

第1回 総会ウオーク報告

3月19日(日)天台分室のある青少年女性会館で午前中に第1回NPO法人千葉県ウオーキング協会の通常総会が行なわれ、午後の総会ウオークは近隣するスポーツセンター内の県立体育館前スタートで行なわれました。13キロの団体歩行で参加者は115名でした。空模様は不安定で朝の内は雨、午後からは晴れてNPO法人千葉県ウオーキング協会の前途を祝福しているようにスポーツセンター内に梅や早咲きの桜が咲いていました。センター内の施設を見学しながら歩幅の測定を取り入れ、動物公園を経由して千葉公園への天台分室と弁天の千葉県ウオーキング協会事務所を結ぶウオークでした。歩け新聞に掲載されたスタート場所の問題や神田担当幹事からコース作りの折、提案された歩幅の測定での手順等で参加者の方々、役員の方々に至らぬ故にご迷惑をお掛けし、申し訳なく思いお詫び致します。信号の多い街中での歩行形態、役員配置等、この経験をこれから担当する時の例会に生かしていくつもりです。第1回総会ウオークがお天気に恵まれ、事故もなく無事終わり、参加者の皆様方、役員の方々の応援、ご協力に感謝致します。

有難うございました。 コースリーダー 間島絃子



五街道クリーンウオーク 2006

3月11日(土)快晴。今年で15回目となる五街道クリーンウオークが開催された。日頃お世話になる道のゴミを拾いながら歩くというこのクリーンウオーク、奥州・日光街道3里コースの参加者数は168名であった。参加者はそれぞれトンゴとゴミ袋を手に、上り線下り線に別れて、千住新橋左岸緑地を出発。途中、足立市場でトイレ休憩。浅草花川戸公園で昼食。熱心にゴミを拾う(拾いすぎる)人もあり、途中、到着時間も気になったが、午後3時前、ゴールの日本橋に全員無事に到達した。ご協力ありがとうございました。昨年同様、昼食時を利用したミニウオーキング教室も、大勢の参加者があり、好評であった。

*まだ参加したことのない人へ:五街道全てのシールを集めるとすてきなバッジが貰えるよ。来年は参加してね!

コースリーダー 石原洋二

2006 前期指導者研修会報告

指導者の指導技術の習得とレベルアップとして3月25日(土)千葉県スポーツ科学総合センターにおいて奥野清歩JWA専門講師をお招きして、参加者34名で行なわれました。午前中は室内体育館にてオリエンテーションの後、ウオーキングストレッチとウオーキングテクニックの実技が行なわれ、歩幅、姿勢、靴の選び方、歩き方、ウォームアップストレッチなど基本的なことを細かく具体的に丁寧に指導して頂きました。指導者はウオークの道案内人。例えば、歩幅の場合、歩幅は目安はあっても標準はなく毎日変わり、毎日歩いていれば歩幅は広くなり、歩幅は広がれば歩数は少なくなり、足への負担が少なくなり、歩き方も・・・等。そういうことを受講者に気が付けさせるのが指導者の役割であり、それらの指導はすべて長い歳月、元気に楽しく歩くためのものであると。午後の講義はパワーポイントで大会、例会の運営(ウオーキングイベントの開催にあたって)等の講義があり、最後の佐野会長により指導者の新しい制度、指導者のこれからの役割、CWAの今年の方針、抱負等が語られました。更新制度がなくなり、指導者は各個人の自己研鑽を重ねていくことがますます必要になってきています。そのためにもこのCWA指導者研修会はとても有意義でした。

組織担当 間島絃子

CWA 維持会員資格について (CWA加盟団体の個人会員、家族会員または賛助会員で...)

今迄CWA維持会員であった加盟団体の相互会員は更新時に維持会員として受付が出来なかった事柄がありました。

今迄、入会時の資格審査は是々非々で、それはCWA運営へ経済的な協力を頂いている認識が強かった事です。

昨年、NPO法人取得に伴い議決権の事もあり会員資格を整備し、会員規定の中で資格を明示しました。

上記()内の通り相互会員は除外されております事を改めてご理解を頂きます様ここにご周知申し上げます。

お詫びと訂正

第1回通常総会の議案書に一部掲載漏れがありました。P31の東総歩こう会の会員名簿に下記6名をお手数ですが追加願います。お詫びして訂正いたします。

浅香 鶴吉・中村喜久衛・片岡 宏太
石橋岩二郎・岩上 利男・土肥 国彦



通算第61号
5月号

NPO法人千葉県ウオーキング協会会報

2006年(平成18年)毎月1日発行

CWA ニュース

発行 NPO法人千葉県ウオーキング協会

事務所 〒260-0045
千葉県中央区弁天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 千葉県ウオーキング協会 第1回通常総会のご報告

3月19日(日)10時より千葉県青少年女性会館でNPO法人千葉県ウオーキング協会第1回通常総会が開催された(出席者 155名)。達副会長司会のもと、佐野CWA会長挨拶、来賓代表のJWA渡部常任相談役の祝辞後、東総歩・小早志会長を議長に選出して開会、下記議案について報告があった。

第1号 平成17年度事業報告について

第2号 平成17年度決算報告について

第3号 平成17年度監査報告について

引続き下記の議案について審議がおこなわれ、各号とも賛成多数で承認された。

第1号 平成17年度報告事項の承認について

第2号 平成18年度事業計画について

第3号 平成18年度収支予算について

第4号 平成18年度役員(理事)の選任について
新任(房総あるこう会) 南方 豊

第5号 その他

閉会後、引続き12時40分より総会ウオークが行なわれた。

(注)当日ご欠席の方(CWA会員)で、総会議案書をご入用の方は事務所までお申出ください。

ちば七廻道・緑コース 15km

主催/NPO法人千葉県ウオーキング協会

主管/ちば歩こう会

日時/6月4日(日)9時 団体歩行

集合/土気公民館前(JR外房線 土気駅5分)

参加費/500円

解散/八鶴湖畔(JR東金駅5分)15時30分頃

○みどころ 田園地帯や、杉の美林の自然歩道「関東ふれあいの道」筋を寺社等を訪ねながら、人造湖「雄蛇ヶ池」を経て、御成街道のゴール東金迄、さわやかにウオークします。

関東甲信越マーチングリーグ(KKML)

これまで7都県で行って来た関東マーチングリーグ

(KKML)は、3月4日~5日の南房総フラワーマーチより新潟県・長野県・山梨県を新たに加え、関東甲信越マーチングリーグ(KKML)として発足しました。

各都県の何れか一大会に参加、定められた日数・距離を完歩されますとKKMLマスターウオーカー。各都県のすべての大会に参加、定められた日数・距離を完歩されますとKKMLスーパーマスターウオーカーとして表彰されます。KKMLへの参加実績はKKMLへ継承されますのでKKMLパスポート購入時に申請願います。但し移行期間は2009年12月迄ですので早めの申請をお願い致します。

現在対象大会は18大会ありますが変わることもあります。尚、詳細は「あるけあるけ新聞」3月号をご参照願います。

全国一斉アルコロジー大会 第5回 佐原から江戸へ110キロ 「忠敬江戸入りフォーデューウオーク」

CWA恒例のビッグウオーク、第5回「佐原から江戸へ110キロ」は下記の通り開催されます。今年も多くの皆様のご参加をお待ちしております。

開催日	距離	集合
6月8日 (木)	自由 37km 団体 14km	佐原中央公民館 9時10分 同 上 9時10分
6月9日 (金)	自由 38km 団体 15km	成田市栗山公園 8時 同 上 9時30分
6月10日 (土)	自由 38km 団体 16km	手賀沼公園 8時 同 上 9時
6月11日 (日)	自由 27km 団体 18km	市川関所跡 9時 同 上 9時

(注)距離が一部当初計画と変更になっておりますので、ご了承ください。

参加費/1日ごと 500円

4日間参加 1,800円(初日のみ受付)

申込方法/当日受付のみ

共催/(財)千葉県ユースホステル協会

詳細につきましては

①CWAニュース4月号

②CWA発行パンフレットをご参照下さい。

CWA 各歩こう会主催行事

5月7日(日) 里山ウオーク (ち ば)	5月21日(日) バスウオーク (東 総)
5月13日(土) 市川外周ワンツーウオークⅠ (いちかわ)	5月21日(日) 花と柴又帝釈天めぐりウオーク (いちかわ)
5月14日(日) 市川外周ワンツーウオークⅡ (いちかわ)	5月25日(木) 谷津田ウオーク (ち ば)
5月14日(日) 江戸川散策 (北 総)	5月27日(土) 第3回つくばりんりんロードウオーク (北 総)
5月20日(日) 市境探索ウオーク第4ステージ (船 橋)	5月28日(日) 九十九里はだしで歩こう (C W A)

6月4日(日) ちば七廻道・緑コース (C W A)	6月18日(日) 菖蒲園めぐりW・水元公園 (いちかわ)
6月6日(火) 市内鉄道駅めぐり③ (いちかわ)	6月22日(木) 花島公園とアジサイ観賞 (ち ば)
6月17日(土) 第46回さわやかウオーク (船 橋)	6月25日(日) 岬めぐり・富津岬 (ち ば)
6月18日(日) あじさいウオーク (東 総)	6月25日(日) 見沼たんぼと花 (北 総)

東総歩こう会 TEL・FAX 0478-54-2467

6月例会

●あじさいウオーク 10km
日 時／6月18日(日) 9時 団体歩行
集 合／西宮神社(JR 旭駅7分)
参加費／CWA会員無料 他300円
解 散／干潟公園(JR干潟駅3分) 14時30分頃
コース／西宮神社～東総文化会館～あじさいロード～
井戸野汗かき地蔵～大塚原古墳
○みどころ のどかな田園地帯のあじさいを観賞しながら、世にも不思議な汗かき地蔵、古代を偲び大塚原古墳に。

船橋歩こう会 TEL・FAX 047-462-0596

6月例会

●第46回 さわやかウオーク
日 時／6月17日(土)
20kmコース 9時～10時 自由歩行
13kmコース 10時～11時 自由歩行
集 合／江戸川土手(京成国府台駅・徒歩3分)
参加費／無料
解 散／葛飾柴又寅さん記念館(柴又公園)
13時～16時(京成柴又駅・徒歩10分)
コース／20km
江戸川土手～矢切橋(分岐点)～野菊の墓文学碑～坂川親水広場～浅間神社～戸定ヶ丘歴史公園～葛飾大橋(合流点)～東金町5丁目交差点～水元大橋(水元公園)～南蔵院(しばられ地蔵)～東金町5丁目交差点～江戸川右岸土手～寅さん記念館(柴又公園)
13km
分岐点以前と合流点以後は20kmと同じ。分岐点～合流点間は江戸川左岸土手を歩く。
○みどころ 20kmは野菊の墓文学碑、戸定ヶ丘歴史公園(徳川昭武の別邸やその庭園等あり)など見ることが出来、13kmは矢切の渡しが望めます。共通の水元公

園は都内唯一の水郷で花菖蒲が見頃、しばられ地蔵も面白く、ゴールの柴又公園は、寅さん記念館、山本亭、柴又帝釈天など見所は多く、帝釈天参道での買物も楽しい。

ちば歩こう会 TEL・FAX 043-255-5360

6月例会

●岬めぐり・富津岬 18km
日 時／6月25日(日) 9時30分 団体歩行
集 合／JR内房線 青堀駅前(千葉駅発7時47分 館山行)
参加費／CWA会員 無料、他会員・一般 300円
解 散／JR大貫駅前 15時30分頃(一次解散 富津公園13時30分頃 12km)
○みどころ 千葉県は、三方を海に面し美しい岬が沢山あります。今回は、東京湾に突き出た富津岬の美しい海岸線を歩きます。新装された展望台から東京湾の眺望も楽しめます。
問い合わせ／0438-23-2551 石井義範

第42回 「平日楽々ウオーク」

●花島公園とアジサイ観賞 13km
日 時／6月22日(木) 8時30分
集 合／新検見川公園(JR総武線 新検見川駅3分)
参加費／ちば歩会員100円、県内外会員・一般300円
解 散／八千代台東第四公園(京成、八千代台駅3分) 14時20分頃
○みどころ 新緑から深緑に変わりつつある田園風景と、花見川に新設された瑞穂橋と、生まれ変わった天戸大橋を渡って、花見川区を南から北へ…一寸ばかり八千代市にも足を踏み入れます。
問い合わせ／043-252-1587 松浦栄子

●ちば七廻道・緑コース
日 時／6月4日(日)
集 合／土気公民館前(JR外房線 土気駅5分)
詳細は1頁参照。

北総歩こう会 TEL・FAX 04-7145-1620

6月例会

●見沼たんぼと花 16km
日 時／6月25日(日) 9時 団体歩行
集 合／JR武蔵野線 東浦和駅徒歩5分
見沼通船堀公園(案内あり)
参加費／CWA会員無料・県外会員300円・一般500円
解 散／東浦和第八公園 JR武蔵野線・東浦和駅近く 14時30分頃
コース／見沼通船堀公園～鈴木家住宅～八丁堀～通船閘門～(芝川)～浦和くらしの博物館民家園～大崎公園～国昌寺～氷川女体神社～見沼氷川公園(女体神社祭祀遺跡)～東浦和第八公園(解散式)
○みどころ 国昌寺は左甚五郎彫刻の龍・氷川女体神社は埼玉の正倉院と呼ばれる多数の文化財・見沼干拓前まで行なわれていた船祭り遺跡など見所たくさんのコースです。

いちかわ歩こう会 TEL・FAX 047-358-0384

6月例会

●平日ウオーク(市内鉄道駅巡り③) 13km
日 時／6月6日(火) 10時 団体歩行
集 合／白妙公園(東西線妙典駅前)
参加費／いちかわ会員100円・CWA会員200円・県外会員及び一般300円
解 散／JR二俣新町駅 14時30分頃
コース／東京メトロ妙典駅～行徳中央公園～東京メトロ行徳駅～行徳駅前公園～東京メトロ南行徳駅～JR市川塩浜駅～市川大橋～原本公園～JR二俣新町駅
○みどころ 駅シリーズ第3弾!東京メトロ妙典駅が平成12年竣工、市内で1番新しい駅はシリーズ終着駅。さて各駅巡り終りにして市川のPRコーナーです。市川の木は?黒松・花はバラ・鳥は鶯・昆虫は鈴虫等、いちかわ歩の愛称「松ぼっくり」はここが出发点です。

●菖蒲園めぐりウオーク・水元公園 15km
日 時／6月18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／いちかわ会員及CWA会員無料・県外会員及市民300円・一般400円
解 散／水元公園中央広場 14時30分頃
(常磐線及び京成線金町駅徒歩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～南蔵院縛られ地蔵～水元公園(園内周遊)
○みどころ ハナショウブがよく似合う水無月、スイレン・ハス・アサザなどが水面を彩る飾り付け、歩き抜ければボプラ並木にメタセコイヤの森、緑につつま

れた美しい公園・水元!一寸小耳に・・・南蔵院には名物満願どら焼きがあるそうですよ。お土産にいかがですか?

●韓国国際ソーデーマーチ・参加者募集
市川市と韓国原州市はWHO(世界保健機関)の健康都市連合会会員同士です。「いちかわ歩こう会」も原州市と親睦を図り、健康を確かめ合うツアーを計画いたしました。たくさんのウオーカーの皆さんのご参加をお待ちしています。(定員になり次第、締切りとなりますのでお早めに)
・問合せ及び申込先
森田(Tel/Fax) 047-358-0384
(メール) ho_ichikawa@yahoo.co.jp
・国際ソーデーマーチ・ツアー日程
10/27(金) 成田発→ソウル(仁川) 原州市ホテル泊
28(土) 国際ソーデーM参加 原州市ホテル泊
29(日) 国際ソーデーM参加 ソウル市ホテル泊
30(土) ソウル市内観光 ソウル発→成田着
・費用(概算) 85,000円+航空税等7,500円

CWAウオーキング教室 6月の予定

「ウオーキングの基本」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2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	船橋・天沼弁天池公園
開催日	6月3日(土)	6月24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)	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法人千葉県ウオーキング協会
TEL 043-255-0141
(祝祭日を除く月曜～金曜の10時～17時)

