

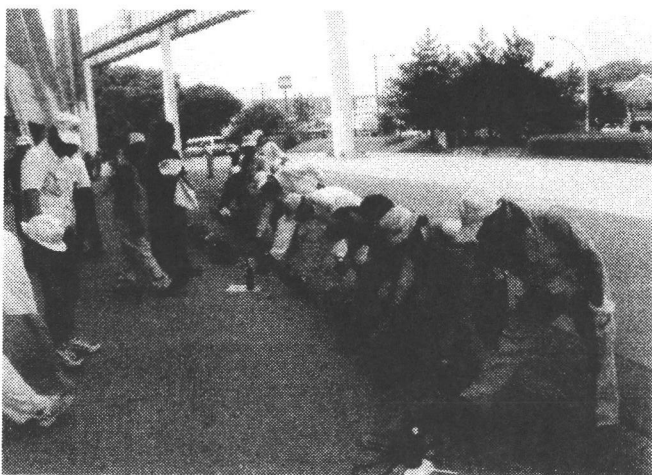
## CWAウォーキング教室 10月の予定

「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。午後は実践ウォーク(8キロ程度)。(昼食・飲み物・敷物持参)

|      |                                 |                          |
|------|---------------------------------|--------------------------|
|      | 千葉公園                            | 船橋・天沼<br>弁天池公園           |
| 開催日  | 10月7日(土)                        | 10月28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10分) | 天沼弁天池公園<br>(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  
(祝日を除く月曜～金曜の10時～17時)



指導者研修会・実技講習

## 2006年 後期指導者研修会 報告

7月29日(土)・30日(日)晴天の下、天台分室がある青少年女性会館にて54名の参加者で行われた。

1日目の午前中は場所を隣接のスポーツセンターの野球場前に変え、2班に分かれ、古宮副会長と片山幹事長のストレッチングなどの実技が行われた。午後からは石田喜一郎JWA指導者会会長の「指導者制度と指導者の使命」、達副会長は「大会、例会の企画立案と運営について」、川崎副会長は「健康日本21とウォーキングの効用」を講義された。2日目は午前中の古宮副会長の「ウォーキング指導者の為のABC」行田事業委員長の「地図の読み方とコースマップの作り方」ではラインテープでのマップ作りには興味、関心が上が

った。そして伊藤総務委員長より「NPO法人について」の講義があり、午後からは初めて深見JWA専門講師をお招きして、「ウォーキンググッズの機能と解説」の講義と実技が丁寧な説明にて行われた。5Kのウォークで千葉公園にて解散。

川崎副会長の挨拶で始まった研修会は副会長のこれからは積極的にウォーキング啓蒙運動を推し進めていくようにとの挨拶で終わった。歩き始めた人が増え、多くの公認指導員や地域歩こう会の役員の研修会への参加は喜ばしいことだ。 組織委員 間島絃子



指導者研修会・講義風景

## 第3回 理事会開催(予告)

平成18年CWA第3回理事会を下記の通り開催しますので各理事の出席をお願いします。

日時/9月23日(土) 10時  
場所/稲浜公民館 千葉市美浜区稲毛海岸3-4-1  
電話043-247-8555



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



通算第65号  
9月号

# 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/  
e-mail:npocwa@nifty.com

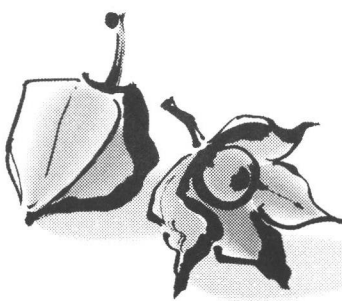
## 千葉県レクリエーション大会ウォーク 15km

主催/NPO法人千葉県ウォーキング協会  
日時/10月15日(日) 9時 団体歩行  
集合/検見川浜駅前 (JR京葉線検見川浜駅1分)  
参加費/無料  
解散/千葉県総合スポーツセンター (千葉都市モノレールスポーツセンター駅10分)  
コース/検見川浜～美浜ふれあい広場～美浜大橋～しらさぎ公園～桜公園～総合スポーツセンター  
○みどころ 千葉県レクリエーション大会に参加する行事の一環として開催する。花見川下水処理場から東京湾を眺めた後、花見川を河口から上る。しらさぎ公園からは住宅地や団地を通してゴールの大会会場へ向かう。

## 自然歩道を歩こう千葉大会 20km・10km

主催/NPO法人千葉県ウォーキング協会  
日時/10月29日(日)  
集合/土気駅前 (JR外房線)  
20km 8時30分(千葉駅7時51分発)  
10km 10時30分(千葉駅9時42分発)  
参加費/一律 300円  
解散/土気駅前 15時頃  
コース/ (20km)  
土気駅～創造の杜～あすみが丘南～日本エアロビクスセンター～東急セブンハンドレットCC～昭和の森～土気駅  
(10km)  
土気駅～創造の杜～あすみが丘南～日枝神社～昭和の森～土気駅

○みどころ プロスポーツマンもトレーニングに訪れる日本エアロビクスセンター。スポーツ、レジャー、キャンプ等さまざまな体験の出来る昭和の森の二つの施設を結んで木漏れ日の中を歩くすばらしいコース。



## 第7回 佐倉カルチャーウォーク

主催/NPO法人千葉県ウォーキング協会  
共催/佐倉市教育委員会、(社)日本ウォーキング協会、日本市民スポーツ連盟、関東甲信越マージングリーグ協議会  
日時/11月25日(土)・26日(日)  
集合/佐倉城址公園自由広場  
コース/25日:歴史(南)コース 32km・15km・7km  
26日:印旛沼(北)コース 32km・15km・7km  
参加費/事前申し込み1,500円(当日申し込み2,000円)  
高校生500円、中学生以下無料  
参加申し込み/  
9月、10月、11月の各歩こう会例会会場で受け付けます。  
今回は歴史コースが32kmに延長されました。  
詳細は次号(10月号)に掲載します。

## ちば七廻道・水辺コース

主催/NPO法人千葉県ウォーキング協会  
主管/北総歩こう会  
日時/10月8日(日)  
20km・30kmコース 8時30分(自由歩行)  
10kmコース 9時30分(団体歩行)  
集合/手賀沼公園 (JR常盤線我孫子駅南口徒歩10分)  
参加費/一律500円  
解散/手賀沼公園 10kmコース 13時頃  
20km・30km 15時30分頃  
コース/10km:手賀沼を半周し道の駅で昼食。  
20km:手賀の丘公園を含めて手賀沼を一周します。  
30km:20kmコースの曙橋から更に手賀川を下り、新木・湖北地区を周回し、手賀沼に戻ります。  
○みどころ 人々が集い、小鳥が遊び、爽やかな風が吹き抜ける手賀沼へ。文人が愛した湖畔を巡りながら、秋の一日をゆっくり楽しく歩きましょう。なお、500選の道もコースに含まれております。

CWA 各歩こう会主催行事

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 9月2日(土)「くつの日」記念ウオーク (C W A)   | 9月17日(日) コースガイドウオーク「谷中」 (船 橋) |
| 9月3日(日) 第5回防災ウオークラリー (ち ば)    | 9月20日(水) 江戸七富士巡り (北 総)        |
| 9月9日(土) 古利根と谷津田 (北 総)         | 9月24日(日) 創立12周年記念ウオーク (いちかわ)  |
| 9月10日(日) ちば七廻道「渚ウオーク」 (C W A) | 9月28日(木) 成田駅から空港まで (ち ば)      |
| 9月10日(日) 江戸川水郷めぐりウオーク (いちかわ)  | 10月1日(日) 岬町ワンデーマーチ (C W A)    |

|                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 10月3日(火) 平日ウオーク(インバ・佐倉) (いちかわ)   | 10月22日(日) 第5回平成の御成廻道W (ち ば)     |
| 10月7日(土) 皇居一周・北の丸公園東御苑W (いちかわ)   | 10月22日(日) 柏の葉公園周辺W (北 総)        |
| 10月8日(日) ちば七廻道・水辺ウオーク (C W A)    | 10月22日(日) 江戸川歩輪ピックウオーク (いちかわ)   |
| 10月15日(日) 里山ウオーク (東 総)           | 10月26日(木) 水辺ウオーク(月島もんじゃW) (ち ば) |
| 10月15日(日) 千葉県レクリエーション大会W (C W A) | 10月29日(日) 自然歩道を歩こう千葉大会 (C W A)  |
| 10月21日(土) 第47回さわやかウオーク (船 橋)     |                                 |

東総歩こう会 TEL・FAX 0478-54-2467

10月例会

●里山ウオーク 10km

日 時／10月15日(日) 9時30分 団体歩行

集 合／総武本線 JR倉橋駅

参加費／CWA無料 他300円

解 散／JR倉橋駅 14時10分頃

コース／宝寿院～水神社～稲荷神社～天神社～僧ヶ塚神社～五本松信号～大宮神社～滝里公園～雷神社～倉橋駅

○みどころ 縄文時代後期から、弥生古墳時代と移り変わり、この時期に大いに栄えたと考えられています。素朴で自然の豊かな、田舎の良さを実感できる地域です。

船橋歩こう会 TEL・FAX 047-462-0596

10月例会

●第47回さわやかウオーク 20km・12km

日 時／10月21日(土)

20kmコース 9時～10時 自由歩行

12kmコース 10時～11時 自由歩行

集 合／谷津バラ園(京成線 谷津駅、徒歩5分)

参加費／無料

解 散／谷津バラ園 13時～16時頃(京成線 谷津駅、徒歩5分)

コース／20km：谷津バラ園～袖ヶ浦グリーンベルト～阿武松相撲部屋～潮見橋～子守神社～幕張ベイエリア～香澄公園～秋津公園～谷津バラ園

12km：谷津バラ園～谷津干潟～香澄公園～秋津公園～谷津バラ園

○みどころ 再建された立派な子守神社、幕張ベイエリア、野鳥の楽園谷津干潟、京成谷津バラ園などみどころいっぱい。

ちば歩こう会 TEL・FAX 043-255-5360

10月例会

●第5回平成の御成街道ウオーク

日 時／10月22日(日) 下記参照

|      | 40kmコース                         | 20kmコース                             | 10kmコース           |
|------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------|
| 集合場所 | 天沼公園(JR船橋駅北口徒歩5分、京成船橋駅徒歩10分)    | 千城台公民館広場<br>(千葉都市モノレール<br>千城台駅南口3分) |                   |
| 集合時間 | 7時15分<br>(スタート7時30分)            | 9時30分(スタート10時)                      |                   |
| 歩行方法 | 自由歩行、コマ図・矢張表示                   |                                     | 団体歩行              |
| 解 散  | 東金八鶴湖(JR東金駅徒歩10分)<br>13時～16時30分 |                                     | モノレール千城台駅<br>14時頃 |

参加費／事前受付 大人1,000円、中学生以下500円、申し込み締切日9月30日、以後当日扱い。

当日受付 大人1,200円、中学生以下600円

申込方法／8月例会より随時受け付け。

郵便振替口座番号 00150-1-549490

「ちば歩こう会」へ、住所・氏名・電話番号・参加コース・所属会名記入の上、振り込み下さい。当日、領収書又は、払込金受領証をご持参下さい。

コース／40kmコース：天沼公園～船橋御殿跡～大神宮下～実籾～長沼長屋門～長沼大仏～旧六方局前～自衛隊前～金光院～乳牛育成牧場(昼食会場)～沖十字路～東金八鶴湖  
20kmコース：千城台公民館～ちょうちん塚～金光院～以下40kmコースに合流  
10kmコース：千城台公民館～ちょうちん塚～金光院～御茶屋御殿跡～更科公民館(昼食会場)～上泉橋～鹿島川～大宮神社～御成台公園～千城台駅

○みどころ 今年も徳川三代の将軍が、それぞれ鷹狩りのために通った道、船橋から東金迄「平成の御成街道」を歩きます。

問い合わせ先 043-233-0558 鈴木弥彦

第46回「平日楽々ウオーク」

●水辺ウオーク【月島もんじゃウオーク】13km

日 時／10月26日(木) 10時 団体歩行

集 合／江戸東京博物館前(JR両国駅西口徒歩3分)

参加費／ちば歩会員100円 その他会員・一般300円

解 散／月島商店街(地下鉄月島駅5分) 15時20分頃  
コース／江戸東京博物館～旧安田庭園～東京都復興記念館～清澄公園(昼食会場)～佃公園～聖路加タワー～勝鬨橋資料館～晴海トリトンスクエア(解散式)～月島商店街

○みどころ 両国から隅田川テラスを歩き、晴海トリトンスクエアを経て月島へ。個性ある橋を渡るのも楽しい。旧安田庭園、震災復興記念館、清澄公園等々。ゴールで「もんじゃ&ビール」をどうぞ。

問い合わせ先 043-256-7309 石田友美子

北総歩こう会 TEL・FAX 04-7145-1620

10月例会

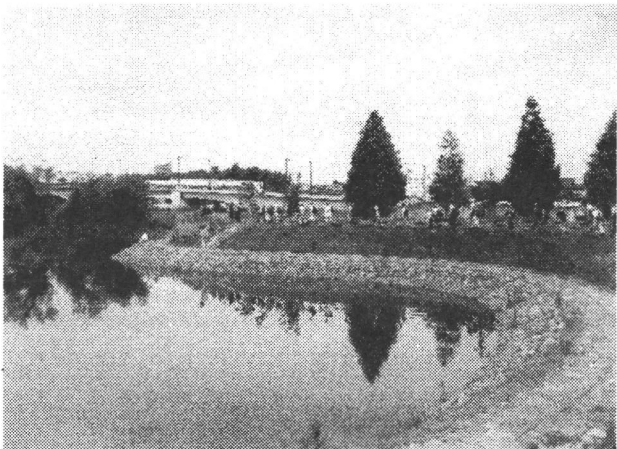
●ちば七街道・水辺コース

日 時／10月8日(日)

20km・30kmコース 8時30分 自由歩行

10kmコース 9時30分 団体歩行

集 合／手賀沼公園(JR常盤線我孫子駅南口徒歩10分) 詳細は一頁参照。



手賀沼湖畔

●柏の葉公園周辺ウオーク 17km

日 時／10月22日(日) 9時 団体歩行

集 合／柏そごう噴水前(案内有り)

(JR常盤線・東武野田線柏駅より徒歩1分)

参加費／CWA無料・県外会員300円・一般500円

解 散／つくばエクスプレス線柏たなか駅 15時頃  
コース／柏そごう前～大堀川遊歩道～柏の葉公園(昼食～こんぶくろ池～柏たなか駅

○みどころ 大堀川遊歩道から柏の葉公園へ。日本庭園やバラ園を見て昼食後は、湧水のこんぶくろ池や水辺公園を巡る水と緑がいっぱいのコースです。

いちかわ歩こう会

TEL・FAX 047-358-0384

10月例会

●皇居一周・北の丸公園東御苑ウオーク 14km

日 時／10月7日(土) 団体歩行

集 合／8時市川駅改札口or 9時和田倉門噴水公園

参加費／CWA会員無料・県外会員及市民300円・一般400円

解 散／和田倉門噴水公園 15時頃

(JR東京駅中央口皇居方面徒歩7分)

コース／皇居前広場～日比谷公園～愛宕神社～NHK放送博物館～千鳥が淵～北の丸公園～皇居東御苑

○みどころ 昭和36年天皇・皇后両陛下ご成婚記念として造られた噴水公園を出発点に日本の中核・官公庁街、そして森閑とした千代田城址のお堀の美しさを堪能できる楽しいコースです。

●江戸川歩輪ピックウオーク

日 時／10月22日(日)

集 合／市川関所跡(京成国府台駅徒歩3分)

40km：8時 自由歩行

20km：9時 自由歩行

10km：9時 団体歩行

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／市川関所跡(京成国府台駅徒歩3分)

コース／市川関所跡～江戸川左岸上～新葛飾橋東(20・10km渡)～葛飾大橋(40km渡)～江戸川右岸下～市川橋西(10km渡)～行徳水門西(20km渡)～今井橋～瑞穂大橋(40km渡)～浦安橋西(40km渡)～行徳橋西～江戸川放水路右岸下～市川大橋(40km渡)～江戸川放水路左岸上～行徳橋東～市川橋東～市川関所跡

○みどころ 錦秋の江戸川を自由に歩き抜ける醍醐味、長距離40km、20km、又皆さんが楽しみながら歩ける10kmどのコースを選ぶかは元気印のあなたです。是非お楽しみに。

平日ウオーク

●平日ウオーク(インバ・佐倉) 14km

日 時／10月3日(火) 10時 団体歩行

集 合／御伊勢公園(京成線臼井駅徒歩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／京成佐倉駅 14時30分頃

コース／雷電為衛門の墓～臼井城跡～オランダ風車～歴史博物館～大手門前自由広場～武家屋敷～市立美術館

○みどころ 無敵の大力士雷電の墓から、印旛沼の美しさが見渡せる臼井城。重層なる国立博物館。時代を思わせる佐倉城武家屋敷、そして高尚な煉瓦造りの美術館(入館自由)。いろいろ楽しめるコースです。