

ちば七廻道歴史ウォーク報告

3年連続の雨がウソのように好天に恵まれ、9月11日（土）歴史ウォークが成田の中台運動公園よりロングコース23km、ショートコース10kmの二つのコースで行われました。

自由歩行のロングコースは宗吾参道駅から甚兵衛渡公園までは義民ロードで成田市が設定、角々に道標がありわかりやすいコースです。両脇の黄金色の中を歩く気分はいかがでしたか。

団体歩行のショートコースは緑地公園と児童公園と古墳群がいくつもあり車にじゃまされる事もなく歩けるめったにない街中のコースでした。昼食は成田市保健福祉会館でとなり赤坂公園と言う中でも外でも楽しめる所です。

ウォーキング日和がこんなに皆様に喜ばれるとは役員一同嬉しく思いました。参加者は、ショート、ロング、成田市民と合わせて248名、全員何事もなくゴールしました。

次回の大会も雨になりませんように祈りましょう。
船橋歩こう会 大坂シゲ子

ちば七廻道水辺ウォーク報告

10月11日（祝）水辺ウォークが開催されました。

天気予報が悪い方にはずれ、朝から雨模様にもかかわらず286名の参加者があり携った係員たちも大喜びでした。私達地域の財産と思っている手賀沼を一周する20kmコースと半周の10kmコースに別れてスタート。

歩きはじめて30分程で幸い雨もあがり歩きやすい天候になりホットしました。手賀沼公園のシンボリックだったポプラの木が腐蝕の為最近伐採されたり台風22号被害で大きな木が倒されたりしていたり工事中の場所を迂回する迷惑をおかけしたりしましたが近い将来もっと整備された一周コースができると思います。

参加いただいた皆様ありがとうございました。

北総歩こう会 中山 弘

CWA加盟団体紹介 ③

ちば歩こう会

1. 加盟団体名 ちば歩こう会
2. 設立年月日 平成3年4月14日
3. 会長名 達 國明
4. 事務局 〒264-0026
千葉市若葉区西都賀5-4-13
TEL・FAX 043-255-5360
石田 俊治方
E-mail: dzt0047@nifty.com
ホームページ: www8.ocn.ne.jp/~chibaho/
5. 会員数及び役員数
会員数 495名（男280名 女215名）
役員数 34名（男 28名 女 6名）

6. 会の特色

「ちば歩こう会」は、平成2年11月の日本スリーデーマーチにおいて「県都千葉市に歩こう会を設立すべし」の声の下、平成3年4月14日に産声をあげた。『私達人間は、歩くということが全ての原点であり、歩くことによって人と人が出会い、友となり、友情の輪を広げ、心と心の絆を育み、歩くことによって恵まれた自然の中に身を置き、新たな発見し、知識を得て、多くの友と喜びを分かち、一日一日を健康に、自然の恵みに感謝の気持ちを持って共に歩きます』の設立趣意に基づき、先輩諸氏のご尽力のお蔭でその良き伝統は今日に受け継がれています。年々、活動は発展を続け、設立10周年には記念行事として初の海外ウォーク「万里の長城ウォーク」を実施、中国の歩友との懇親を大いに深めました。平成15年からは「平日楽々ウォーク」（毎月第4木曜日実施）をスタートさせ、参加者は着実に増え、通常例会と合わせ、29回例会を実施、約5,300名の参加に上っています。シンボルの「赤い名札」は、今や全国の大会に参加、各地の歩友との懇親を深めて、その存在を知らしめています。ここで「ちば歩」の代表的例会を紹介すると「千葉の水廻廊ウォーク」があります。素晴らしい千葉の自然を水辺を中心に満喫する長中短コース揃った人気の例会で、本年は県内外から442名の参加がありました。次に、他に無いユニークな例会として「防災ウォークラリー」があります。大地震が発生し交通が途絶したと想定し、勤務先から千葉市まで歩いて帰ることを目指すものです。そして「平成の御成街道を歩く」です。家康・秀忠・家光三代の将軍が鷹狩りの為に通った船橋～東金まで風情ある歴史街道ウォークです。斬新で魅力あるコースを絶えず念頭に置き本年2月の「本埜村白鳥観察ウォーク」には、県内外から400名を超える参加を頂きました。又、五井駅から上総中野駅迄全18駅を経由して豊かな田園風景を楽しむ「小湊鉄道沿線ウォーク」のシリーズものもスタートしました。「ちば歩こう会」も、平成17年には15周年を迎えます。記念行事として「県内」「海外」のウォークを始め、種々計画中です。「ちば歩こう会」は、設立趣意を实践、皆でウォーキングライフを楽しんでいます。共に楽しく歩きましょう!!

CWA、イヤーラウンド認可される!

来年1月より開催予定!!

かねて、来年開設を目標に申請しておりました、CWAイヤーラウンド（15km、10kmコース）が日本市民スポーツ連盟より10月5日認可され、さらに細部業務を進行しておりますので、皆様ご期待下さい。



通算第43号
11月号

千葉県ウォーキング協会会報

2004年(平成16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

歴史と文化のまち 佐倉カルチャーウォーク

12月4日(土)・5日(日)会員の参加を期待します。

歴史と文化、自然に恵まれた小京都の風情を兼ね備えた佐倉を訪ね、オリンピック記念ジョギングロードを歩きましょう。本年は佐倉市制施行50周年・千葉県ウォーキング協会設立25周年記念大会として開催されます。一日目の南ルートは武家屋敷を、二日目の北ルートは水神の森、旧堀田邸（さくら庭園）をコースの見どころとして配置しています。

●参加申込と参加費

事前申込み：11月10日（水）

《参加者募集》

「千葉県ウォーキング協会も協力しています。」

江戸川を守る会設立40周年記念ウォーキング大会

日時／11月20日(土曜日) 8時 自由歩行

参加費／無料

集合／三郷市営江戸川運動公園

(JR武蔵野線三郷駅徒歩5分)

コース／10km 運動公園～流山市クリーンセンター往復

5km 運動公園～流山市文化会館往復

アトラクション／抽選会及び江戸川河川敷のゴミ拾い
申し込み／11月17日（水）迄に、氏名・住所・TEL・生年月日・男女別記入のうえ、CWA宛 FAXにて申し込んでください。

(FAX 043-255-0204)

尚、当日新規受付はありません。(小雨決行)雨天時確認は市川市役所 047-334-1111

第6回 城下町おだわらツデーマーチ

日時／11月20日（土）～21日（日）

集合／小田原城址公園銅門広場

湯河原町立湯河原中学校

箱根苑地

コース／20日：飯泉観音・曾我山コース30・20・10km

湯河原・真鶴コース20km

大人 1,500円（当日申込み 2,000円）
佐倉市民 800円（ ” 1,000円）
高校生以下 500円（当日同額）
中学生以下 無料

●歴史と文化のまち佐倉カルチャーウォーク事務局

千葉市中央区弁天2-20-19

Tel.043-255-0141 Fax043-255-0204

（お問い合わせ）月曜～金曜 10時～17時

21日：尊徳・太閤一夜城コース30・20km

箱根コース20km・ファミリーコース6km

ゴール／各コースとも小田原城址公園銅門広場

問合せ先／実行委員会 0465-38-1149

医師と歩こう! ニッポン放送開局50周年記念 健康日本21推進フェスタ2004

期 日／11月23日（火・祝）

会 場／葛西臨海公園・汐風の広場

（中央会場）JR京葉線 葛西臨海公園駅前

内 容／・20kmコース 受付 7時 スタート8時

・10kmコース 受付 8時30分 スタート9時30分
・7km・5kmコース

申 込／往復ハガキに住所・氏名・年齢・電話・希望コース・参加希望人数明記の上

〒101-8368 (株)日本ウォーキング協会

「11月23日医師と歩こう」係まで

締切り：11月10日(水)当日消印有効

※ 詳細→あるけるけ新聞10月号(4面) 参照

お知らせ CWA事務所
年末・年始のお休みについて
12月20日(月)より1月10日(祝)までお休みさせていただきます。
CWA事務局一同

CWA 各歩こう会 11月・12月主催行事

11月6日(土) みかん狩りウォーク	(上 総)	11月21日(日) 都心銀杏並木	(北 総)
11月7日(日) 城下町佐倉ウォーク	(東 総)	11月21日(日) 大町もみじの里めぐり特別ファミリーW	(いちかわ)
11月13日(土) 第41回さわやかウォーク	(船 橋)	11月25日(木) 歴史の町成東と東金を歩く	(ち ば)
11月14日(日) スポレク祭ウォーク	(ち ば)		

12月12日(日) 忘年ウォーク	(東 総)	12月12日(日) 浦安探訪忘年ウォーク	(いちかわ)
12月12日(日) 平成16年納会ウォーク	(船 橋)	12月18日(土) 忘年ウォーク	(上 総)
12月12日(日) 忘年ウォーク	(ち ば)	12月24日(金) 千葉都心の師走風景探訪	(ち ば)
12月12日(日) 相馬霊場巡り	(北 総)		

東総歩こう会 TEL・FAX 0479-57-5022

12月例会

●忘年ウォーク 10km

日 時／12月12日(日) 9時 団体行動

集 合／JR総武本線 飯倉駅前

参加費／CWA会員無料 その他300円

解 散／鈴歌公園 (JR総武本線飯倉駅8分)

13時40分頃

コース／飯倉駅前～時曾根～あけぼの橋～南条小～光
スポーツ公園(昼食)～しむら～鈴歌公園ゴ
ール

○みどころ 八日市場市と光町で初冬の景観、コナラ
の色づく景色など味わうウォークです。

船橋歩こう会 TEL・FAX 047-462-0596

12月例会

●平成16年納会ウォーク 15km

日 時／12月12日(日) 9時 団体歩行

集 合／新京成線くぬぎやま駅前

参加費／船歩会員・CWA会員無料

県外会員300円、一般参加者400円

解 散／新京成線二和向台駅 14時30分頃

コース／くぬぎ山駅～大町自然公園～市川霊園～日本
ハムファイターズタウン鎌ヶ谷～鎌ヶ谷市民
の森～丸山市民の森～二和向台駅

○みどころ 年末の枯れた自然観察園を見て、来春の
生き生きとした緑を楽しみに歩きましょう。又、観賞
植物園の見学もどうぞ。市川霊園、日本ハムファイ
ターズタウンを見ながら通過。常緑樹それぞれの市民の
森をたどり、今年最後のウォークをお楽しみ下さい。

ちば歩こう会 TEL・FAX 043-255-5360

12月例会

●忘年ウォーク 11km

主 催／ちば歩こう会

後 援／千葉市

日 時／12月12日(日)、会員新規・継続申込受付

9時30分から10時30分

・救急救命法講座受講受付

(心肺蘇生法&AED＝自動体外式除細動器使用法)

10時から11時30分

・ウォーキングのみの方受付 12時30分

集 合／千葉市民活動センター

(千葉中央コミュニティセンター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千葉駅北口 16時30分頃

○みどころ 晴れや雨や風の日に歩いた、この1年間。
「おかげさま」を忘れず、今年最後の例会は市内を歩い
て(千葉テレビ見学含む)楽しもう。会員の新規・継続
申込の受付、消防局の救急救命法を実施いたします。
W後の忘年会にもご参加を。

チーフ幹事：平山健治 090-1502-4664

第24回「平日楽々ウォーク」

●千葉都心の師走風景探訪 14km

日 時／12月24日(金) 9時 団体行動

集 合／センシテータワー前(そごう側)

JR千葉駅東口 3分

参加費／ちば歩会員100円 県内外会員300円

一般500円

解 散／西千葉公園 JR総武線西千葉駅 10分

15時頃

○みどころ 千葉市中心部のセンシテータワーをスタ
ートし、市民の台所・中央卸売市場や浅間神社、ワイ
ン王 神谷伝兵衛氏の旧別荘等を見学しながら師走の
風景を楽しむ。

問い合わせ：043-241-0155 伊藤友一

北総歩こう会 TEL・FAX 04-7145-1620

12月例会

●相馬霊場巡り(4) 15km

日 時／12月12日(日) 9時 団体行動

集 合／JR常磐線 天王台駅3分柴崎台中央公園

参加費／CWA会員無料・県外会員300円・一般500円

解 散／JR成田線 湖北駅 午後3時45分頃

コース／中央公園～無量院～ふれあい工房～西音寺～
瀧前不動ふれいあキャンプ場(昼食)～正泉

加したのが歩けのキッカケになりました。

それまでは歩こう会があることすら恥ずかしい話で
すが全然知りませんでした。ちば歩に入会、JWAウォ
ーキング教室受講、ストレッチング、歩き方、地図の
読み方等の知識を学び、全国行事のJML大会に参加、
歩かせて頂く中で歩きは優しく誰でもできるが自分に
合った歩き方の技術と言うか、とても奥深いところが
あるものだと思うようになり、2003年11月に栃木県日
光で公認指導員の資格を取得しました。

現在、JWA幹事会の一員として主催行事のボランテ
ィア活動を行っております。また今年の南房総フラワ
ーマーチではCWA行事への役員として初参加、千葉
公園でのウォーキング教室の担当員になり活動してい
ります。更に時間の許す限り可能な範囲で積極的に協
力したいと思っています。



指導員としての抱負

堀口 武(北総歩こう会)
ウォーキングとの出会いは、8年前
の東武健康ハイキングへの参加でし
た。4年前、定年と同時に地元の北総
歩こう会に入会し、本格的にウォーキングを始めまし
た。全国各地の大会にも参加していく内に、友達も出
来、ウォーキングにはまっていきました。その後心拍
計を身に付けるウォーキング体験に興味を持ち、JWA
のウォーキング教室を受講しその中でウォーキングの
楽しみ方も教わりました。昨年9月にはJWAの幹事会
に入会し同時に公認指導員の資格を取りました。この
たび新しいCWAの運営幹事の一員に加えさせていた
だきました。これまで役員の皆様のおかげで歩かせて
頂きましたが、今後は微力ながら今までと逆の立場に
立って協力したいと思っています。

ウォーキングの楽しみ方には個人差がありますが、
私自身、自然観察や文学散歩など楽しいウォーキング
を追求していくつもりです。又、健康日本21と共に生
活習慣病の問題がクローズアップされ、生活習慣病予
防の為にはウォーキングの他に食事について気を付け
ることが重要とされています。保健所との連携により、
栄養士の講義とウォーキング教室更に終了後の楽しい
ウォーキングを一緒に行えるような企画を地元で行え
たら良いだろうというのが私の夢の一つです。



指導員としての抱負

柳田 秀雄(CWA)
指導員の活動をすることになりまし
た柳田です。栃木県出身、柏市在住で
す。宜しくお願いします。

最高の暇つぶしと思ってウォーキングを始めまし
た。やるなら本格的にやりたいとウォーキング教室で
基本理論と実技を学び、歩くという単純でごまかしの

きかないスポーツが何故か新鮮で気に入った。

ただ、歩くだけが用品、歩く前後のストレッチン
グ、交通・天気、地図を読む等々ウォーキングは幅広
い知識が必要であり難しい面もある。しかし、CWA
のウォーキング大会に参加すればこれらの基本が自然
に会得でき、翌日に疲れを残さない。健康に良く、一
日でも長くウォーキングができる。そんなウォーキン
グが提案できればいいなと思っています。

今年後半の個人目標は「さくらマーチングリーグ」
の完歩。参加者として、大いに大会を楽しみたい。ゼ
ッケンを見かけたらぜひ声をかけて下さい。楽しみに
しています。安く手軽にできると思ったウォーキング
も交通・宿泊費等の負担が大きく大変です。何かいい
方法はないものかなと思っています。最近、協会も
NPO法人化、会員の高齢化、会員が増えない等々、課
題も多い。ウォーキングの多様化に対応しながら、ウ
ォーカーに視点を合わせた運営がより求められている
と思う。参加しやすく、楽しくウォーキングができる
ウォーカーの満足度の高いCWAを目指して努力した
い。



新指導員としての抱負

山口 誠(ちば歩こう会)
私とウォーキングの出会いは、勤務
していた健康保健組合が2ヶ月の間に
60万歩ウォーキング(1日1万歩)目
標歩数達成運動に参加していたのがきっかけでした。

定年後本格的にウォーキングの基礎教室を学びたく
木更津市主催のウォーキング教室と元ドイツのオリ
ンピック競歩金メダリスト、ハードヴィッヒ・ガウダー
氏の『パワーウォーキング(腕の動きを強調した早歩
き)』講習会にも参加する機会があり、ウォーキング
の正しいフォームを学び、段々とウォーキングの魅力
に嵌まり、たまたま購入したウォーキングマガジンに、
自宅近くで七廻道めぐり(緑コース)が記載されてい
た、試しに参加したのが、ちば歩こう会に入会する動
機になり、更に上総一宮荘にて実施された指導者研修
会(昨年度)に一般参加し、ウォーキングの楽しみが
増幅することになりました。

次期研修会には指導者の仲間として参加する事を先
輩諸氏に進められ、南房総フラワーマーチ(04.3)に
公認指導者の資格を取得することが出来ました。

今、世間ではウォーキングに対する認識と関心が高
まり、少子高齢化の健康問題が益々注目される中、微
力ながら啓蒙・普及活動の水先案内人として、県・地
域協会等との懸け橋になれば幸いです。

ウォーキング協会に加入して、未だ一年目がやっと
経過したばかりですが、諸先輩ならびに仲間諸氏の御
指導の下に、快い楽しみ方を発見し、楽しい人の和・
輪を広げていきたいです。

寺～白泉寺～法岩院～常圓寺～照明寺不動尊
～瀧前不動～宝照寺～湖北駅（解散）

○みどころ 北総歩こう会恒例の霊場巡りは3巡目の4
回目です。歳末で多望な時期ですが、一息入れ気分転
換して1年の締めくくりとして霊場の一部10箇所ほど
の札所めぐりをしてみませんか。

上総歩こう会 TEL・FAX 0475-88-1866

12月例会

●忘年ウオーク 10km

日 時／12月18日（土）9時30分

集 合／JR総武本線日向駅

参加費／1,000円（昼食の用意を致します）

解 散／午後3時頃JR総武本線日向駅

コース／日向駅～古谷～白玉～さんぶの森公園～椎崎
新田～椎崎東部青年館（忘年会）～日向駅

申込み／参加される方は上総歩事務局まで電話で申し
込んで下さい。

その他／上総歩こう会最後の例会（お別れ会です）な
るべく全員の参加をお持ちしています。

いちかわ歩こう会 TEL 047-322-2203

12月例会

●浦安探訪・忘年ウオーク 12km

日 時／12月12日（日）9時 団体歩行

集 合／南行徳公園（東西線南行徳駅・徒歩3分）

参加費／CWA会員無料、県外会員300円、一般400円

解 散／京葉線新浦安駅 15時頃

コース／善福寺～花蔵院～東学寺～宝城院～大連寺～
旧宇田川家～旧大塚家～郷土博物館

○みどころ 「青べか」の町浦安の札所から文化財へ、
気忙しい師走の一日、ゆったりとウオーキングを楽し
みましょう。

JWA設立40周年記念

第2回いたごちウオーク2004(CWA共催)

日 時／平成16年11月20日（土）午前9時～午後2時

会 場／大井競馬場

※場外ウオーク（品川～旧東海道～大井競馬場）
も開催予定

第12回 養老溪谷オートムウオーク 20km、9km

日 時／11月28日（日）

集 合／小湊鉄道 五井駅

Aコース（20km）五井駅発7時52分に乗車
団体歩行 受付は車内でも行います。

Bコース（9km）8時40分 団体歩行
小湊鉄道五井駅で受付けます。

参加費／大人：2,200円 子供：1,100円

（小湊鉄道往復運賃を含みます）

解 散／15時30分頃 小湊鉄道養老溪谷駅

コース／A：養老溪谷駅～女ヶ倉～大福山～梅ヶ瀬溪
谷～奥養老バンガロー村～養老溪谷駅

B：養老溪谷駅～夕木台～奥養老バンガロー
村～中瀬キャンプ場～養老溪谷駅

見 所／今年は紅葉が丁度見ごろです、養老溪谷の秋
をお楽しみください。

問合せ先／千葉県ウオーキング協会 電話 043-255-0141

小湊鉄道(株)鉄道部 電話 0436-21-6771

バスde応援ウオーク

～第15回南房総フラワーマーチ 20km参加者用～

日帰りバス運行予定→千葉・西船・津田沼・成東・柏駅前（往復2,900円）

宿泊バス運行予定→千葉駅前 1泊2日夕食付（8,000円）

CWA幹事会報告（9月25日）

当日ご出席いただいた幹事諸氏には、大変ご苦勞様
でした。皆様のお蔭により、本年前半の開催行事すべ
てを無事終了させる事ができました。改めてお礼を申
上げます。

いよいよ後半に入り、佐倉カルチャーウオーク・南
房総フラワーマーチと大きな大会を控え、これからも
より一層の御支援をお願いするところです。

本幹事会では、加盟各地域団体から提案された平成
17年計画行事案の取りまとめを提示させていただきま
した。各団体でも、県内各地で多彩な行事を計画して
おりますが、できる限り隣接地域の開催日重複を避け、
参加される皆様に喜んでもらえるように日程の調整に
努めております。また、新たに設置する正副幹事長
会・常任幹事会の定期開催により、行事運営に向けた
取り組みも計画しております。

今後共、幹事会の活動にご理解とご支援をよろしく
お願い致します。 事業委員会委員長 古宮 誠

CWAウオーキング教室 12月の予定

教室は県内3ヶ所で開催いたします。お近くの会場
へ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11日(土)	12月11日(土)	12月18日(土)
集 合 場 所	モノレール千葉 公園駅前 (JR千葉線東11 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 千葉県ウオーキング協会（CWA）

TEL 043-255-0141

（祝祭日を除く 月曜～金曜の10:00～17:00）

CWA新指導員紹介



新しい出会いと健康を

神田 靖男 (CWA)

公認ウオーキング指導員として歩き始めて一年がたち、地域のウオーキング仲間との楽しい例会、JWAやCWAの大会運営のお手伝いなどを通じて、数多くの新しい経験をさせていただきました。歩くことで見たり・聞いたり・触ったりとまさに五感をフルに使い、新発見・感動の連続でした。車を中心にした従来の生活とは全く別の社会を経験しております。特に一緒に歩きながら、コースの歴史・文化探訪、草花・森林・山河・野鳥などの自然観察、時には人生について語り合うなど、初めてご一緒したとは思えないような楽しい出会いがあります。また、ストレッチや良い歩き方・靴の履き方などを、ミニ教室などでアドバイスさせていただき、解散時にお礼を言われてびっくり、更に研鑽を積まなければならないと思う毎日です。

超高齢化社会の今、心身ともに健康が第一です。歩くことによって、生活習慣病の改善を図り、加齢と共に弱る筋力を維持し、新たな出会いや新発見でボケ防止など、心身とも健康な生活・家庭・社会を実現しましょう。そんな社会に少しでも進んでいけば、きっと医療費や介護費の問題も改善するはずです。その為にウオーキングを楽しむ人が増えるように努めたいと思っています。



新指導員としての抱負

杉山 求 (船橋歩こう会)

船橋歩こう会に入会して9年になります。一昨年より役員を受け、退職を機にJWA公認ウオーキング指導者研修会を受講し、CWA指導者として名前を連ねさせていただきました。

例会の担当リーダーとして、地図を含めたウオーキングの取り組み方、下見の実施、本番時の注意事項等再確認し取り組んでおります。公の機関と行事が重なってしまい施設を借りられない、神社仏閣での団体さんおことわり等コース作りは同時にトイレさがしでもあり時間のかかるものです。『いつでも、どこでも、だれでも』体に優しいウオーキング、大人の遠足に終わらず、武蔵野十里 (埼玉県協) のような家族ぐるみ、子供たちの思い出作りのウオーキングも課題の一つに思っています。

CWA指導者の一人として、安全に且つ楽しいウオーキングの実施であるよう、心がけてゆこうと思います。



新指導員としての抱負

田中 隆英 (ちば歩こう会)

幼少の頃、虚弱であった私は越境して幼稚園に入園し国民学校迄越境入学しました。高校2年生の時から10キロの全校マラソンが実施されるようになり、自信をつけ大学でも体育祭に5キロ走りました。入社して5～6年経った頃、春秋の職場対抗駅伝大会が上野公園から皇居外周に変わり、一般壮年の選手として参加、引退後は寸暇をさいて後進の指導に当たっていましたが、関われなくなって来ると年々血圧が上昇し58歳の第一線卒業時は生活習慣病一步手前になっておりました。関連会社に入社すると同時にJWAに入会しました。家庭の事情で、原則日帰りということで楽しく参加しておりました。退引きならぬ家庭の事情で一年半早く退職し、介護の真似事を一年間在宅で行い現在は妻と余生を送っています。

今回、JWA創立40年に当り、総会でトップのお考えや生活習慣病等について学び、ウオーキング学会の若き学究の方々の研究発表を聞き資料を読み資するものがあればと遅滞きながら公認指導員の資格を習得しました。内閣府の平成12年度の調査によると20歳以上でのウオーキング人口は3,600万人と言われております。反面、歩行不足から生活習慣病に陥っている方も沢山見受けられます。学んだことをミニウオーキング教室等に取り入れ、レベルアップすると共に健康21で行政と協力関係を密にして行かねばと思います。



新指導員としての抱負

西本 隆英 (いちかわ歩こう会)

抱負といわれ頭の中で、パット思い当たる事柄は思い出せません。なぜかと言うと、JWA幹事会・いちかわ歩こう会で日程が埋められており、CWAでの活動する予定が入らない状態です。

当分この状態が続くのではないかと考えています。強いて言えば、①JWA幹事会での新しい技術の伝搬②今までの経験からCWA幹事会のレベルUPへの研鑽、この2点に絞るCWAへのお手伝い・技量の向上へ勤める所存です。

2・3年後にはJWA幹事会の任期も終り、新コースの開拓・地図作りのお手伝いをと考えています。



新指導員としての抱負

半澤 芳雄 (ちば歩こう会)

私がウオーキングを始めた動機は定年退職後、体重も増し、血糖値も上がり体が重くこのままではと思い、2001年6月九十九里はだしで歩こう大会に妻と二人で初参