



通算第97号
5月号

NPO 法人千葉県ウオーキング協会

2009年(平成21年) 毎月1日発行

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウオーキング協会

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

CWA新執行役員のご紹介

3月15日(日)に開催された第4回通常総会において任期満了に伴う役員の選任が行われ本誌4月号でお知らせ致しましたが、一部誤りがありましたので再度お知らせ致します。お詫びして訂正致します。

新執行役員には次の方々が選任されました。

役職名	氏名
会長(兼指導員養成センター長・組織委員会担当)	達 國明
副会長(事務局・広報委員会担当)	伊藤 隆之
副会長(事業委員会・幹事会担当)	片山 篤
副会長(JWA首都圏代表者会議・倫理・コンプライアンス・特命事項担当)	飛田 京子
常務理事(兼事務局長・経理担当)	木村 壽宏
常務理事(兼組織委員長・指導員養成センター事務局長)	佐々木篤夫
常務理事(兼広報委員長・ウオーキング教室担当)	黒岩 康
常務理事(兼事業委員長)	有馬 奉行
常務理事(兼幹事長)	半澤 芳雄

*他に16名の理事(加盟地域団体代表)並びに2名の監事が選任されました。(詳しくは議案書をご参照下さい)

CWA設立30周年国内記念ウオーク 15・30km

主催/NPO法人千葉県ウオーキング協会

日時/6月14日(日) 8時

集合/8時:千葉公園(JR・京成千葉駅徒歩7分)

スタート時間/8時30分(自由・団体同時スタート)

解散/千葉公園:ゴール受付時間:13時~16時

参加費/300円・中学生以下無料(小学生以下は保護者同伴)

500選:千葉12-2・12-5(各30kmコース)

コース/自由歩行:30km

千葉公園をスタートし、千葉県総合運動場~新検見川公園~幕張メッセ~民間航空記念館~花の美術館、等川の畔の道、近代的な見本施設、稲毛の浜と風、色とりどりの花々を楽しみ、千葉公園に戻ります。

コース/団体歩行:15km

旧陸軍鉄道連隊の教育施設(トンネル・橋脚)跡、連隊記念碑、千葉氏の墓地及びポートタワー等を経て、ラッパ卒が上官を偲んでラッパを吹いたという現在は展望台になっている「荒木山」を巡ります。

第2回 CWAウオーキング指導員認定講習会開催

第2回 CWA ウオーキング指導員認定講習会を下記により開催いたしますのでご案内致します。

—記—

1. 日時:平成21年7月18日(土) 9時~17時
2. 場所:千葉県青少年女性会館 2階 会議室
3. 受講資格:どなたでも受講できます。
4. 指導員委嘱:大会参加実習を含むすべての科目を修了された方に「指導員証」を発行致します。

5. 受講料:10,000円

6. 受講申込:7月3日(金) 必着

お近くの郵便局から受講料をお振込みの上、
受講申込書を郵送またはFAXにてお送り下さい。

郵便振込口座 00110-4-404256

NPO法人 千葉県ウオーキング協会

7. 資料請求:受講者募集案内・受講申込書をご希望の方は電話またはFAXにてご請求願います。
また、各歩こう会の事務局に受講者募集案内をお送りしておりますのでご利用ください。

8. 今後の予定

- ・第3回 W指導員認定講習会 8月23日(日)
- ・第4回 W指導員認定講習会 12月6日(日)
- ・第5回 W指導員認定講習会 2月14日(日)

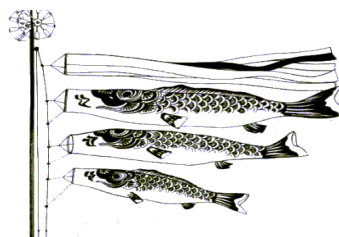
*会場の都合等により変更になる場合があります。

開催予定の3ヶ月前に決定いたしますので、ご確認戴くようお願いいたします。

CWA ウオーキング指導員養成センター事務局

お知らせ

6月20日(土)13時より第三回幹事会を開催いたします、場所等詳細は追ってお知らせします。



平日ウオーク「柏と周辺の公園巡り」 14Km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620

日 時／6月3日(水) 9時 団体歩行

平日パスポート押印あり

集 合／鹿島神社 (JR北小金駅 徒歩2分)

参加費／会員100円・CWA200円・その他300円

解 散／15時頃 逆井第2公園(東武野田線逆井駅)

コース／鹿島神社～東漸寺～根木内歴史公園～香取神社(一里塚あり)～向小金ふるさとの森～酒井根合戦跡～中原ふれあい防災公園～小鳥の森緑地～南部公園(昼食)～観音寺～カタクリ群生地～逆井第2公園(解散)
○みどころ どの季節に訪れても素晴らしい東漸寺を振り出しに、かつて高城一族が住んでいた根木内歴史公園、アジサイ咲きほこる「ひろいけのみち」、向小金ふるさとの森、南部公園と、緑豊かな公園を巡る。

アルコロジー千葉大会 14km

●ちば七廻道・「緑コース」

主 催／NPO法人千葉県ウォーキング協会

共 催／(財)千葉県ユースホステル協会

主 管／ちば歩こう会 ☎ 090-5402-7384 小野

日 時／6月6日(土) 9時 団体歩行

集 合／JR外房線本納駅前

解 散／14時30分頃 豊田福祉センター(JR外房線新茂原駅徒歩10分)

参加費／500円

コース／本納支所～橘神社～本納城址～蓮福寺～萩生狙徒勉学の地～萩生狙徒実母の墓～東公園～市兵衛橋～長生の森公園(昼食地)～獅子吼霊園～獅子吼橋～豊田福祉センター

○みどころ 橘神社、蓮福寺境内にある本納城址と萩生狙徒の勉学の地を訪ね彼の往時の偉業の礎を偲びます。その後長生の森公園まで足を伸ばし新緑の香りを楽しんでもらいます。

むらさきの里ウオーク(24km・12km)

主 催／東葛ウォーキングクラブ 090-3345-8750(古宮)

日 時／6月6日(土) 9時 自由歩行

受付終了後順次スタート

集 合／自由通路東口駅前広場(東武野田線清水公園駅下車、徒歩1分)

参加費／CWA無料・他協会300円・その他500円

解 散／清水公園駅東口・駅前広場がゴール
(ゴール受付は16時で終了)

コース／

24km: 東口広場～法楽院～川間駅～金野井大橋～庄和総合公園～南桜井駅～東光院前～春日部市立川辺小学校～金杉交差点～野田橋下交差点～愛宕神社前～愛宕駅～東口広場ゴール

12km: 清水公園を散策～櫓のホール～工場見学(予定)～野田市内散策～愛宕駅～東口広場ゴール

その他／今回は、江戸川を渡って埼玉県にお邪魔します

日暮里・舎人ライナーを歩く 15Km

主 催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620

日 時／6月7日(日) 9時 団体歩行

集 合／谷中霊園内天王寺公園(JR日暮里駅北口3分)

参加費／CWA 無料・その他300円

解 散／15時頃 舎人ライナー線見沼代親水公園駅
(日暮里駅に出る)

コース／日暮里駅～杉野中尉受難碑～熊野神社跡～熊野の渡し跡～扇大橋駅～瑞応寺～吉祥寺～田中稲荷神社～冬木別邸跡～大聖寺(関原不動尊)～西新井大師(昼食)～玉ノ井部屋～谷在家駅～舎人公園～見沼代親水公園～見沼代親水公園駅

○みどころ 昨年開通した日暮里・舎人ライナー線に沿って名所・旧跡を訪ねながら歩きます。熊野前の名前の元となった熊の神社跡・熊野の渡し、千葉氏の紋の有る瑞応寺、徳川幕府から朱印地五石を与えられ葵の紋のついた吉祥寺、江戸深川の豪商冬木屋の別邸跡と屋敷内に勧請した稲荷神社に始まった田中稲荷、関原の地名由来を伝える大聖寺、平安時代空海(弘法大師)が刻んだといわれる十一面観世音菩薩と大師像が安置されている西新井大師、そして舎人公園、見沼代親水公園などを巡ります。途中、大相撲の玉ノ井部屋の前を通りますが、ゴールの見沼代親水公園にも境川部屋があります。

クリーン・スパ市川ウオーク 11Km

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2499-1925 板垣

日 時／6月11日(木) 9時 団体歩行

集 合／葛飾八幡宮(JR 本八幡駅 徒歩7分、京成八幡駅 徒歩3分)

参加費／会員無料・CWA200円・その他300円
(入浴料450円負担有)

解 散／13時30分頃クリーン・スパ市川(送迎バス使用可)

コース／葛飾八幡宮～大柏川調整池緑地～若宮小学校～奥の院～信篤公民館～江戸川堤～市川クリーン・スパ

○みどころ いちかわ歩こう会では日頃、応援して頂いている皆様に感謝をこめて、題して「クリーン・スパ市川ウオーク」を企画しました。ウォーキングを楽しみ、温泉又プール(水着持参)に入り、汗を流しましょう！そして喉を潤しましょう！

**第55回さわやかウオーク 9km・15km
「花菖蒲咲く水元公園散策」**

主 催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782(なめた)

日 時／6月13日(土)10時～11時 自由歩行

集 合／柴又公園(京成柴又駅 徒歩10分)

受 付／(受付後随時スタート)

9km・15km 共：10時～11時

ゴール／柴又公園(ゴール受付:12時30分～16時)

参加費／無料

コース／柴又公園～東金町5丁目交差点～水元公園
(東京都水産試験場跡地)～花菖蒲園～水元大橋(ショート・ロングの分岐点)～ロングコース(せせらぎ広場・キャンプ場・水生植物園)～分岐点～しばられ地蔵～金町駅前～金町公園～八幡神社～柴又帝釈天～柴又公園
○みどころ 木々の緑もいよいよ濃くなり、水辺散策に絶好の季節です。花菖蒲も見頃です気軽に出かけ下さい。

第78回「平日楽々ウォーク」 11km

●花菖蒲ウォーク (佐倉周辺)

主 催／ちば歩こう会 ☎ 043-496-0065(伊藤智代)

日 時／6月18日(木) 9時 団体歩行

集 合／JR総武本線物井駅

解 散／14時10分頃 城址公園自由広場

(JR・京成佐倉駅徒歩25分)

参加費／会員100円・その他300円

コース／物井駅～新照時～密蔵院～ベイシア～佐倉城址公園～菖蒲田～歴博前芝生広場(昼食地)～佐倉城址公園自由広場

○みどころ 物井駅から田舎道を抜けて佐倉へ。佐倉城址公園の菖蒲田で種々の菖蒲を觀賞致します。午後は公園ガイドの方に園内を案内していただく予定です。解散後、JR佐倉駅・京成佐倉駅迄ご案内いたします。

あやめウォーク 10Km

主 催／東総歩こう会 ☎ 090-4428-5463

日 時／6月21日(日)9時 団体歩行

集 合／佐原中央公民館前

解 散／14時30分 佐原中央公民館前

○みどころ あやめ祭りで有名な佐原での、あやめを觀賞しませんか。

菖蒲園觀賞ウォーク・水元公園 14Km 「500選・東京都—3認定」

主 催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-3433-5655 吉竹

日 時／6月21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・その他400円

解 散／14時30分頃 水元公園噴水広場

(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 5万本の花ショウブ・小岩菖蒲園から江戸川の川風を胸に受けて寅さんの故郷・柴又公園、徳川家ゆかりの半田稲荷、大岡政談で有名な「しばられ地蔵・南蔵院」を巡り、面積21万坪・20万本の花ショウブを誇る水元公園へ。

白井の史跡めぐりウォーク (24km・12km) 「500選・千葉—8認定」

主 催／東葛ウォーキングクラブ 090-3345-8750(古宮)

日 時／6月24日(水) 自由歩行

24km:9時(受付終了後順次スタート)

12km:11時(受付終了後順次スタート)

集 合／24km:東武野田線高柳駅前広場

12km:北総公園線千葉ニュータウン中央駅

参加費／300円

解 散／成田線布佐駅南口駅前広場

(ゴール受付は16時で終了)

コース／

24km:高柳駅～下総航空基地沿い～国道16号線横断～白井市公民センター～延命寺～白井聖地公園～阿夫利神社～観音寺(12km と合流)～手賀干拓一の橋～発作橋～関桙橋～布佐駅南口ゴール

12km:中央駅～大塚前公園～泉倉寺・宝珠院(光堂)

～松山下公園～月影の井～観音寺で24km

コースと合流

その他／すべてのコースが、「500選・千葉—8」の認定

CWAウォーキング教室 6月の予定

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

6月13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
6月20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
6月27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
6月27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・敷物持参

問い合わせ:TEL 043-255-0141

千葉県ウォーキング協会

お詫びと訂正

4月号記事(北総歩こう会)の中に誤りがありましたので、訂正してお詫び申し上げます。

*5月20日(水)平日ウォーク

参加費:北総会員(誤)無料 → (正)100円

*5月23日(土)新緑のつくば研究学園都市を歩く

日 時:5月23日 (誤)日 → (正)土

CWA ニュース 編集室

4月4日千葉県青少年女性会館において実施された。参加者43名。オリエンテーションに続き達会長から“CWAが目指すもの”と題して講演があった。

CWAの存在意義とは何かという視点からのお話で次の三点を強調された。

- ① 一般参加者のウォーキングに関する知識、情報は非常に豊富になって来ており、指導員、役員に要求される資質が従来より高度なものになってきている。
- ② 県内で活躍できる指導員を養成し「ウォーキング指導員養成センター」は各会の指導員の高齢化と教育不足への対応としても役立てていきたい。
- ③ CWA と地域加盟団体との緊密な連携のもとにCWAの特徴を出して行きたい。

玉井俊行氏のテーピング実技は今まで間違ったテーピングをしているケースもあって非常に参考になった。藤原さんの指導員活動事例は農村部におけるウォーキング普及活動の事例で地道な活動が実を結んでいる様子が良くわかった。

西村さんの指導員養成センターの講義事例は第一回の講座の事例であったが今後のインストラクターへの良い見本であった。

最後に奥野講師のウォーキング指導法は実技を交えたもので講師の講座は過去何回か受講しているが常に新しい知識が得られウォーキング指導の奥の深さを実感させられた。

組織委員会 須藤順子

第3回下総・江戸川ツウデーマーチを振り返って

今年の桜開花が、もしかすると・・・の期待も、桜吹雪で真間川の花筏となってしまった前日。さて、当日朝は5時起床。真っ赤な太陽が顔を出し二日間の天候祈願。天気良し。「参加者がどーっと押し寄せる」と期待しながら準備に入る。弁当片手に各ポジションに出発する人、中央会場の準備に入る人、本番だ。

顧みると昨年7月9日に第1回準備委員会を行なって手落ちのないように頑張ってきた積もりだ。上手く行くだろう。朝早くから参加者の皆様も徐々に増えてきた。

韓国から8名の参加者が昨日到着している、花を添えてくれるだろう。



岡野名誉会長の挨拶

二日目、曇りから晴れ参加者の皆様も元気で出発、元気でゴール。会場では、かっぱれ踊りやフラダンスが迎えてくれる。華やかになる。又どこかの会場で会おうと固い約束をして別れて行く、ウォーキングを通しての楽しい仲間、それがウォーキングだ！！。

二日間で3389名の方に参加いただきました。ご協力戴きました関係者の皆様お疲れさまでした。

いちかわ歩こう会 森田 悦治



船橋ひかり幼稚園参加者



小学生サッカークラブ参加者

CWAバスウォークのご案内

★ 第三回塩原温泉ウォーキングフェスティバル

日時：6月2日（火）～6月4日（木）

費用：二日目のコースによって異なります

	会津コース	尾瀬ウォーク	塩原温泉ウォーク
CWA 会員	17,300 円	18,100 円	15,300 円
一 般	17,800 円	18,600 円	15,800 円

★ 茨城県 みち500選（3箇所）ウォーク

日時：6月16日（火）

費用：

	バス代等	参加費	合 計
CWA 会員	5,000 円	500 円	5,500 円
一 般	5,500 円	500 円	6,000 円

申し込み・問合せ先 古屋 幸治

TEL/FAX 043-278-0796

ウォーキング雑学：シリーズ・3

よい姿勢を得るには

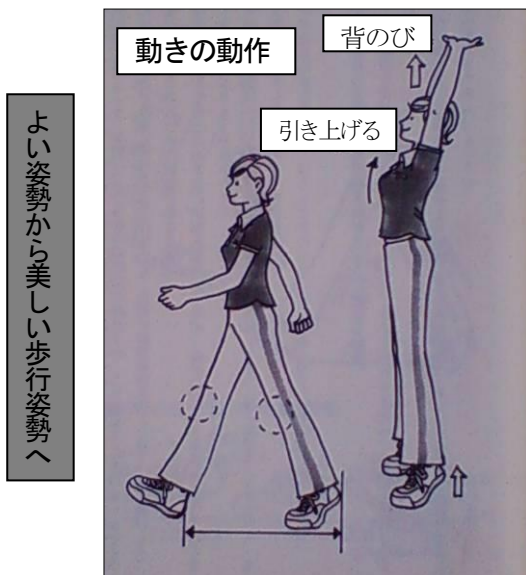
①下の図のように、両手の指を組んで裏返して頭の上に伸ばして、体全体を引き上げます。

②体はそのままに、手を下ろします。このときにおなかゆるめません。

③かかとも下ろします。

この状態は、背筋が気持ちよく伸びて、胸も大きく広がり、おなかも引き上げられて、引き締まっているはずですが、

この姿勢を保って歩くようにしましょう。必ず、よい姿勢が得られるはずですが、しかし、もしいつの間にか元の姿勢に戻るのであれば、なぜそうなるのか、チェックする必要があります。膝、腰、背中などが曲がったり、体のどこかに歪んだ箇所があるかもしれません。



よい姿勢から美しい歩行姿勢へ

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