



通算第54号  
10月号

NPO法人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 NPO法人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 206号

電話 (043) 255-0141

FAX (043) 255-0204

郵便振替口座番号 00110-4-404256

## NPO法人千葉県ウォーキング協会 (CWA) 設立登記完了!

3月の通常総会においてNPO法人格取得を決議して以降、手続きを進めてまいりましたが、7月6日千葉県知事から法人設立の認証を受け、7月20日に設立登記を行ない〔特定非営利活動法人千葉県ウォーキング協会〕が成立しました。これによって任意団体であった千葉県ウォーキング協会は7月末をもって解散し、それに伴いすべての財産はNPO法人千葉県ウォーキング協会へ繰入れされました。

9月3日にはホテルグリーンタワー幕張においてNPO法人として初の臨時総会を開催しました。解散に伴う決算報告、監査報告、NPO法人の設立経緯と財産の処理について会員へ報告を行い、承認されました。引続き設立記念懇親会を盛大に開催しました。

### 平成17年度会計収支報告 (1月1日～7月31日)

| (収入の部)           | (支出の部)        |
|------------------|---------------|
| 会費 1,374,000     | 事務局費 666,680  |
| 事業収入 1,172,101   | 事業推進費 601,726 |
| 雑収入 334,014      | 広報費 219,615   |
| 収入計 2,880,115    | 事務所費 816,337  |
| 前年度繰越金 1,697,904 | 行事企画費 102,410 |
|                  | 納付金 142,575   |
|                  | 積立金繰入 500,000 |
|                  | 支出計 3,049,343 |
|                  | 剰余金 1,528,676 |
| 合計 4,578,019     | 合計 4,578,019  |

(注) 剰余金1,528,676円、別途積立金500,000円、その他備品類等はNPO法人千葉県ウォーキング協会へ寄付

### NPO法人千葉県ウォーキング協会臨時総会



## 歴史と文化のまち 佐倉カルチャーウォーク

12月3日(土)・4日(日)開催!

「歴史と文化のまち佐倉」城趾公園自由広場をスタート・ゴールに2日間開催されます。ご家族や仲間と気軽に参加し、いろんな方と交流を深めてください。

主催/NPO法人千葉県ウォーキング協会

期日/12月3日(土)・4日(日)

場所/佐倉城趾公園自由広場

(京成佐倉駅徒歩15分・JR佐倉駅徒歩15分)

コース/第1日目・北コース、第2日目・南コース

|       |           |        |        |
|-------|-----------|--------|--------|
| コース   | 30km      | 15km   | 7 km   |
| 受付時間  | 7 時45分    | 8 時30分 | 9 時00分 |
| 出 発 式 | 8 時15分    | 8 時45分 | 10時00分 |
| スタート  | 8 時30分    | 9 時00分 | 10時15分 |
| 歩行形態  | 自由歩行      |        | 団体歩行   |
|       | 16時までにゴール |        |        |

参加費/大人 1,500円(当日申込2,000円)

佐倉市民 800円(当日申込1,000円)

高校生 500円(当日も同額)

中学生以下・無料(但し、小学生と幼児は保護者同伴のみ)

参加申込/11月10日(木)まで

問合せ/NPO法人千葉県ウォーキング協会

TEL 043-255-0141 FAX 043-255-0204

(月曜～金曜の10時～17時)

## 七廻道未来コース・幕張新都心ウォーク 13km

日時/11月13日(日) 9時 団体歩行

集合/海浜幕張公園花時計前

(京葉線海浜幕張駅 徒歩3分)

参加費/500円

解散/海浜幕張公園 14時30分頃

コース/コンベンションセンター～千葉マリスタジウム～稲毛ヨットハーバー～花見川～海浜公園

○みどころ メッセ? ドイツ語でありラテン語のミサであるらしい。日曜日の朝、ミサで人が集まれば市場が出来る。これがメッセであると言う。それに情報が入れればコンベンションとなるらしい。

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| 10月1日(土) ちば七廻道・歴史コース (船 橋)   | 10月16日(日) ちば七廻道・水辺コース (北 総)   |
| 10月2日(日) 神崎里山ウオーク (東 総)      | 10月22日(土) 第44回さわやかウオーク (船 橋)  |
| 10月8日(土) 北の丸公園ウオーク (いちかわ)    | 10月27日(木) 平日楽々ウオーク (ち ば)      |
| 10月15日(土) 第4回平成の御成街道を歩く(ち ば) | 10月30日(日) 江戸川歩輪ピックウオーク (いちかわ) |

|                               |                              |
|-------------------------------|------------------------------|
| 11月6日(日) 菊花ウオーク (東 総)         | 11月20日(日) 神田川と寺町ウオーク (北 総)   |
| 11月8日(火) 平日ウオーク(松戸市) (いちかわ)   | 11月20日(日) 大町もみじの里ウオーク (いちかわ) |
| 11月12日(土) 市境探索ウオーク第3ステージ(船 橋) | 11月24日(木) 平日楽々ウオーク (ち ば)     |
| 11月13日(日) スポレク祭ウオーク (ち ば)     |                              |

## 東総歩こう会 TEL・FAX 0478-54-2467

### 11月例会

#### ●菊花ウオーク 10km

日 時／11月6日(日) 9時30分 団体歩行

集 合／西宮神社 JR総武本線旭駅 7分

参加費／CWA会員無料 他300円

解 散／西宮神社 14時30分頃

コース／西宮神社～真福寺～網戸東漸寺～泉源沼～海上寮～野中長漸寺～東総文化会館～西宮神社

○みどころ スタート会場で菊花展を見られます。お寺を回るウオークで、長漸寺で住職の説明あり。

## 船橋歩こう会 TEL・FAX 047-462-0596

### 11月例会

#### ●市境探索ウオーク 第3ステージ 16km

日 時／11月12日(土) 9時 団体歩行

集 合／二和東第一団地児童公園(新京成線 二和向台駅 徒歩2分)

参加費／CWA会員無料・県外会員300円・一般400円

解 散／小室公園 14時30分頃

コース／二和東第一児童公園～聖人塚～八木が谷公民館～八木が谷北市民の森～石尊神社、長福寺西福寺～船橋県民の森～南山公園～法目北大橋～小室北公園～二重川橋～弁財天～小室公園

○みどころ 風邪と咳の神様の聖人塚を詣で、市北部の田園を散策し、県民の森では、すばらしい紅葉を見ることが出来るかも？

## ちば歩こう会 TEL・FAX 043-255-5360

### 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／ちば歩こう会

日 時／11月13日(日) 9時 団体歩行

集 合／今井公園(JR内・外房線、京葉線蘇我駅西口 3分)

参加費／無料

解 散／ポートアリーナ(京葉線千葉中央駅7分、モノレール市役所駅前5分) 15時頃

○みどころ 千葉市スポレク祭の一環行事、蘇我駅西口にオープンした千葉市蘇我球技場及びハーバーシティを訪ね、青葉の森公園、都市緑化公園等を経て都川流域を歩きます。

問合せ 043-278-6357 田中隆英

### 第35回「平日楽々ウオーク」

#### ●歴史の街ウオーク 13km

日 時／11月24日(木) 9時 団体歩行

集 合／JR総武線西千葉駅前

参加費／ちば歩会員100円、県内外他会員・一般300円

解 散／JR内・外房線本千葉駅前 14時30分頃

○みどころ 千葉氏開城879年の年、千葉市内のゆかりの地を訪ね、戦後60年の年、軍都であった千葉市内を思い出しながら歩きましょう。

問合せ 090-1502-4664 平山健治

## 北総歩こう会 TEL・FAX 04-7145-1620

### 11月例会

#### ●神田川(上流)と寺町 16km

日 時／11月20日(日) 9時 団体歩行

集 合／JR中央線吉祥寺駅公園口徒歩5分

井の頭公園・屋外ステージ 案内有り

参加費／CWA会員無料・県外会員300円・一般500円

解 散／京王線千歳烏山駅 14時30分頃

コース／井の頭公園～宮下公園～塚山公園(昼食)～岩崎通信機ガーデン～千歳烏山駅

○みどころ 井の頭池は江戸の上水道神田上水の水源地、そして開削された堀が神田川である。烏山寺町は関東大震災で被災した26ヶ寺が移転して来て集まり、周辺の市街化が進む中でこの一角だけは静かなたたずまいを残している。歴史探訪コースである。

## 11月例会

### ●平日ウォーク(松戸の古刹と民話を訪ねる) 11km

日 時/11月8日(火) 9時 団体歩行

集 合/JR松戸駅前 西口公園 (徒歩2分)

参加費/いちかわ会員 100円・CWA会員 200円

県外会員及一般 300円

解 散/JR常磐線馬橋駅 14時頃

コース/金山神社～雷電神社～風早神社～本福寺～カ  
ンスケ井戸～本覚寺～二ツ井戸～運動公園～  
安房須神社～妙見神社～万満寺～王子神社～  
馬橋駅

○みどころ 上本郷の七不思議①二ツ井戸②切られ地  
蔵(本福寺)③大杉の陰影(風早神社)④揺るぎの松  
(本福寺)⑤富士見の松(本覚寺)⑥官女の化物(明  
治神社)⑦八百比丘尼

### ●七廻道未来コース・幕張新都心ウォーク 13km

日 時/11月13日(日) 9時 団体歩行

集 合/海浜幕張公園花時計前

(京葉線海浜幕張駅 徒歩3分)

詳細は1頁参照下さい。

### ●大町もみじの里めぐりウォーク 15km

日 時/11月20日(日) 9時 団体歩行

集 合/小栗原蓮池公園(JR下総中山駅 徒歩5分)

(京成中山駅 徒歩2分)

参加費/CWA会員無料・県外会員及市民300円  
一般400円

解 散/万葉植物園 15時頃(JR市川大野駅徒歩3分)

コース/中山法華経寺～姥山貝塚～市民キャンプ場～  
霊園通り～大町自然公園～故里小径～駒形神  
社～万葉植物園

○みどころ 法華経寺の泣き銀杏、キャンプ場のメタ  
セコイア、霊園通りの銀杏に櫻、自然公園のイロハも  
みじ等など、秋を感じるコースです。

## NPO 千葉県ウォーキング協会 TEL 043-255-0141

### 第13回養老溪谷オースタムウォーク 20km/10km

日 時/11月27日(日)

集 合/小湊鉄道 五井駅(受付)

Aコース(20km) 五井駅発 7時52分に乗車、  
団体歩行、受付は車内および養老溪谷駅でも  
行います。

Bコース(10km) 五井駅発 9時22分に乗車、  
団体歩行、受付は五井駅

参加費/大人2,200円(参加費500円+交通費1,700円)

子供1,100円(参加費250円+交通費850円)

小湊鉄道往復運賃込みの参加票を発行します。

解 散/小湊鉄道養老溪谷駅 15時30分

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

問合せ

NPO法人千葉県ウォーキング協会 043-255-0141

小湊鉄道(株)鉄道部 0436-21-6771

### 第16回 南房総フラワーマーチ

ゆっくり出発・ゆったり観光付き

### 『CWAフラワーマーチ会員バス』募集

来年3月3日～4日に開催される南房総フラワーマ  
ーチに、2泊3日の予定で会員バスを運行致します。

大会前日の3月2日(金)午前9時に、千葉駅前を  
出発します。勝浦のビッグひな祭り・野島崎灯台を觀  
光し、3月3日～4日は南房総フラワーマーチに参加  
致します。

宿 泊/館山の臨海荘(千葉市の保養施設)

参 加 費/16,000円(但し千葉市民は15,000円)

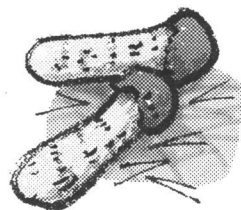
募集定員/100名。先着順満員になり次第締切ります。

各地歩こう会例会には募集パンフレットを用意致し  
ます。詳細は募集パンフレットをご検討の上、お早め  
に参加申込をお待ちしております。

※日帰りバスウォークは別途ご  
案内いたします。

CWA取扱責任者古屋幸治

電話043-278-0796



### CWAウォーキング教室 11月の予定

「ウォーキングの基本」を知ると共に、歩き方、準備  
運動などのポイントを掴み、自分に合った快適な歩き  
方を見つけましょう。

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<br>弁天池公園               |
|---------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 開 催 日   | 11月12日(土)                           | 11月12日(土)                   | 11月26日(土)                    |
| 集 合 場 所 | モノレール千葉<br>公園駅前<br>(JR千葉駅東口<br>10分) | 手賀沼公園入口<br>(常磐線我孫子駅<br>10分) | 天沼弁天池公園<br>(JR・東武/船橋駅<br>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 NPO法人千葉県ウォーキング協会(CWA)

TEL 043-255-0141

(月曜～金曜の10時～17時)



## 17年度 下期CWA指導者研修会報告

台風一過、天候に恵まれ、8月27、28日国民宿舎「一宮荘」で開催、34名が参加。

1日目は「大会、例会での役員の業務」を古宮副会長、午後から「正しいウォーキング指導法」をJWA高部専門講師から学ぶ。室内での講義が終わり、屋外での「正しい歩き方」、「ウォームアップストレッチ」の実践の仕方では4グループに分かれて練習法をマスター。各グループより3名が出て、練習の成果を披露し合い笑いに包まれた実習だった。その後、「現場から学ぶ ①所属会の力量を伸ばすには ②人に好かれる方法は」を達副会長から講義。

2日目は5時起きで、前日のグループに分かれて、与えられた地図で歩いて、コマ図作り。清書して各自提出の後、講師より説明、アドバイスがあった。1マイル歩行で各自のスピードを測り、心拍数の測定など。午後は「パソコンによる地図作り」を石井指導員から。これからは千葉県ウォーキング協会事務所にパソコンが購入されたので、地図作り、コース作りも変わってくるだろう。指導者として経験を積んでいても、常に初心に帰って、ウォーキングの普及により、これからの多岐に亘る要求にも対応できるように指導力のレベルアップ、均一化が必要。また各歩こう会の役員としての参加者には、ウォーキング教室などの実践、実技の屋内外研修は学び多いアットホームな研修だった。

(組織委員会 間島絃子)

## 第3回「くつの日」記念ウォーク報告

3回目となる今回は、CWAが今年1月から開設したイヤラウンドコースを歩くことになり、15kmは自由歩行、10kmは団体歩行にて実施しました。

当日は最高気温が30度を越える真夏日となりウォーキングには厳しい一日となりましたが、参加ウォーカーは全員(126名)が元気にゴール。ゴールの後の楽しみである賞品は参加者の6割に当たり、特に一等賞品は月星化成(株)提供のウォーキングシューズで、その他、バッグ、Tシャツ、帽子等多種多様な賞品が当たり、ハズレたウォーカーには、氷で冷したビール、お茶が用意され、参加者には喜んでもらえたものと思います。最後に、CWAのイヤラウンドコースは、一年中歩けますので、県立、私立美術館、郷土博物館などを自分のペースで楽しみながら歩いてください。

(担当幹事 石橋順一)



## シリーズイヤラウンド

### ソロウオーカー的「点と線」

新春1月に発足したイヤラウンドも、その後、8ヶ月を経過しつつある。その成果については本紙上で「愉しく、気軽に、懐しく」と執筆者たちが述べておられる。私も同感である。

あるけあるけ新聞「レッツウォーク」欄に月間例会の紹介がある。例年この時期(7~8月)になると曰く、ビール工場見学、花火見物、早朝W、ミニナイトW等、全国的バーゲンセール之感がある。(コース担当の役員各位、ご免なさい)一番人気はビール工場見学だろう。以前には行事案内に但し書きがあり「試飲会もある」と記入されていたが最近では、その但し書きが削除され始めている。現状では「飲み放題」という拡大解釈が独り歩きしているらしい。なかには、アル中が生来のアル中に立ち返り、周囲のひんしゅくを買い、又工場側にもご迷惑をかけたというある例会の噂話を耳にした。下戸の私は、毎回工場前庭で一時期解散組に編入される。この時期、例会開催数も減少する「涼しくて楽しい満足Wはないものか」試行錯誤の末、やっとたどりついたのがイヤラウンドであった。結論から先に述べる。「今日はイヤラウンドに行こう」と思い立てば起床してからでも間に合う。天気予報、体調、家庭内外の所用有無を勘案すれば、即判断ができる。私は時系列予報を重宝している。これが以外に効果的だ。コースは10km、15kmコースと1日で2コースを歩く3コースがある。私の常用しているのが15kmコース。「この暑いのによく歩くなあ」と半ば比喩めいて言われることがある。暑ければ暑いほど涼しい場所が恋しくなる。涼気を充分に感じ水分をたっぷりと補給すれば、足はおのずと歩み始める。街中に入ると季節によって冷・暖房のきいた大休憩室はいたる所にあるし、路傍にコンビニの冷蔵庫が幾つもある。本来のコースは「美術館・博物館コース」であり、「史跡散策コース」である。各館で興味のある催し物や展覧会があれば立ち寄って観賞している。ちょっとコースアウトして右顧左眄するのは結構楽しい。両コースは右廻り、左廻りと交互に分けて歩くと風景は一変するし、見えないものが見えてくる。このような経験は、定例会では不可能なことだろう。ようやく県事務所の下まで帰ってきた。階段を降りて来た歩友が「ご苦労さん、これから10kmも廻って来ます」と「行ってもらっちゃい、頑張って」と私、見交わす眼と眼が笑っている。

このようなバラエティに富んだウォーキングができるのがイヤラウンドだから楽しい。

(西村文雄)

