

自然歩道を歩こう千葉県大会報告

残暑厳しい9月19日(祝)「自然歩道を歩こう千葉県大会」がJR外房線・土気駅5分の「しいの木公園」スタートで行われた。ロングコース22kmは9時スタート、昭和の森より南下し東急セブンハンドレッドクラブ、日本エアロビクスセンターを經由、長柄ふる里村で昼食。ゴールを目指して北上、千葉外房道路・板倉インターを經由法行寺へ。

ショートコース10kmは10時30分過ぎスタート、「昭和の森」で散策し、日枝神社、法行寺経由で両コースは「法伝寺」で合流。顔見知りのウォーカー同志のにぎやかな交流があり、ショートコース先導で、ゴールの「創造の杜公園」へ2時30分頃到着、解散式で佐野会長挨拶、疲れを取るストレッチ、担当役員の紹介、今回の行事案内の後解散となった。

コース的には車の多い車道もあったが、緑豊かで九十九里の海も望める「昭和の森公園」、ゴルフ場、田園の中を歩く自然の多い場所もあり、緑に恵まれ十分森林浴もできた素晴らしいコースであった。

参加者は137名、うち役員18名(JWAの平成奥の細道大会があり若干役員不足であった)で22km103名、10km34名のウォーカーの方が参加されました。役員として心より感謝申し上げ、さらに楽しいウォーキング人生を過ごされるようお願いします。

担当幹事 有馬奉行・永田良夫

岬町ワンデーマーチ報告

10月2日(日)岬町ワンデーマーチが岬町で開催されました。会場の夫神社に集合し、受付で岬観光協会から特産の廿世紀梨2個ずつを頂き感激、下見に同道された川崎副会長が術後の経過が順調で車で参加され、佐野会長から「頭と口で頑張ってください」と思いやりの声かけがあった。副会長には、古沢公園から10月としては、7年振りに30度を越える真夏日で体調不良となった婦人を駅迄搬送して頂き感謝しています。

開会式は、佐野会長の挨拶に続き、観光協会長から歓迎の挨拶を頂き、最初の休憩地の清水寺へ音羽の森公園を經由して到着しました。この名利は県文化財に指定され十一面観音像で有名で、寺と周囲の森は、県の郷土環境保全地域に指定され美しい自然が見られます。休憩後、一路、本日のメイン「土楽の里」へ向いました。山林のふもとを通ると涼風で心地良く「かぼちゃフェスタinみさき」の会場に到着、CWAの為に、観光協会から大皿3杯の廿世紀梨が待っており、大満足、昼食後、地元産の農産物や魚の干物、乳製品が格安で購入出来、大東駅迄搬送して頂きました。又、ジャンボカボチャの重量当てや、仮装コンテスト、地元サークルのビールの試飲や仕込みの招待もあり、足取りも軽く会場を後にし、古沢公園を経て大東駅へゴールしました。58名の参加者の皆様、ありがとうございました。来年は3桁の参加をお待ちしております。下見、清水寺の下りの階段の草刈り、設営、搬送に協力頂いた役場の槍田主査ありがとうございました。

コースリーダー 田中隆英

ちば七廻道歴史コース報告

10月1日(土)、天候：晴れ 参加者：193名。

心配していた19号台風の影響もなく快晴に恵まれ、第5回大会を迎えました。千葉県ウォーキング協会佐野会長のご挨拶も頂き出発です。せっかく訪れた秋の気配、今日の気温は夏の様な高温が心配され、スイパーの他に役員を配置、コース途中の歩行者を励まし、アドバイスをし、水神の森では全員に飲物を渡しチェック印、昨年よりもコマ図を多くし更に矢貼りを多くした事もあったか、道に迷う人も無く全員が完歩出来ました。稲を刈り取った後のあぜ道や小高い神社に群生する彼岸花、静かにたたずむ六地藏、汗ばむ中、色とりどりに揺れるコスモスの花、一服の清涼剤ではなかったでしょうか。

ショートコースの10kmは、参加者38名と若干寂しい感じもしましたが、少人数ゆえに和気藹々と、またこのコースは車の心配がなく、ウォーキングを楽しめたようです。昼休みには3グループに分かれてミニ・ウォーキング教室を開催し、ゴール手前の芝生では、黒岩指導員のユーモラスな指導のもと、全員靴を脱ぎクールダウンを楽しみました。

今回は、他所でビッグ大会が開催されているためか、参加者が少なかったように思いました。

会場を提供して頂きました成田市並びに千葉県ウォーキング協会、船橋歩こう会の役員の方々、暑さの中事故もなく無事実施出来ましたこと感謝申し上げます。皆様のご協力有り難うございました。

担当 杉山 求・石橋順一

シリーズイヤーラウンド

10kmの魅力？

1月12日に初歩き、9月1日で18回になりました。その内10kmが13回、15kmが5回。その数字から判断すると私は10kmが好きようです。今まで気にしていませんでしたが、過去を振り返ってみると思い当たることがあります。

スタートの時間を午前、午後と自分の好みで選んでもゴールは半日内で収まりますので毎日歩いている道の一つとして自由な気持ちで歩けることでしょうか。

10kmは交通量の多い市内をさけているため信号が比較的少ないですが、道幅が広がってリラックス、狭くなって車にぶつからないかと緊張します。

千草台団地近辺のケヤキ並木、千葉大の体育館脇の木陰等、暑い季節にはほっと一息つきます。校内の可能性一杯の若者達には「戦争の無い平和な地球になるよう頑張ってくださいね」と心から思っています。

これが魅力と声を大にして言えるものはないみたいですが、日常生活の中に組み込める距離は10kmがふさわしいと思います。

花井登和子



通算第55号
11月号

CWA ニュース

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

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

歴史と文化のまち 佐倉カルチャーウォーク

「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。

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	7km
受付時間	7時45分	8時30分	9時
出発式	8時15分	8時45分	10時
スタート	8時30分	9時	10時15分
歩行形態	自由歩行(ゴール16時)		団体歩行

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30日(水)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)

第4回 幹事会報告

平成17年9月23日午前9時30分から、稲浜公民館で第4回CWA幹事会が開催されました。議題は平成18年度のCWA事業計画と各地域団体のスケジュール調整の報告ですが、先の8月21日に開催された常任幹事会にて完了致しておりスムーズに承認されました。その結果を受け参加された幹事各位に対して開催行事別支援依頼があり、18年度事業体制のスタートとなりました。

第6回佐倉カルチャーウォークについては実行委員会にて詰めておりますが、本日の幹事会にて大会支援役員の募集があり基本的には特段の事情がない方は全員参加で実行する方針との説明があり、了承されました。

決議事項として①事業実施要綱②事業報告書を作成し事業委員長、広報委員長に提出することが決まりま

した。

今後の事業として担当者の未決定事業及び重複事業の調整があり、①10月16日の県レク祭・バーモント・七廻道(水辺)②11月27日の手賀沼ふれあいウォーク・医師とあるこう健康フェスタ・いたごちウォーキングの協力支援役員を決定しました。

千葉県スポーツセンター内事務室(仮称天台分室)の常駐担当者の募集等の依頼を行いました。この件は協力意思のある方は申し出をお待ちしております。

最後に本年度の江戸登城ウォークは皇居一周、鎌倉歴史探訪はDコース大船観音亀ヶ谷切り通し(玉縄城を含む)二つのコースが担当とJWAにて決定されました。

以上、今回の幹事会は報告・人選・決議と盛り沢山の会議となりましたが、無事に定刻の12時に終わることができました。幹事会参加の各位の方々の御協力に感謝いたします。(幹事会)

イヤーラウンド新規オープン

通年歩くことが出来る「イヤーラウンド」が日本市民スポーツ連盟(JVA)の認定を受け、県内2ヶ所で新規オープンしました。①「ちば歩こう会」と「好日山荘」、②「船橋歩こう会」と「東武百貨店(船橋店6階)」の共同申請によるもので、詳細については各歩こう会又は下記問合せ先へご照会ください。

	船橋歩・東武百貨店	ちば歩・好日山荘
基地 (スタート・ゴール)	船橋店6階 スポーツシューズ売場	好日山荘
開始日	17年9月20日	17年10月1日
受付	年内無休 10時～15時 ゴール17時まで	月曜～土曜 10時30分～16時 (20kmは14時30分) ゴール19時30分まで 日曜・祝日 10時～15時30分 (20kmは14時) ゴール19時まで
コース	12・14km(2コース)	13・14・20km
参加費	200円	200円
問合せ先	船橋歩こう会事務局 TEL 090-6504-6201	好日山荘 TEL 043-204-2315

CWA 各歩こう会主催行事			
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)		

12月11日(日) 忘年ふれあいウオーク	(東 総)	12月14日(水) 行田公園・日ハムタウン	(いちかわ)
12月11日(日) 納会ウオーク	(船 橋)	12月17日(土) 忘年兼設立15周年式典ウオーク	(ち ば)
12月11日(日) 忘年ウオーク	(北 総)	12月22日(木) 皇居周辺巡り	(ち ば)
12月11日(日) 浦安探訪・忘年ウオーク	(いちかわ)		

東総歩こう会 TEL・FAX 0478-54-2467

12月例会

●忘年ふれあいウオーク 10・12km
日 時／12月11日(日) 9時 団体歩行
集 合／JR小見川駅前
参加費／CWA会員無料 他300円
解 散／JR小見川駅前 13時30分頃
コース／小見川駅～町役場～黒部大橋～海洋センター前～城山公園～小見川駅
○みどころ 黒部川大橋を渡り、夏の国体でボート会場であった黒部川沿いを歩き、城山公園で昼食後、山沿いを歩きます。

船橋歩こう会 TEL・FAX 047-462-0596

12月例会

●納会ウオーク 15km
日 時／12月11日(日) 9時 団体歩行
集 合／高根台公民館横公園
(新京成線 高根公団駅 徒歩3分)
参加費／CWA会員無料・県外会員300円・一般400円
解 散／天沼弁天池公園 15時頃
コース／高根台公民館横公園～御滝公園(滝不動)～金杉台団地～金杉公園～船橋グリーンハイツ～船橋運動公園～夏見台団地～中津川親水公園～行田公園～行田団地～天沼弁天池公園
○みどころ 中核都市「船橋市」市民50万人の一翼を担ぐ「近郊のマンモス団地と近隣公園」を巡る。
問い合わせ 047-462-0596 行田(なめた)

ちば歩こう会 TEL・FAX 043-255-5360

12月例会

●忘年兼設立15周年式典ウオーク 10km
日 時／12月17日(土) 7時40分 団体歩行
集 合／千葉公園(JR千葉駅東口、京成線千葉駅10分)
参加費／CWA会員無料 他300円

解 散／千葉公園 11時15分頃
○みどころ 師走に、昔軍靴が轟いた町、旧陸軍施設跡を巡り、今は平和な文京地域に変貌した千葉市中心部を歩きます。
問い合わせ 043-244-4207 吉谷 實

第36回「平日楽々ウオーク」

●皇居周辺巡り 13km
日 時／12月22日(木) 9時30分 団体歩行
集 合／皇居外苑馬場先広場
(JR東京駅丸の内南口7分)
参加費／ちば歩会員100円、他300円
解 散／日比谷公園(JR有楽町駅7分、東京メトロ・都営地下鉄日比谷駅3分)
○みどころ 皇居周辺の由緒ある公園、千鳥が淵、銀杏並木、官庁街などを散策気分で歩きます。ゴールでは歩き納めの祝杯をあげる。
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

●忘年ウオーク 17km
日 時／12月11日(日) 9時 団体歩行
集 合／東武野田線 清水公園駅(案内有り)
参加費／CWA会員無料・県外会員300円・一般500円
解 散／つくばエクスプレス 柏たなか駅 15時頃
コース／清水公園駅～野田市内～柏たなか駅
○みどころ 野田市の古き「将門伝説その他」を訪ねながら、新しきつくばエクスプレス「柏たなか駅」を目指してのウォーキング。

いちかわ歩こう会 TEL 047-358-0384

12月例会

●浦安探訪・忘年ウオーク 15km
日 時／12月11日(日) 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会員無料・県外会員及市民300円

一般400円
解 散／京葉線 新浦安駅 15時頃
コース／当代島公民館～船宿吉野家～旧宇田川邸～大塚邸～花蔵院～東学寺～宝城院～豊受神社～郷土博物館

○みどころ 山本周五郎、青べか物語(船宿千本)から浦安の古き良き町、そして伸び行く現代風建物の中へ師走の忙しき一日をのんびり歩いてみませんか。

●平日ウオーク(行田公園・日ハムタウン) 13km
日 時／12月14日(水) 9時 団体歩行
集 合／勝間田公園(西船橋駅徒歩5分14号線沿)
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武蔵野線 市川大野駅 14時30分頃
コース／勝間田公園～行田団地～戸崎下～日本ハムファイターズ球場(昼食)～浄光寺～万葉植物園～市川大野駅

○みどころ 行田? 平安時代に京都は祇園社の荘園であった祇園田(ギオンデン)が、「ぎょうでん」→「ぎょうだ」となったようだ。「ニイタカヤマノボレ」の行田無線場跡地からプロの世界日ハム(イースタン)の本拠地(?)へ。

CWAウォーキング教室 12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10日(土)	12月10日(土)	12月17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 NPO法人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時～17時)

投稿歓迎 ウォーキングに関するエッセイを募集しています。原稿は500字以内でお願い致します。尚。採用させて頂いた方には「CWAイヤラウンド」券を差し上げます。又紙面の都合で原稿の一部加除修正を行うこともありますので予めご了承下さい。投稿先：NPO千葉県ウォーキング協会広報委員会宛

NPO 千葉県ウォーキング協会 TEL 043-255-0141 法人

第13回養老溪谷オートムウオーク

日 時／11月27日(日)
注意事項／梅ヶ瀬溪谷への下り道は濡れていますので手袋を持参して下さい。その他詳細についてはCWAニュース10月号を参照して下さい。



岬町ワンデーマーチ

ウォーキング・エッセイ

「マラソンからウォーキングへ」
船橋歩こう会 今田亨三

50代から始めたマラソン歴20数年目。元気な頃は作家の宇野千代さんではないが、俺は死なないうな気がしたことも……。ところが神様はうまく人間を作ったもので、60歳からは徐々に、70歳からは急速に記録が落ちた。次々と抜かれて泣いて走ったり、すぐ後ろに収容車がいたこともあった。それでも引退は考えない。目標を「記録」から「完走」に切り替えて300回完走を目指した。終盤には5kmレースにも出場して達成したが、ついにお医者へ。椎間板ヘルニアの引導を渡されて涙した。しかし走れないが歩ける。そんな時に新聞で目にしたのが、チャレンジウオーク「江戸川25マイル 42km」であった。マラソン300回完走のうち、フル30回、ハーフ63回完走しているだけに、42kmの数字に魅力があって心引かれて挑戦。血豆を作って完歩。嬉しかった。マラソンにはマラソンバカという言葉があった。参加料を払って苦しい思いをして、300回走ってメダル1個もなくても止められない。確かに營める者はいない。ウォーキングにはアル中をもじった「歩るちゅう」という言葉があった。これも止められないという意味が込められているようだ。私もマラソン同様にはまり込んだ今、お酒はあまりやらないが、「俺は歩るちゅうだ」と知人に吹聴している。私の場合は残りの人生僅か。生きている限り歩きたい。よろしくお願いします。