

九十九里はだしで歩こう

朝から猛烈な雨が降る。参加者の出足が心配になる。集合時間の9:15までに受付した人数87名。やはり雨の影響かと少しばかり気落ちするも、この雨の中、参加してくれた熱心な方々に「来て良かった」と思ってもらえるウォークにしたいと役員一同、気を引き締める。

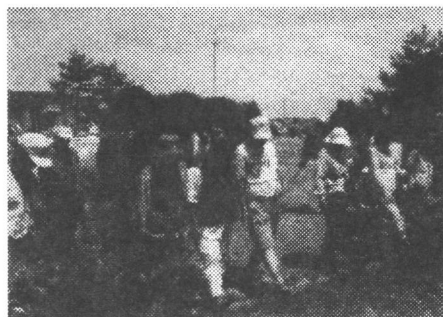
一宮川右岸を雨にけむる川面を眺め、「こよしきり」の鳴き声を聞きながら進む。九十九里の浜辺に着くころ、南の空に明るさが宿り雨も止む。ここから片道6.5キロの砂浜歩きとなる。はだしに砂の感触が心地いい。太平洋の荒波がごうごうと凄まじい音をたてて打ち寄せる。浜辺には、転々と「オオミズナギドリ」が打ち上げられている。可愛そうだが何もしてやれない。千鳥の群れ遊ぶ姿を眺めながら、海のマイナスイオンを胸いっぱい吸い込んで、元気を蓄えて昼食地に到着。ショートコースはここでゴール。

昼食後、川崎副会長・片山幹事長によるウォーキング教室開催。熱心な質問もあり、予定時間をオーバーする一幕もあった。

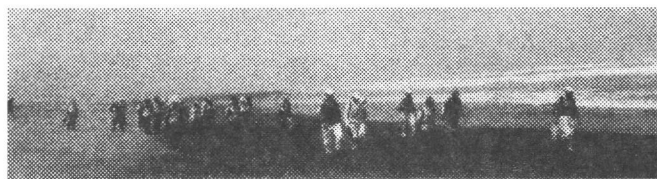
ロングコースは来た道を引き返すことになる。南から風を受けて身体を前傾しないと前に進めない。流砂が織りなす風紋を一步一步踏みしめてゆく。最後の休憩地「一宮荘」では、トマトとたまねぎの安売りがある。重い重いと言いつつわれ先に買い求める参加者多数あり。

舗装道路を歩いた時の三倍くらいの疲れを感じながらも予定どおりゴール。参加者にはおおいに楽しんでいただけたものと確信します。

コースリーダー 藤原国次



ミニウォーキング教室



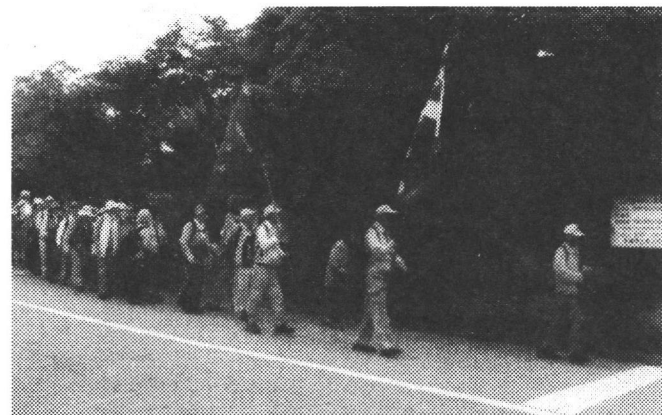
九十九里はだしで歩こう

ちば七廻道・緑コース

今年は五月晴れに恵まれず、このまま梅雨入りしてしまうのではと心配をしていましたが6月4日(日)はウォーキング日和となり、土気公民館に192名の参加を頂き、CWA川崎、ちば歩伊藤副会長の挨拶の後、4班の隊列を組み千葉市から大網白里町を経て、

東金方面へ向った。土気城主酒井家五代の墓所を経て酒井家ゆかりの縣神社を訪ね、昼食箇所の季美の森住宅団地へとコースをとり、買物を済ませた後、むぎわら公園に到着しました。この団地の千葉都民には、数寄屋橋発24時の深夜バスがあります。昼食の後、パスポート押印等の後、片山幹事長、桃井副幹事長のウォーキング教室に参加、新築工事の槌音のする団地を後にして雄蛇ヶ池へと向い湖畔の周遊コースを左右に別れ、駐車場広場へ向った。久し振りの好天で釣り人多く、休憩の後、釣り大会終了間際で追われるように出発しました。参道沿いに老杉並木が連なる日吉神社で完歩のお礼を済ませ、14時40分、八鶴湖公園に全員元気にゴールしました。皆様ご協力ありがとうございました。最後に、雨対策に協力の手を差し延べて下さった季美の森小学校教頭、酒井先生に紙面を借りてお礼を申し述べたいと思います。

コースリーダー 田中隆英



会旗を先頭に出発



日吉神社の参道を上る

事務局だより

CWA事務所ならびに天台分室の夏休みの予定についてご連絡いたします。

8月14日(月)から18日(金)までの一週間、事務所担当のお休みをいただきます。

この期間、イヤラウンドの受付その他で皆様にご迷惑をかけますが、ご協力の程お願いいたします。

なお、この間に緊急の連絡事項が発生した場合は事務局 伊藤(090-2318-5361)までご連絡ください。(事務局)



通算第63号
7月号

NPO法人千葉県ウォーキング協会会報

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
http://homepage2.nifty.com/npocwa/

「くつの日」記念ウォーク 16km

主催/NPO法人千葉県ウォーキング協会

日時/9月2日(土)9時 団体歩行

集合/千葉公園(JR及び京成線千葉駅徒歩10分)

参加費/500円

解散/千葉公園 15時頃

コース/千葉公園～宗胤寺～貝塚市民の森～加曽利貝塚公園～千葉公園

○みどころ 国の指定史跡・加曽利貝塚(8の字形)で縄文時代の千葉の「むら」のたて穴に住んでいた縄文人の暮らしを探ろう。

第5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報告

伊能忠敬の出身地・佐原を6月8日(木)にスタート、6月11日(日)に深川・富岡八幡宮にゴールするウォークが無事終了した。本年の大会は雨(2日目・4日目)と天候に左右され参加者は前年比10.2%(71名)減であった。

自由歩行は地図を片手のウォークで順調に行われた。団体歩行は片山幹事長の適切な指導と役員のチームワークによりマナー良く整然とスケジュール通り実施された。期間中、CWA地域団体役員の協力も組織的になされ、受付・出発式・歩行運営・解散式など順調に推移し、役員のレベルの高さや協力体制など大きな収穫があったように思われる。

参加者ウォーカーからは、昼食時の給水・冷しトマトの提供・ミニウォーキング教室など大変好評だったようで、今後も是非継続したいものである。最終日の6月11日(日)富岡八幡宮へゴール後、大宮司により“おはらい”が行われ、参加者一同4日間の完歩と健康で歩けることへの感謝をし、あわせてJWA関係者へ心よりお礼申し上げます。

CWAフォーデーは実行委員会(片山委員長等16名)は昨年7月より7回開催され、コースの確認・下見・大会諸準備・コース図・完歩証の作成から4日間の大会運営全般を担当しました。

多数のウォーカーに参加頂き、伊能先生出身の千葉県ウォーキング協会の恒例の大会として魅力ある行事・サービスの向上を目標にとりくみたいと思います。

〈概要報告〉

期 日	コース	スタート	ゴール	距離	参加者数	役員数
第1日目 6/8(木)	自由	佐 原	成 田	37km	67名	24名
	団体		香 取	14km	45名	
第2日目 6/9(金)	自由	成 田	我孫子	38km	43名	25名
	団体		下総松崎	15km	23名	
第3日目 6/10(土)	自由	手賀沼	市 川	38km	110名	30名
	団体		北小金	16km	81名	
第4日目 6/11(日)	自由	市 川	富岡	27km	103名	35名
	団体		八幡宮	18km	73名	
合 計					584名	116名

実行委員・広報 永田良夫



CWA下期研修会開催

平成18年度第2回研修会を下記要項にて開催しますので指導員・地域団体・一般会員の方もぜひご参加下さい。

日 時/7月29日(土)9時～17時
7月30日(日)9時～17時
(2日間 通いです)

場 所/千葉県青少年女性会館
(千葉市稲毛区天台6-5-2)

講 師/JWA指導者会 石田会長 他
参加費/実費(懇親会費他3,000～4,000円)

申込締切/7月7日(金)必着
FAX 043-255-0204

CWA 各歩こう会主催行事					
7月8日(土) 500選(市川文学の道)	(C W A)	7月23日(日) ビール工場見学ウオーク	(北 総)		
7月9日(日) 自然歩道ウオーク	(東 総)	7月23日(日) 茂原七タウオーク	(ち ば)		
7月16日(日) 早朝ウオーク(葛西臨海公園)	(船 橋)	7月27日(木) 平日ウオーク(暑気払ウオーク)	(ち ば)		
7月22日(土) サッポロビール工場見学ウオーク	(いちかわ)				
8月5日(土) ミニナイトウオーク	(北 総)	8月20日(日) 納涼ミニナイトウオーク	(いちかわ)		
8月19日(土) 耐暑ウオーク／ビール工場見学	(船 橋)	8月24日(木) 早朝ウオーク〔青葉の森〕	(ち ば)		
8月20日(日) 納涼ウオーク	(東 総)	9月2日(土) 「くつの日」記念ウオーク	(C W A)		

東総歩こう会 TEL・FAX 0478-54-2467

8月例会

●**納涼ウオーク 10km**
日 時／8月20日(日) 9時 団体歩行
集 合／東総文化会館 J R 旭駅徒歩15分
参加費／C W A 会員無料、他300円
解 散／東総文化会館 14時30分頃
コース／任玉地区～あさひ健康福祉センター～矢指ヶ浦海水浴場～椎名内～大塚～ゴール。
○**みどころ** 田園地帯を一路九十九里浜へ、雄大な太平洋とサーファー達、前方に飯岡灯台と絶景を眺めながらのウオークです。

船橋歩こう会 TEL・FAX 047-462-0596

8月例会

●**耐暑ウオーク／ビール工場見学 12km**
日 時／8月19日(土) 7時20分 団体歩行
集 合／天沼弁天池公園(J R 船橋駅・徒歩5分、京成船橋駅・徒歩7分)
参加費／C W A 会員無料、県外会員300円、一般400円
解 散／サッポロビール千葉工場(工場見学、試飲後流れ解散) A 班：12時頃 B 班：13時頃
コース／天沼弁天池公園～宮本台北公園～船橋大神宮親水公園・海老川大橋境～若松公園～サッポロビール千葉工場

○**みどころ** 船橋歩こう会恒例のサッポロビール工場見学ウオークです。涼を求めて公園や炎天下を歩きます。船橋の静かな住宅街を過ぎると、いろいろな海の香りがしてきます。大型倉庫の立ち並ぶ海岸は、貨物船の雄大な姿を見ることが出来ます。ゴール後は、工場見学後出来たてのビールが待っています。

その他

・**班編成** 当日はA 班とB 班に分かれます。出発は同時ですが船橋大神宮で分れ、工場着はA 班10時45分、B 班11時45分の予定。

・**参加申し込み方法**

往復ハガキに「耐暑ウオーク参加希望」と書き A 班か B 班かの希望を必ず記入して下さい。

場(解散)～我孫子駅

○**みどころ** 市内を通り抜け、遠く取手市のビル街を望みながら遊水池に沿って歩く。坂を上って再び市内に入り南下、手賀沼瀧下広場へ。さらに、日没時の遊歩道を歩く。夕暮れ時の夜景を楽しんで下さい。なお、当日予定の手賀沼花火を望見出来れば最高です。

いちかわ歩こう会 TEL・FAX 047-358-0384

8月例会

●**納涼ミニナイトウオーク・東京DL花火見学 12km**
日 時／8月20日(日) 16時30分 団体歩行
集 合／J R 葛西臨海公園駅前(西船橋駅16時12分発東京行きが便利です)
参加費／C W A 会員無料、県外会員及市民 300円、一般 400円

解 散／J R 京葉線舞浜駅 20時45分頃
コース／葛西臨海公園鳥類ウォッチングセンター～荒川なか川健康の道～清新あんずの里～新長島川親水公園～新左近川親水公園～フラワーガーデン～なぎさ公園～舞浜大橋(D L 花火見学)

○**みどころ** 涼風に吹かれながら川沿いの健康の道を歩き、親水公園やフラワーガーデンに憩い、夜空に咲くD L の花火を眺め夏の夜を満喫。(懐中電灯は必ずご持参ください)

NPO 千葉県ウォーキング協会 TEL 043-255-0141 法人

「楽しいウォーキング教室」に参加して

4 月下旬、日本ウォーキング協会の「楽しいウォーキング教室」に参加し、指導員の西本隆英(いちかわ歩)さん・柳田秀雄(北総歩)さんらと都心から臨海部の佃島を目指した。

出発前に5 分間ほどストレッチして、背中や足、腕の筋肉をほぐす。「しないと、肉離れなどを起こしやすくなる」疲れを残さないため、「歩き終えてからしましょう」と西本指導員。出発すると、柳田指導員が「前に出した足は、かかとから着地して、目線は10 ～20m 先に」とアドバイスしてくれた。やってみると、背筋がピンと伸びた。「歩幅を少し広くして、腕を振って」急に加速し、誰かに後ろから押されているような気分になった。「目線を遠くにおけば、周囲の風景も良く見える。いつも通っている道でも新しい発見がある」とウォーキング暦8 年の谷田部指導員。

柳の新芽の黄緑色がまぶしく、ツツジの淡いピンクも街に彩を添えていることに気付いた。

ウォーキングで健康づくりや減量などの効果を得るには、普段より速歩で歩き、心拍数を上げるのがよい。目安は、最大心拍数(220－自分の年齢)の60％～75％が適正心拍数だと言う。この日は、協会から心拍計を借りて測定した。ウォーキング中に立止まり脈を手首

や首で15秒測り4 倍してもよい。

隅田川を渡って佃島にはいると香ばしい匂いが漂ってくる。約3 時間半、普段地下鉄やタクシーで通過するだけの道を、楽しみながらあつという間に歩いてしまった。内閣府の調査(04年)によると「この1 年で行った運動」としてウォーキングを挙げた人が37％で最も多かった。「今後行ってみたい運動」でも40％に達した。健康維持効果が注目されていることも人気の理由だ。 毎日新聞リポーター 永山悦子 *5月1日付「毎日新聞」記事から

お知らせ

6月号で予告致しました「CWAバスウオーク」第5回真田幸村ロマンウオークは、本大会がKKMLに未加入のため計画を中止と致します。ご了承のほどお願い致します。

CWAイヤーラウンドオープン(第2弾)

開 始 日／平成18年5月27日(土)
基地所在地／千葉市中央区新町1000番地
そごう千葉店 9F スポーツシューズ売場
開 始 日／年中無休
開 設 時 間／10時～17時

但し、幕張新都心コース スタート13時まで
加曽利貝塚公園コース スタート14時まで

利 用 料／200円
コ ー ス／幕張新都心コース 距離 23km
加曽利貝塚公園コース 距離 16km
問 合 せ 先／C W A TEL043－255－0141

CWAウォーキング教室 8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	8月5日(土)	8月26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法人千葉県ウォーキング協会
TEL 043－255－0141
(祝祭日を除く月曜～金曜の10時～17時)