月5日午前7時30分、北総歩会会長以下16名の役員が我孫子駅前の広場に集合した。既に数人のザックを背負った人がミーティング中の我々を見守っている。藤井リーダーによるミーティング後、それぞれの持ち場に散り、今日の戦闘体制に入った。午前9時、主催者代表CWA佐野会長の力強い挨拶があり、20kmコース参加者を先頭に彼岸花が咲き水鳥が迎える湖岸の道へと出発して行った。湖岸の周遊道路は一部にはまだ工事の箇所があるものの、昨年よりは一段と整備が進み歩き易くなっていた。陽射しは強いが、空気はひやりと頬に冷たく、歩くには最高の天気である。参加者総数202名は秋の一日、道草を楽しみながらも午後3時に全員ゴールした。参加者のレベルが向上している事を感じる。

和田 武年

岬町ワンデーウォーク報告

今年は異常気象なのか9月も中ばだというのに30℃を超える猛暑。佐野会長からいみじくも「この暑さの中では60余名の参加者がベスト」とありがたいのか、ありがたくないのか複雑なご挨拶をいただく。

岬町のご好意により準備したお土産の「梨」は200余。参加者にとっては思いもかけないお土産が3個となりリュックの中身は重いけれどもニコニコの出発となる。

あまりの暑さに役員から水分の補給を促されて快調に飯網寺に到着もつかの間、何やら騒がしいのでとんで行ってみると、道を横切っていた給水パイプにかけつまづいて、転んで肩が動かない程痛いとのこと。すぐさま「119」にTELするも、地区消防署の番号が分からず市原の本部につなぐ。すったもんだのあげく、ようやく救急車の音が聞こえた。後事を川崎さんと相京さんに託して本隊は出発。昼食の後、松浦さんによる「心拍数のはかり方」を受講。分かりやすい説明に全員納得。

釣ヶ崎海岸にて「上総はだかまつり」の十二社のみこしの到着を待つも、折柄の猛暑にみこしもダウンとかで空しく通過。刈取り終えた田園の道をぎらぎらと照りつける西陽を正面にうけつつようやくして太東駅にゴール。皆さんお疲れさまでした。

コースリーダー 藤原 國次