

3月1日(日)朝より小雨模様の曇り、約5,000名のウォーカーがお台場に続々と集まり、式典も遅れる事無く順調に始まる。

千葉県W協会は黄色組、1,000名を4列4班に分けて、リーダー1人で60〜70人を一列歩行でレインボーブリッジに向けてスタートする。最初の歩道では4列で進みましたが橋にかかるのと道幅一杯に広がり、各自思い思いの歩きに転じ色分けが混ざらない様に気を使うことが多かった。

先頭青・黄・黒・緑・赤と色別の参加者が順調に進み、二箇所のポイントで上空のヘリ3機に向かって手を振る演出には一体感がでて五輪誘致機運が盛り上がった。



海上では五色の放水が行われ、写真をパチ、パチ撮る人も多く列の乱れにリーダーの方々は苦労した。他の組では怪我人も出ましたが、担当黄色組は全員無事ゴールした事は各リーダーと神奈川県W協会の応援協力のお陰と感謝しております。有難うございました。

リーダー 半澤 芳雄

第19回南房総フラワーマーチ報告

天候が今一歩で苦労したが、本大会参加者は昨年より上回っていた。今年は大会第1日目に幼稚園・小学生の参加者が多く「参加者3,686名」南房総市の意気込みが感じられた。又地元の南房総歩こう会もローズマリー公園や能蔵院のおもてなしに工夫を凝らし参加者からは評判がよかった。

第2日目は悪天候にもかかわらず「ベルギーブラケンベルグ・ツデーマーチ」関係者2名にベルギー大使が参加し盛り上がりを見せた大会となった。

「参加者2,396名」延べ参加数{6,082名・内6日(金)せっかくウォーク121名含む}昨年{5,966名}

大会期間中病人が出たが当日会場に戻ってきた。怪



我人の報告については一切開いておらず事故なく運営することが出来た。

JWA幹事会とCWA及び県内加盟7団体のほかに神奈川・

埼玉・茨城・栃木・群馬の各県協会の応援を受け無事閉会することが出来た。

最後に関係者の皆様方に厚く御礼申し上げます。

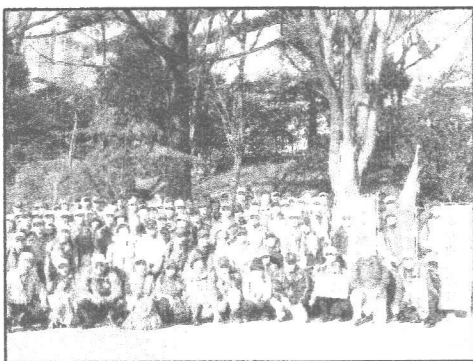
幹事長 片山 篤

CWA総会ウォーク報告

前日は大変な風雨に身舞われましたが、3月15日(日)総会の日には朝から絶好のウォーキング日和となった。

総会終了後に理事会・幹事会が開催された後にウォーク

担当者と支援役員は昼食もそこそこにスポーツセンターに集合し出発準備を16名にて対応、13時10分にスタートし3班40名体制で歩行した。予報の花粉に苦しんだ人も少なく静かなマーチと思えた。市街歩行のため信号待ちや列づめ等は何回もやり、立派な団体歩行に気配りした。桜花は九州で開花したが、千葉ではまだまだでしたのが少し残念だった。スポーツセンターからあやめ台団地・草野水路を通り仲良し公園・穴川中央公園で休憩した。付近の学校を通りぬけ千葉公園へゴールした。



記念写真を撮り121名全員完歩した。達会長や片山副会長の挨拶を戴き10*ウォークを終了しました。

当日の支援役員はじめ有馬事業委員長・半澤幹事長その他多くの皆様のご支援に感謝致します。有難うございました。

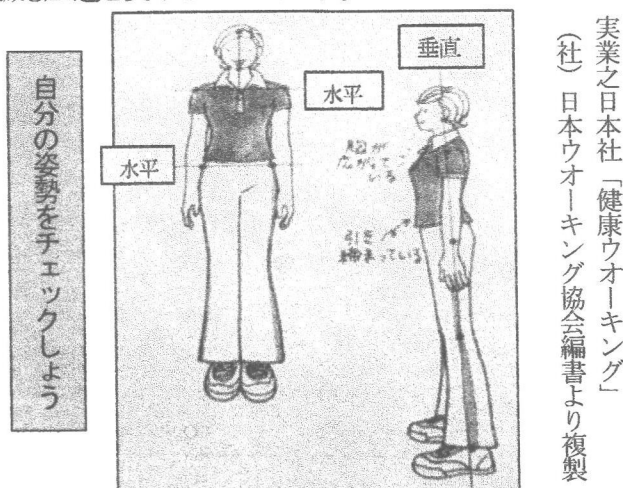
リーダー 小林 数夫

ウォーキング雑学：シリーズ・2

美しく快適に歩くためのポイント

自分の体に合った歩き方を見つけるには、まず自分のクセを知ることが大切です。自分ではなかなかわかりませんが、体の姿勢や動かし方、歩き方には長い生活習慣のクセがついているものです。そのような偏った姿勢で長い距離を歩くと、すぐ疲れたり、体のあちこちに痛みや故障が起きることがあります。

体をチェックするもう一つの方法は、2人ペアになって、お互いの体をチェックしあうことです。どんなクセをもっているのか、正面からだけでなく、真横や後ろからも見てもらいましょう。歩く姿も前後からよく見てもらいます。正面から見て、相手の頭が左右に傾くと、肩の高さが左右で変わります。そうすると、背骨が湾曲して、腰骨の高さが左右で変わっています。それによって最終的には脚の長さが同じでも着地の位置が違ってきます。また、頭が前後に傾くと、それを受けて肩や背骨の位置が変わってきます。そのため、腰や膝の関節の曲がりが大きくなり負担がかかります。身長も縮んだ状態なり、内臓も圧迫を受けることになります。



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

自分の姿勢をチェックしよう



通算第96号
4月号

NPO 法人千葉県ウォーキング協会

2009年(平成21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4回 通常総会開催報告

NPO法人千葉県ウォーキング協会 第4回通常総会が3月15日(日)千葉市稲毛区の千葉県青少年女性会館にて開催され、平成20年度の事業報告と決算報告、平成21年度の事業計画(案)と予算(案)、任期満了に伴う役員の選任が行われ原案通り満場一致で承認されました。

(詳しくは総会議案書をご参照ください)

執行役員には次の方々が選任(任期2年)されました。

役職名	氏名
会長(組織委員会・広報委員会管掌)	達 國明
副会長(事務局管掌)	伊藤 隆之
副会長(事業委員会・幹事会管掌)	片山 篤
副会長(コンプライアンス・特命事項担当)	飛田 京子
常務理事(事務局長)	木村 壽宏
常務理事(組織委員長)	佐々木篤夫
常務理事(広報委員長)	黒岩 康
常務理事(事業委員長)	有馬 奉行
常務理事(幹事長)	半澤 芳雄

*他に16名の理事(各地域団体代表)と2名の監事が選任されました。

会長就任に際して 達 國明



長寿健康時代を迎え、ウォーキングの重要性が予防医療・社会貢献の面から再認識されているこの時期に、図らずも会長に就任することとなり、責任の重さに身の引締まる思いです。

これまで当協会の副会長の立場にありましたが、トップとして県内外のウォーキングに関わる協会運営にはまだ勉強しなければならないことが沢山あります。幸い、佐野前会長には特別顧問としてお教を頂けますし、副会長以下経験豊かな大勢の役員方にも援けて頂けるということで誠に心強く、会員の皆様のご支援を得て精一杯努力していきたいと思っています。

当協会は本年1月に設立30周年記念式典・祝賀会を終え、新たな30年に向け船出をしています。役員の方々が懸命に業務を遂行している姿に勇気づけられ、また、地域活性化事業の一環として設立した「指導員養成センター」も着々と地固めに努めています。



会長退任にあたって

佐野 靖明

多勢の皆様を支えていただきながらお陰様で大過なく三期六年を過ごして参りました。

その間、ウォーキング大会の活動内容も他に範とするものがありました。良い結果を得る努力をすれば一部に綻びも出てまいります。その綻びを繕いながら、さらに発展していくことを願いながら新執行部の役員に後を託してまいります。

「去るものは日々に疎し」されど「日々に新たなり」です。私にお力添えを頂いた以上に支えて頂く必要があります。及ばずながら私も一会員として微力ではありますが力を尽くしてまいります。

本当に長い間お世話になり有難うございました。

◎ お 知 ら せ ◎

設立30周年記念海外ウォークの件

「韓国・原州国際ツデーマーチ」参加に決まりました。大会参加ツアーは10月23日(金)〜26日(月)の3泊4日です。詳しくは後日ご案内申し上げますのでよろしくお願い申し上げます。

事業委員会

三山七年祭ウオークPartⅡ 16Km

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782(なめた)
日 時／5月9日(土) 9時30分 団体歩行
集 合／八千代総合運動公園(東葉高速鉄道八千代中
央駅 徒歩10分)

解 散／14時30分頃 北習志野近隣公園(新京成電
鉄・東葉高速鉄道北習志野駅 徒歩7分)

参加費／CWA 無料・他協会300円・一般400円
コース／八千代総合運動公園～時平神社(萱田町)～
時平神社(大和田)～観音寺～高津比咩神社～スポー
ツの森公園(昼食場所)～八王子神社～東光寺～坪井
近隣公園～船橋日大駅前～北習志野近隣公園

○みどころ 平成 21 年は三山の七年祭、正式には「二
宮神社式年祭」と言い 11 月に行われる。丑年と未年に開
催される大祭である。大祭に参加する神社は九つあり、
その内のパートⅠで巡った三つの神社(子守神社・三代
王神社・子安神社)に続き、今回はパートⅡとして時平神
社・高津比咩神社・八王子神社の三つの神社を巡る。

花より団子食べ歩きウオーク 11km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-7016-6224 榎本
日 時／5月10日(日) 9時 団体歩行
集 合／江戸東京博物館前(JR 両国駅徒歩3分)
参加費／いちかわ会員無料・CWA200円・その他300円
解 散／14時30分頃 上野公園

コース／江戸東京博物館～墨田公園～長命寺～さくら
橋～浅草寺～谷中鬼子母神～谷中霊園～上野公園

○みどころ 好評の下町食べ歩きウオーク。途中のお
店ではお団子等を食べる時間や、お土産を買う時間も
設けた楽しみのあるウオークです。浅草名物の“芋き
ん”から始まり、上野公園の“鶯だんご”まで6ヶ所のお
店を巡ります。どのお店も、昔より続く伝統の味を守り
続けています。お楽しみください。

平日ウオーク 12km

●松戸市の文化財と斜面林を見よう
主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620
日 時／5月20日(水) 9時30分 団体歩行
平日パスポート押印あり

集 合／西口公園(JR 松戸駅西口 徒歩5分)
参加費／北総会員無料・CWA200円・その他300円
解 散／15時頃 松戸中央公園(JR 松戸駅 徒歩4分)
コース／西口公園～鶴森神社～古ヶ崎一里塚～樋ノ口
一里塚～矢切の渡し～柳原水閘～矢切庚申塚～矢切
神社～柿の木台公園～西部防災センター～戸定館～
松戸中央公園

○みどころ 市内最古と言われる庚申塔や、市指定の文
化財であるレンガ積みの水閘や戸定館、そして珍しい鍔絵
を見たり、春風の吹く江戸川土手から斜面林を見ながら歩
きます。

新緑のつくば研究学園都市を歩く 13km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620
日 時／5月23日(日) 9時 団体歩行
集 合／中央公園(TX 線つくば駅 A2 出口 徒歩1分)
参加費／CWA 無料・その他300円
解 散／14時30分 集合場所と同じ

○みどころ つくば市になって 20 年経過。緑豊かな街
の八つの公園を巡り、木々の新緑に感動し、木々の生命
を感じるウォーキングです。

ヨコハマバスウオーク(特別例会) 10km

(会員・家族に限定一般公募は致しません)
主 催／東総歩こう会 ☎ 0478-54-2467
日 時／5月24日(日) 団体歩行
集 合／指定されたバス停
解 散／19時～20時 指定されたバス停

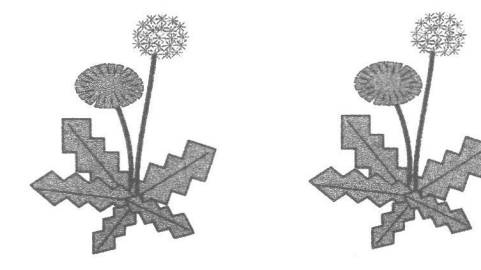
参加費／会員4500円・他5000円
コース／幕張 P～山下公園～港が見える丘公園～
中華街～海ホテル～各地

○みどころ 三溪園、山下公園を散策。中華街で土産と
食べ歩きを楽しみます。

矢切の渡し周遊ウオーク 14km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-1539-8789 中島
日 時／5月24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／CWA無料・他協会及市民300円・一般400円
解 散／14時40分頃 市川関所跡
コース／里見公園～野菊の墓碑～矢切の渡し(船又は
新葛飾橋)～柴又公園～上小岩親水緑道～小
岩菖蒲園

○みどころ 里見公園のバラ観賞及び歌人北原白秋の
旧宅「紫烟草舎」、野菊の墓は伊藤左千夫の一説が刻ま
れた文字碑、矢切りの渡しで舟に乗るか新葛飾橋を歩く
か、あなたはどちら？



手賀沼から利根川への周遊ウオーク
(32km・18km・12km) [500選・千葉—1認定]

主 催／東葛ウォーキングクラブ 090-3345-8750(古宮)
日 時／5月27日(水) 8時30分 自由歩行
受付終了後順次スタート
集 合／天王台西公園(常磐線天王台駅南口 徒歩
約3分)

参加費／一律300円
解 散／天王台西公園(ゴール受付17時終了)
コース／32km・18km・12km コースで開催、共に自由
歩行です。

32km: 天王台西公園～水の館～手賀沼公園～JR我孫
子駅～国道横断～久寺家～あけぼの山公園～風車前
～利根川土手～青山水門前～かじ池亭～成田航空専
門校～我孫子市民体育館～真栄寺～稲取橋～水道橋
～フィッシングセンター～手賀沼遊歩道～天王台西公
園ゴール

18km: コースは、青山水門前～天王台駅北口入口交差
点～天王台駅～天王台西公園ゴール

12km: コースは、手賀沼遊歩道沿いの自然探訪でゆっ
くり観歩を楽しんでいただき、天王台西公園にゴールし
ます。

第77回「平日楽々ウオーク」 13km

●環境ウオーク(終末処理場)
主 催／ちば歩こう会 ☎ 043-278-6357(田中)
日 時／5月28日(木) 9時 団体歩行
集 合／新検見川公園(JR新検見川駅徒歩3分)
解 散／花見川緑地(JR検見川浜駅徒歩7分) 15時頃

参加費／会員100円・その他300円
コース／新検見川公園～真砂大橋～メッセモール～幕
張メッセ～千葉マリンスタジアム～美浜大橋～美浜ふれ
あい広場(昼食)～花見川終末処理場～花見川緑地

○みどころ 旧魚業の街、検見川から新都心へ。共存
する幕張海浜公園を歩きます。富士山やアクアラインの
パノラマの展望は天気次第です。午後は花見川終末処
理場で下水処理の役割をビデオと現場で見聞します。

「九十九里はだしで歩こう」 26／14 km

《500選 千葉12—10認定》
主 催／千葉県ウォーキング協会 ☎043-255-0141
日 時／5月30日(土) 8時30分 団体歩行
集 合／茂原市本納支所 (JR外房線 本納駅 3分)
JR千葉駅発 7時51分が便利です。

解 散／一次解散 12時30分頃 古所海岸
二次解散 16時30分頃 JR上総一宮駅前

参加費／500円
コース／本納支所～豊岡福祉センター～赤目橋～北日

当橋～宮後橋～白子神社～虎橋～古所海岸(一次解散)～
一松海岸～国民宿舎一ノ宮荘～JR上総一宮駅前
○みどころ 500選「南白亀川をたどるみち」を下り、太
平洋の海原を望み、古所海岸から一松海岸までの九十
九里海岸の砂浜を歩きます。

創立20周年記念ウオーク 13Km

●「船橋の公営競技場と商業施設を巡る」
主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782(なめた)
日 時／5月31日(日) 9時30分 団体歩行
集 合／小栗原蓮池公園(京成中山駅 徒歩3分)
JR下総中山駅 徒歩5分)

解 散／15時頃 船橋親水公園
参加費／CWA 無料・他協会300円・一般400円
コース／ スタート～中山法華経寺～中山競馬場～飛
ノ台史跡公園・博物館～天沼弁天池公園(昼食)～船橋・
FACE～船橋大神宮～船橋競馬場～ララポート～IKE
A～船橋オートレース場～船橋親水公園
※昼食は天沼弁天池公園を予定、雨なら東武船橋1F

CWAウォーキング教室 5月の予定

5月9日 (土)	場所	千葉都市モノレール千葉公園駅前 (JR千葉駅東口 徒歩10分)
	集合	9時30分
	解散	13時頃
5月9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
5月9日 (土)	場所	銚子市役所 JR銚子駅より徒歩15分
	集合	9時30分
	解散	12時頃
5月23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300円(資料代、保険料等) 昼食・飲み物・数物持参
問い合わせ: TEL 043-255-0141
千葉県ウォーキング協会

