

関東甲信越第4回歴史ウォーク報告

4月3日（日）「里見義弘と国府台城」千葉県大会が市川関所跡を会場（14km／15kmコース）で開催され730名のウォーカーの参加で大盛況。

江戸川河畔で9時過ぎに出発式、CWA片山幹事長の司会で開会、CWA佐野会長挨拶、来賓として特別参加の堂本千葉県知事の心温まるユニークな挨拶、コース諸注意、ストレッチ（佐々木のぶ子）、ゲキ（片山）のあと9時30分里見公園へ大旗先導で会長・知事を先頭にグループ別に時差スタートした。

コースのメインとなる国府台城跡の里見公園で里見諸将軍霊碑、夜泣き石その他を見学し自由歩行でウォーカーは颯爽とマイペースで歩き始めた。続いて江戸川風物詩の矢切の渡し、野菊の墓文学碑（北条氏との永祿合戦場跡地）、市川歴史博物館、じゅんさい池（姫宮）など戦国時代の面影をしのび市川の名所旧跡・自然を満喫できた大会の一日であった。

14kmゴールの真間山弘法寺では樹齢4百年のしだれ桜が満開でウォーカーの目を楽しませ、15kmゴール・市川関所跡で15時前の解散式でJWA渡部常任相談役よりコースの矢貼りもよく、わかりやすい良いコースであったとの参加者の声も披露され、当日の大会支援役員40名一日の大役を無事終了。

本大会の運営実施にあたり関係者・支援役員の方々に心より感謝申し上げます。

（担当 永田良夫）

五街道クリーンウォーク2005報告

国交省とJWA主催の「五街道クリーンウォーク2005」が3月12日（土）に開催された。コースは6つでCWAは荒川千住新橋緑地から日本橋までの「奥州・日光街道3里コース」を担当。

ゴミを拾いながら楽しく歩く市民参加型イベントウォークも今年で14回になる。担当者として気になる天候も雨の心配がなくなり参加者が集まる頃には春のいい天気になって汗ばむ陽気になってきた。日本橋に向かい車道を挟み車と対向して歩行する下り組と車と同方向に歩行する上り組の二組に分かれての団体歩行。

今年の参加者は146名で熱心に都内の清掃を心掛けながら全員完歩。年々、参加者が少なくなってくるきらいもあるときいている。クリーンキャンペーンとウォーキングをドッキングさせたこのウォーク。永く続けられる大会であって欲しい。

参加者の皆様、ご協力ありがとうございました。次回も皆様のご参加をお待ちしております。

（担当 大神智恵子）

2005年前期指導者研修会報告

指導者のレベルアップと指導技術の習得として4月9日（土）に幕張勤労市民プラザにて研修が行われた。

参加者は41名。JWA専門講師の奥野清歩先生による講話は午前10時より始まり、自身の歩ききっかけや歩くことによって体の対応・対処の仕方が変わってきたことなどでウォーキングに係わる仕事を始めたことなどの自己紹介の後、講師から以下の事例と説明があった。

車社会により生活習慣病が増え、それが低年齢化してきて、薬では治らず生活を変えないと治らない。10回目の日本スリーデーからエクササイズウォーキングが日本に入ってきて、歩き方を教えるようになった。だが今は体に合った歩き方でよいと考えるようになってきている。足音をたてないで静かに歩く、足の運びをすると自然とかかとからつま先までを使った歩きになる。歩いていると親指と小指に意識がいき、指が開き踏ん張れる。ウォーキングの一番の効果は筋肉が動き、血液が回り、新陳代謝がよくなり、老廃物が排泄されることなど。途中に簡単なストレッチを入れ、姿勢を正したり片足立ちをして気分転換を図られた。手の挙げ方で個々のしなやかさ、硬さの違いが分かり、普段の生活がで、歩き方も同じと言われ、歩かないと歩けなくなること、しなやかさがなくなることを感じた。

午後からはウォーミングアップストレッチの解説、靴の履き方では指導のもと片足だけ紐を結び直して歩いてもらうと違いが分かる体験をさせると納得してくれる。歩き方による違いでは意識することにより歩幅が広がるなど、これからの参加者のニーズが多様化してくるであろうCWAのウォーキング教室に生かしていける内容だった。

午前中の快適ウォーキングのすすめの中で車や乗り物では刺激を入れない状況になっている（カプセル化・家畜化するヒト）。カプセル化で自分の体に刺激がなくなり適応力・抵抗力が落ちてくる。歩きは肌や足の裏で感じ、自分の五感が目覚めるといふ。午後の五感体感ウォークでは5～6人で組んで公園内を観察ウォークし、日頃見慣れて忘れがちな味、音、色、匂、触を発表し合い、芝生に腰を下ろしてのクールダウンで終わった。

指導者もこれからのウォーキングは普段歩いていない人には「1日1000歩増やして歩きましょう」と提唱し、スローウォーキング、いやしのウォーキング、エコウォーキングなどのコース作りも求められるだろう。今回は奥野講師のウォーキング教室のやり方を教えて頂いた。

これからは各自の指導の差が出てくるであろうからますます研鑽の必要を感じた。

（担当 間島紘子）

事務局だより

皆さんはCWA事務所へお越しになったことがありますか。現在、12名の担当者が交代で、平日の10時から17時まで常駐しています。いろいろなお問合せや手続き等に対応するとともに、最新のウォーキング情報が入手できます。今年の1月からイヤラウンドの基地としてもご利用いただいています。まだ一度も来られたことがない方もお気軽にお立ち寄りください。

千葉県ウォーキング協会会報

2005年(平成17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

千葉県ウォーキング協会（CWA） 第27回 通常総会開催

3月19日（日）10時より千葉市幕張勤労市民プラザで通常総会が開催された（出席者120名）。古宮副会長司会のもと、佐野CWA会長挨拶、来賓代表のJWA岡野会長・KLM鈴木会長の祝辞後、ちば歩・達会長を議長に選出して開会、下記議案が報告された。

- 第1号 平成16年度活動報告について
- 第2号 平成16年度会計収支決算報告について
- 第3号 平成16年度会計収支監査報告について

引続き下記議案について審議がなされ、各号とも賛成多数で承認された。

- 第1号 平成16年度報告事項の承認について
- 第2号 平成17年度活動重点並びに事業計画案について
- 第3号 平成17年度会計収支予算案について
- 第4号 役員改選の承認について
- 第5号 NPO法人取得の承認について

最後に前・上総歩こう会宇佐見会長の挨拶と本年度CWAに新規加入する「房総あるこう会」南方副会長の紹介・挨拶が行われ、12時過ぎに無事総会は終了した。

全国一斉アルコロジー大会

伊能忠敬生誕260年記念

第4回 佐原から江戸へ110キロ

「忠敬江戸入りフォーデーウォーク」

伊能忠敬銅像建立を記念しての第4回大会は、6月9日（木）～12日（日）開催で日帰り参加の4日間のウォークです。

主催／千葉県ウォーキング協会
共催／（財）千葉県ユースホステル協会
申込方法／当日受付（事前申込み不要）
参加費／1日ごと500円
4日間参加1,800円（回数券初日のみ受付）
歩行形態／自由歩行（受付順スタート）・団体歩行
問合せ先／千葉県ウォーキング協会
電話 043-255-0141

*6月9日（木）

集合／自由(37km) 9時10分 団体(18km) 9時10分
佐原中央公民館（JR成田線佐原駅徒歩3分）

引続き、12時40分から海浜幕張公園花時計前～平成橋～幕張の浜～検見川河口～新検見川公園までの12kmの総会ウォークが行われた。（参加者125名）

CWA平成17年・18年度役員リスト

名誉会長	鈴木 幸				
会長	佐野 靖明				
副会長	古宮 誠	川崎 輝夫	達 國明		
常務理事	伊藤 隆之	石橋 順一	木村 壽宏		
	行田 宏	高椋 重夫	片山 篤		
理事	小早志 昌	酒井 寛	石田 満		
	中澤 正夫	平山 健治	片山 鶴夫		
	田中 隆英	石川 順一	関 清吉		
	中山 弘	永田 良夫			
常任幹事	谷口 浩	滝口雄太郎	鈴木 弥彦		
	川名 昭嘉	市川 操	吉竹 覚		
幹事	藤島 忠雄	有馬 奉行	相京 信子		
	河野千代子	本田 三義			
広報	朝夷 敬男	池守 謙	石井 義範		
	小林 直之	佐々木篤夫			
監事	鈴木 好次	金澤 剛二			

解散／自由 成田山新勝寺（ゴール受付17時30分まで）
団体 JR成田鹿島線十二橋駅前（15時頃）

*6月10日（金）

集合／自由(38km) 8時 団体(18km) 9時30分
栗山公園（市役所通り／JR・京成成田駅5分）
解散／自由 手賀沼公園（ゴール受付17時まで）
団体 JR成田線 安食駅前（15時頃）

*6月11日（土）

集合／自由(40km) 8時 団体(18km) 9時
手賀沼公園（JR我孫子駅徒歩10分）
解散／自由 市川関所跡（ゴール受付17時まで）
（京成線国府台駅徒歩3分 JR市川駅徒歩12分）
団体 宮前公園(15時頃)JR新八柱駅徒歩5分

*6月12日（日）

集合／自由(25km) 9時 団体(18km) 9時
市川関所跡（京成線国府台駅徒歩3分）
解散／自由 富岡八幡宮（ゴール受付15時まで）
団体 富岡八幡宮（15時頃）

CWA 各歩こう会主催行事

5月11日(水) 史跡散策	(いちかわ)	5月26日(木) 里山を歩く	(ち ば)
5月15日(日) バスウオーク	(東 総)	5月28日(土) 市境探索W第2ステージ	(船 橋)
5月22日(日) 東京で山登り	(北 総)	5月28日(土)}	市川外周ワンツーW (いちかわ)
5月22日(日) 行徳・浦安3ヵ寺札所巡り (いちかわ・船橋)		5月29日(日)}	

6月4日(土) ミニナイト・ほたる鑑賞W	(ち ば)	6月19日(日) 合併記念新柏市(沼田)を歩く (北 総)	
6月18日(土) 第43回さわやかW	(船 橋)	6月19日(日) 菖蒲園めぐりW	(いちかわ)
6月19日(日) 壇林ウオーク	(東 総)	6月23日(木) 松戸21世紀の水と森と広場巡り	(ち ば)

東総歩こう会 TEL・FAX 0478-54-2467

6月例会

●壇林ウオーク 13km
日 時／6月19日(日) 9時集合
集 合／公民館前 JR八日市場駅徒歩7分
参加費／CWA会員無料 その他300円
解 散／公民館前 15時
コース／公民館～山桑野球場～松山美術館前～長岡～飯高壇林(飯高寺)昼食～大浦～公民館前
○みどころ 江戸時代を中心に300年、日蓮宗の、最高で最古の学問所として栄えた飯高寺、講堂、鐘楼総門等、当時のままに保存された重要文化財の解説を聞き山沿いの田園地帯をのんびり歩く里山ウオークです。

船橋歩こう会 TEL・FAX 047-462-0596

6月例会

●第43回 さわやかウオーク 20km、12km
日 時／6月18日(土)
ロングコース(20km) 9時 自由歩行
ショートコース(12km) 10時 自由歩行
集 合／両コース共 江戸川土手
(京成線 国府台駅・徒歩1分)
参加費／無料
解 散／寅さん公園(両コース共) 16時
コース／(ロングコース) 20km
江戸川土手～野菊の墓文学碑～坂川親水公園～浅間神社～戸定ヶ丘歴史公園～葛飾大橋～水元公園～しばられ地藏～寅さん公園
(ショートコース) 12km
江戸川土手～野菊の墓文学碑～江戸川土手～葛飾大橋(以下20kmコースに同じ)
○みどころ 両コース共、「野菊の墓」の一節を刻んだ野菊の墓文学碑を経由し、ゴールの寅さん公園の近くに

は寅さん記念館、柴又帝釈天がある。ロングコースの戸定ヶ丘公園には最後の水戸藩主徳川昭武の別邸があり、庭園は和洋折衷で、県指定名勝。
問合せ先 047-462-0596 行田(なめた)

ちば歩こう会 TEL・FAX 043-255-5360

6月例会

●ミニナイト・ほたる鑑賞ウオーク 10km
共 催／千葉市レクリエーション協会
日 時／6月4日(土) 団体歩行
集 合／今井公園(JR蘇我駅3分) 15時
参加費／CWA会員 無料 他会員・一般 300円
解 散／泉谷公園(JR鎌取駅15分) 19時10分頃
○みどころ 千葉市郊外の緑と水辺を求めて歩く市内最古最大の大覚寺山古墳を訪れ、泉谷公園で解散後、暗闇に飛び交う“ほたる”を觀賞出来ます。コース途中で歩測大会を実施します。
問合せ先：043-211-6623 河南恭丞

第30回「平日楽々ウオーク」

●松戸21世紀の水と森と広場巡り 13km
日 時／6月23日(木) 9時 団体歩行
集 合／東松戸駅前(JR武蔵野線・北総開発鉄道)
参加費／ちば歩会員100円 県内外会員・一般300円
解 散／宮前公園(JR新八柱駅／新京成八柱駅3分) 14時40分頃
○みどころ 水・緑・歴史が人と交わる街「松戸」を訪ね、東京都八柱霊園から千駄堀地区に残されている貴重な緑を活かして造られた505haの21世紀の森と広場を巡ります。(平日ウオークに10回、30回ご参加いただきますと記念品を差し上げます)
問合せ先：043-278-6357 田中隆英

北総歩こう会 TEL・FAX 04-7145-1620

6月例会

●合併記念新柏市(沼南)を歩く 17km
日 時／6月19日(日) 9時 団体歩行
集 合／三角公園(東武野田線 増尾駅西口)
参加費／CWA会員 無料 県外会員 300円 一般 500円
解 散／天王台西口公園 15時30分頃
(JR天王台駅 徒歩2分)
コース／三角公園～増尾城跡公園下(WC)～大津川を渡る～沼南公民館(WC)～沼南高校～手賀の丘公園(昼食)～天王台西口公園
○みどころ さる3月28日に旧沼南町は新柏市になりました。38万人の大都市になりましたが、増尾から出発するコースは大津川を渡り大津が丘。沼南公民館を過ぎると田園地帯が広がり、水田を渡って来る緑の風に稲の香りを感じるかもしれません。

いちかわ歩こう会 TEL 047-358-0384

6月例会

●菖蒲園めぐりウオーク・水元公園 14km
日 時／6月19日(日) 9時 団体歩行
集 合／市川関所跡(京成国府台駅・徒歩3分)
参加費／CWA会員 無料・県外会員及び市民 300円 一般 400円
解 散／水元公園中央広場 14時30分頃
(JR常磐線及京成線・金町駅 徒歩20分)
コース／市川関所跡～小岩菖蒲園～柴又公園～葛西神社～半田神社～南蔵院縛られ地藏～水元公園(園内周遊)
○みどころ 新緑の江戸川土手から大自然を思わせる水元公園の菖蒲に紫陽花そして芝生公園とポプラの並木道。

千葉県ウォーキング協会 TEL 043-255-0141

ちば七廻道緑コース 14km

主 管／ちば歩こう会
日 時／6月19日(日) 9時 団体歩行
集 合／二反田公園(JR内房線五井駅・徒歩3分)
参加費／500円
解 散／八幡宿駅前 14時30分頃
コース／二反田公園～上総国分寺(WC)～上総国分尼寺(WC)～埋蔵文化財センター(WC)～府中日吉神社～釈蔵院(昼食・ミニW教室)～JR八幡宿駅前
○みどころ 市原市内に点在する国分寺などの文化財施設や関東三大薬師の一つ釋蔵院を訪ねながら、田園地帯、里山など緑豊かな地域をめぐる爽やかウオーク。
問合せ先 043-241-0155 伊藤友一

九十九里はだしで歩こう!!

日 時／5月21日(土)
集 合／20km JR外房線上総一の宮駅 8時40分
千葉発 7時9分、一の宮駅着8時3分
千葉発 7時51分 一の宮駅着8時39分
13km JR外房線太東駅 9時50分
千葉発8時50分 太東駅着9時49分
参加費／一律 300円
解 散／JR外房線上総一の宮駅 15時頃
コース／20km 一の宮駅～玉前神社～洞庭湖～関東ふれあいの道～軍荼利山～太東漁港～13kmコースと合流し渚コース～遊歩道～一の宮川～一の宮駅
13km 太東駅から太東漁港までは田植えの終わった田園コース、太東漁港からは20kmコースと同じ。
○みどころ 玉前神社、東漸寺を過ぎると九十九里自然公園内、新緑に包まれた森林浴コースを太東漁港へ、渚コースから遊歩道、一の宮川遡上と変化に富んだコース、13kmコースの太東駅～太東漁港間は田植えの終わった美しい田園の中を太東漁港へ。

NPOニュース

3月19日の総会で、CWAがNPO法人格を取得することが承認されました。(詳細は総会議案書を参照)
NPO法人格を取得するまでの経緯を皆さんにお知らせするために、CWAニュースにNPOニュースのコーナーを設けました。ご質問は事務局までお問合せください。現在までの経緯は次のとおりです。
2/11 理事会でNPO法人格取得を承認。
3/19 総会でNPO法人格取得を承認。
3/21 NPO法人設立総会を開催し、定款、役員、事業計画、収支予算等を承認。
4/11 千葉県庁へ申請、受理される。
申請書類の設立総会議事録、定款等はすべて皆さんに公開しています。ご覧になりたい方は事務所までお越しください。(事務局)

CWAウォーキング教室 6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	6月4日(土)	6月18日(土)	6月25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
(祝祭日を除く 月曜～金曜の10:00～17:00)