

2月14日(土)午後1時から午後4時迄、千葉市稲浜公民館で41名の幹事が出席し、平成21年度第1回幹事会を開催しました。

古宮副会長の開会挨拶で幹事会がスタート、事務局・広報・の各委員長から現状迄の活動報告と組織委員長欠席の為堀口幹事から春季研修会案内があり、事業委員会は第9回佐倉カルチャーウォーク以降の冠大会及び開催された行事報告を行った後、バス事業は古屋副事業委員長欠席の為幹事長から、ウォーキング教室は黒岩リーダーが総括し、4会場の各班長より具体的な活動報告がありました。班長全体会議は有馬事業委員長代行から状況報告があった後、今後の個別行事について半澤幹事長代行及び嶋野幹事から発表があり、平成21年度CWA事業の変更について幹事長から説明がありました。

本日のメインテーマである第19回南房総フラワーマーチの開催要項及び個人別担当が佐々木広報委員長より発表され、達副会長からは30周年記念式典報告とWA・KKMLの近況報告があり、本日午前中開催の理事会で承認を得た新執行部役員人事についての詳細な発表がありました。最後に行田副会長の開会挨拶で終会となりました。

次回開催予定日：平成21年3月15日(日)

CWA通常総会終了後に開催します。

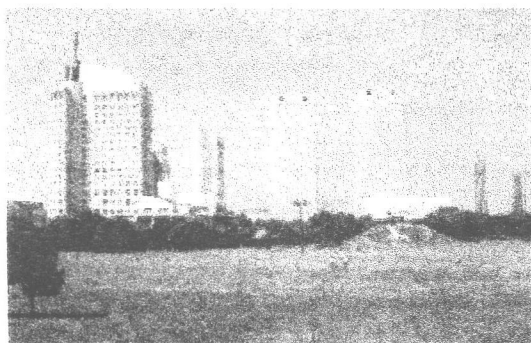
幹事長 片山 篤

創立30周年記念式典ウォーク報告

1月24日(土)NPO法人千葉県ウォーキング協会30周年記念式典ウォークとして、くもり空のもと千葉みなと公園に、参加者121名にて開催。

今回は午後より式典の関係にて京葉線の沿線に沿って最短コースを明るく、楽しく30年の歴史を語り合いながら歩き、スタート後空模様が怪しくなり小雨まじりのなか、最初のトイレ休憩を稲毛海岸駅にてとり、休憩もそこにコースを歩き、次の休憩地は検見川浜駅と、ニューハイツ内のスーパにて20分の休憩タイムとなりました。その後は一路ゴールの海浜幕張公園を目指して、無事ゴールしました。コースは、特に見所もなく単純なコースとなりましたこと担当リーダーとしてお詫びします。あいにくの天気にも関わらず、無事予定時間にゴール出来たことを参加者、役員の皆様にお礼申し上げます。

リーダー 片山 鶴夫



ゴール地の海浜幕張公園

歩き方の基本を覚えよう

※自分の歩き方をみつけよう

「歩くことは体によいから、とにかく歩きましょう」といわれ、どのような歩き方が体によいか、自分に合っているか、一般の人はなかなかわかりません。

最近では、だれにとってもこれが唯一の「正しい」歩き方、という考えはありません。一人ひとりが、そのときの体に合った歩き方をすることが大切だと考えられています。つまり、本人の年齢やウォーキングの経験、ライフスタイルの違い、そのときの体調などによって、自分にあった歩き方を選択するのがよいということです。

※自分の姿勢をチェック

最近の若い人には姿勢の悪い人が多い、という声をよく聞きます。注意してみると、たしかに肩を丸めた姿勢で歩く人、うつむき加減で元気がなさそうに歩く人、後ろから見ると背骨が左右に曲がっている人など、見た目に格好の悪い姿勢の人がたくさんいます。

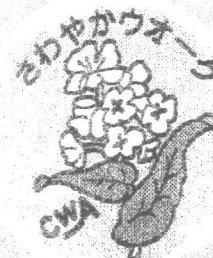
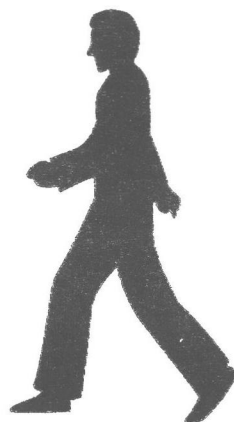
このような姿勢の悪さは、見た目だけでなく、体にも悪い影響を与えています。とくに背骨の歪みは、腰痛、肩こりや慢性頭痛、慢性疲労などの原因になっていることは、いまや常識になっています。

では、姿勢をよくするにはどうすればいいのでしょうか？ 姿勢は、長い時間をかけてつくられた体のクセです。悪い姿勢を直す第一歩は、まず自分の姿勢を意識して、見直すことです。大きな鏡の前に立ってみて、両肩の左右どちらかが低くなっているか、横から見て背中が曲がり具合はどうか、あごはあがっていないか、など、自分の姿勢を観察して、チェックしてみることです。ここで気をつけてほしいのは、鏡の前に立つと、体は自然にまっすぐの姿勢に補正する傾向があります。できるだけリラックスして、何度もチェックするとよいでしょう。また、家族や知り合い、友人に自分の後ろ姿を見てもらえば、必ず有益な指摘をしてくれるはずですよ。

実業之日本社・「健康ウォーキング」

(社)日本ウォーキング協会編書より複製

春は絶好のウォーキングの季節です。
春の花を愛で楽しく歩きましょう。



通算第95号

3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 江津ビル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

第3回 下総・江戸川 ツーデーマーチ

40・20・10・5 km (OP15 km)

日時：4月11日(土)～12日(日)

会場：市川市国府台スポーツセンター

主催：社団法人日本ウォーキング協会・NPO法人千葉県ウォーキング協会・いちかわ歩こう会

共催：市川市・市川市教育委員会・関東甲信越マーチングリーグ協議会

参加費：大人2,000円(市川市民1,000円)

中学生以下 無料(小学3年生以下は保護者同伴)
(1日参加のみでも参加費は同じです)

500選：次のコースが認定対象です。

・4月11日(土) 千葉12-06

40/20/10/5/OP15キロの全コース

・4月12日(日)

東京13-03 → 40/20キロの2コース

千葉12-06 → 10/5/15キロの3コース

アトラクション：会場特設ステージで予定しております。

模擬店の出店もありますのでお楽しみ下さい。

参加申込・問合せ ※参加申込を受付け中です*

*事前申込受付の締切り(大会誌名簿掲載分)は
3月20日(金・祝)まで(当日消印有効)です。

NPO法人 千葉県ウォーキング協会

電話 043-255-0141(月～金 10時～17時)

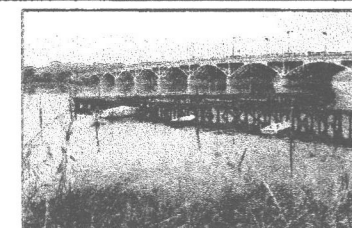
*参加申込書(振込用紙付き)パンフレットを2月号ウォーキングライフに折り込み致しました。お早目のお申込みをお待ちしております。



[じゅんさい池をゆく参加者]

第6回 我孫子・大正浪漫ウォーク

26(自由歩行)・15(自由歩行)・7(団体歩行) km



《500選 全コース
千葉12-01認定》

日時：4月29日(祝)

主催：社団法人 日本ウォーキング協会
NPO法人千葉県ウォーキング協会

主管：北総歩こう会

集合：手賀沼公園(JR常磐線 我孫子駅 徒歩10分)
26キロ：9時 15&7キロ：9時40分

参加費：大人(事前)800円 (当日)1,000円
我孫子市民 500円 高校生以下 無料

参加申込・問合せ：参加申込を受付け中です

*千葉県内加盟団体の例会等でも受付けます。

(詳しくはパンフレットをご覧ください)

社団法人 日本ウォーキング協会大会係

電話 03-5256-7855

北総歩こう会

電話 04-7145-1620

CWA春季指導員研修会開催

日時：4月4日(土)

会場：千葉県青少年女性会館 2F 第3会議室

交通：①JR稲毛駅東口 京成バス 01または02系統
スポーツセンター下車 徒歩4分
②JR千葉駅東口 → 千葉都市モノレール
スポーツセンター下車 徒歩3分
③JR都賀駅 → 千葉都市モノレール
スポーツセンター下車 徒歩3分

参加費：500円

内容：①会長講和 ②テーピング実技 ③活動事例
発表 ④指導員養成センター講義事例 ⑤指導員をめざす人への指導方法

申込：3月10日(火)までにお申込み下さい。

CWA事務所 組織委員会あて

FAX: 043-255-0204

お花見ウオーク 10km

主 催／東総歩こう会 ☎ 0478-54-2467
日 時／4月5日(日) 9時10分 団体歩行
集 合／西宮神社 (JR総武線旭駅徒歩10分)
解 散／14時30分頃 西宮神社
参加費／CWA無料・他300円
コース／西宮神社～スポーツの森公園～称名寺～海宝寺(昼食)～袋公園～木曾義昌公園～ゴール
〇みどころ 旭市のさくらの名所を歩きます。



【特別】第12回千葉水回廊&疎水100選ウオーク

●(500選 印旛沼 12-②認定)
主 催／ちば歩こう会 ☎ 080-3421-0267 (田口)
日 時／4月5日(日) 自由歩行

	40km	20km	10km
集合場所	新検見川公園 (JR 総武線新検見川駅2分)		
集合時間	8時	9時	9時
解 散 (ゴール受付 時間)	京成酒々井 駅前 13時30分 ～17時	千葉ニュータウン 中央駅前(北 総鉄道北総 線) 13時～16時	大和田排水機場 (京成大和田駅 12分) 11時30分～ 13時30分

参加費／一律 500円
コース／**40km** 新検見川公園～検見川神社～大賀ハス発祥の地～しらさぎ公園～花鳥観音～大和田排水機場(チェックポイント)～道の駅八千代～平戸橋(20kmコース分岐)～船戸橋～佐倉ふるさと広場～竜神橋～双子公園～順天堂大学佐倉キャンパス印旛門～京成酒々井駅前
20km 平戸橋までは 40kmと同じ～新川遊歩道～神崎橋～県立北総花の丘公園～千葉ニュータウン中央駅前
10km 大和田排水機場まで 40kmと同じ

〇みどころ 花見川から印旛沼まで水辺は桜・花木・野鳥など心地よい自然に触れながら春を満喫して歩いてください。

風と桜と滑空機 16km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620
日 時／4月5日(日) 9時 団体歩行
集 合／東武野田線 南桜井駅 北口
参加費／CWA 無料・その他300円
解 散／15時頃 川間トンボ公園(野田線川間駅5分)
コース／南桜井駅～庄和町総合公園(WC)～桜並木～大風会館(昼食・WC)・宝珠花神社～江戸川土手～関宿滑空場～清泰寺(WC)～川間トンボ公園(解散式)～川間駅
〇みどころ 農業用水沿いの2キロの桜並木と大風会館を楽しんで、午後は埼玉県と千葉県境の江戸川土手河川敷にあるグライダー滑空場を見ながらのウオークです。

第2回印旛沼周遊ウオーク 12km・25km

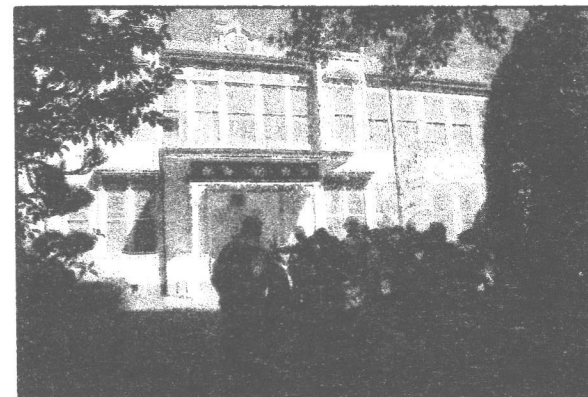
主 催／東葛ウォーキングクラブ 090-3345-8750(古宮)
日 時／4月18日(土) 9時 自由歩行
集 合／西口駅前広場(京成酒々井駅下車、改札出て左へ徒歩約1分階段下)
解 散／JR成田線下総松崎駅(ゴール受付16時終了)
参加費／CWA無料・他協会300円・一般500円
コース／23km コースで開催、自由歩行です途中、印旛日本医大駅(12km)でゴールもできます駅からは、京成佐倉駅・成田線木下駅へのバス便が利用できます。西口広場～酒々井機場～双子公園～印旛村役場前～松虫姫公園～松虫寺～吉高の大桜～野田橋～吉川公園～玉葉橋～運河水辺公園(25km ゴール)
〇その他 約10km 位のコースで、グループ歩行も予定しています。運河水辺公園がスタート&ゴールとなります。詳細は検討中

健康相撲道場見学ウオーク 13Km

主 催／ちば歩こう会 ☎ 043-278-6357 (田中)
日 時／4月19日(日) 9時 団体歩行
集 合／緑区役所前(JR外房線鎌取駅徒歩5分)
解 散／浜野駅東口公園(JR内房線浜野駅徒歩5分) 14時30分頃
参加費／CWA無料・その他300円
コース／緑区役所前～有吉公園～泉谷公園～京成おゆみ野駅(昼食)～古市場公園(千葉市相撲道場)～浜野駅東口公園
〇みどころ 大規模開発された「おゆみ野」の四季の道を巡り、古くからある集落に連なる急傾斜地を経由して市境の古市場公園の一角にある相撲道場で、若者の元気な稽古を見学します。

第54回さわやかウオーク(佐倉城址と記念館巡り)
(8km・13km・18km・)

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782(なめた)
日 時／4月25日(土) 9時～11時 自由歩行
集 合／内郷街区公園(京成佐倉駅 徒歩3分)
受 付／(受付後随時スタート)
18km: 9～10時
8km・13km: 10～11時
ゴール／内郷街区公園(ゴール受付:12:30～16:00)
参加費／無料
コース／「ロングコース」:内郷街区公園～佐倉高校(ショートコース分岐点)～本佐倉城跡(ミドルコース分岐点)～酒々井小学校～新堤橋～白銀公園～(ショート・ミドルコース合流点)～旧堀田邸～武家屋敷～佐倉城址公園～内郷街区公園
「ミドルコース」:本佐倉城跡～吉祥寺～血清研究所入口(ショートコース合流点)～要光寺～(ロングコース合流点)
「ショートコース」:佐倉高校～旧佐倉順天堂～血清研究所入口(ミドルコース合流点)
〇みどころ 起伏に富んだ里山の春景色と、佐倉城址・酒々井の史跡・ハーブ園・旧堀田邸・武家屋敷・長嶋記念館(佐倉高校)等、みどころいっぱい～あい!楽しい一日を過ごしましょう。



佐倉高校 (長嶋記念館)

小石川植物園めぐりウオーク 13km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 047-358-0384
日 時／4月26日(日) 9時 団体歩行
集 合／外濠公園(JR市ヶ谷駅前)
参加費／CWA無料・他協及市民300円・一般400円
解 散／白山神社15時頃(三田線白山駅徒歩2分)
コース／一番濠～小石川後樂園～文京シビックセンター～文京ふるさと歴史館～源覚寺～澤蔵師稲荷～伝通院～林泉院～教育の森広場～占春園～小石川植物園～白山神社
〇みどころ 水戸黄門さんが完成させた大名庭園・小石川後樂園、教育と学問の地文京区をマルチメディアや復元模型で紹介するふるさと歴史館、こんにやく閻魔は「困厄」に通じ苦しみや災いから逃れられる源覚寺、伝通院の墓所には徳川家康のご生母於大の方、千姫、作家

の佐藤春夫、柴田錬三郎氏など。

(特別例会) つつじウオーク 14 キロ

主 催／東総歩こう会 ☎ 0478-54-2467
日 時／4月30日(木) 8時45分 団体歩行
集 合／JR成田線 下総橋駅
解 散／15時頃 JR下総豊里駅
参加費／会員無料・その他300円
コース／橋駅～オオシャンプラザ～雲井岬～東大社～福しゅう寺～県民の森～夏目の堰～ゴール
〇みどころ 雲井岬のつつじ、新緑の県民の森散策、体力にあわせ8キロコースがあります

第76回「平日実業タウオーク」 10km

●小江戸・佐原探訪(500選 12-④認定)
主 催／ちば歩こう会 ☎ 090-8891-4439(中嶋)
日 時／4月30日(木) 10時 団体歩行
集 合／JR成田線香取駅前
解 散／佐原駅近くの広場(JR成田線)15時頃
参加費／会員100円・その他300円
コース／香取駅前～香取神宮～観福寺(昼食)～小江戸めぐり～解散地
〇みどころ 香取神宮を参拝し、田園風景を眺めながらその後、小野川に沿って小江戸佐原を目指し、伊能忠敬の旧宅など江戸風情の残る町並みをゆっくり散策します。(千葉発8時19分鹿島神宮行に乗車のこと)

CWAウォーキング教室 4月の予定

教室は県内4箇所で開催致します

4月18日 (土) (雨天中止)	場所	佐原公民館 (JR 佐原駅前 徒歩3分)
	集合	9時
	解散	11時30頃
4月18日 (土)	場所	我孫子市 手賀沼公園 (JR我孫子駅 徒歩10分)
	集合	9時30分
	解散	13時頃
4月18日 (土)	場所	千葉市都市モノレール千葉公園駅 (JR・千葉駅東口 徒歩10分)
	集合	9時30分
	解散	13時頃
4月25日 (土)	場所	船橋市 天沼弁天池公園 (JR 東武船橋駅 徒歩5分)
	集合	9時30分
	解散	13時頃

*参加費 3 百円(資料代、保険料等)昼食・飲み物・敷物持参
問い合わせ: TEL 043-255-0141

千葉県ウォーキング協会