



通算第99号
7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

くつの日記念ウォーク 15km

主催/CWA ☎ 043-255-0141

日時/9月2日(水) 9時 団体歩行

集合/みなと公園

(JR 京葉線・モノレール 千葉みなと駅 徒歩3分)

参加費/CWA 200円・他300円

解散/14時30分頃 千葉公園(JR 千葉駅 徒歩10分)

コース/みなと公園スタート～さざなみ橋～松ヶ丘市民の森～青葉の森公園～県警新庁舎～葭川公園～千葉公園ゴール

CWA バスウォークご案内

高崎観音だるまマーチ参加者募集

1. 日時：平成21年10月2日(金)～4日(日)

2. 費用

		CWA 会員	一般
総費用		29,500 円	30,500 円
内訳	基本参加費	12,000 円	13,000 円
	宿泊費・他	17,500 円	17,500 円

○キャンセルの場合

①基本参加費は返金いたしません。

②宿泊費・他

9/25日(金)まで全額返金いたします。

9/30日(土)まで50%返金いたします。

10/1日(日)以降返金いたしません。

3. 日程

第1日目	10月2日(金)	集合:NTT 前 7時 (JR 千葉駅東口3分) せっかくウォーク2箇所
第2日目	10月3日(土)	大会参加 藤岡市内観光
第3日目	10月4日(日)	大会参加 せっかくウォーク1箇所 19時頃千葉着予定

4. せっかくウォーク

10月2日(金) 群馬—12 群馬—04

①「信長の系譜・城下町小幡の歴史をたどるみち」 5km

②「懐かしき鉄道・アプトのみち」 5km

10月4日(日) 群馬—09

①「館林・つつじと歴史の町」 11km

5:申し込み先

古屋幸治

TEL/FAX 043-278-0796

CWA イヤーラウンド受付時間改定

イヤーラウンドの出発受付時間は従来午前10時からでしたが、随時受付に変更します。弁天事務所入りロドアーに参加者カード、地図が準備してあります。カードに記入してカード入れに入れてから出発して下さい。参加費はゴール時に支払ってください。なおゴール受付は10時から16時までです。



CWA 事務所「夏休み」のお知らせ

8月10日(月)から8月14日(金)までCWA 事務所(弁天・天台)は夏休みをとらせていただきますのでご了承ください。なお業務開始は弁天8月17日(月)・天台8月18日(火)からになります。



ミニナイトウォーク 12km

主催／ちば歩こう会 ☎043-233-0558 (鈴木)
日時／8月1日(土) 14時 団体歩行
集合／緑区役所前広場(JR外房線鎌取駅 徒歩5分)
参加費／CWA無料・その他300円
解散／18時30分頃 新宿公園
(京成線千葉中央駅 徒歩2分)

○みどころ みどりの田園風景都支川歩道を歩きます。
歩測大会と緑の風を楽しみませんか。
千葉市民花火大会会場近くでゴールです。

松戸の花火を見る 10 km

主催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620 (中山)
日時／8月1日(土) 16時30分 団体歩行
集合／西口公園 (常磐線松戸駅西口 5分)
参加費／CWA無料・その他300円
解散／20時30分頃 柴又観光文化センター
(京成金町線柴又駅 徒歩5分)

コース／西口公園～江戸川土手～水元公園(WC)～
しばられ地蔵～江戸川土手で花火～柴又観光文化
センター(流れ解散)～柴又駅

○みどころ 暑い夏の夕方、水元公園を散策して涼を取れば貰いもの。その後、名声の評判のしばられ地蔵にお参りして、願いを叶えて貰っては如何でしょう？土手に出て江戸川に咲く花火を満喫して下さい。



(しばられ地蔵)

自然歩道ウォーク 10km

主催／東総歩こう会 ☎090-4428-5463 (伊形)
日時／8月9日(日) 9時20分 団体歩行
集合／東総運動場(JR旭駅 約10km、路線バスは土日運休のため、誘い合わせて車でご参集ください。車が困難な方は事前に090-2534-8866新川までご連絡ください。) 東総運動場 0479-68-1061
参加費／CWA無料・その他300円
解散／14時30分頃 東総運動場

コース／東総運動場～永命寺～東栄寺～大原幽学遺跡史跡公園～熊野神社～東総運動場

○みどころ 幕末の農村指導者の先駆者・大原幽学の史跡を訪ねます。大原幽学記念館も見学(有料300円)出来ます。



納涼ミニナイトウォーク 13km (東京都500選13-04)

主催／いちかわ歩こう会 ☎090-7263-2356 (幹)
日時／8月16日(日) 16時 団体歩行
集合／JR葛西臨海公園駅前
参加費／CWA無料・他協会・市民300円・その他400円
解散／20時30分頃 JR舞浜駅前

コース／葛西臨海公園鳥類ウォッチングセンター～荒川中川健康の道～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



ガーデン～なぎさ公園(夕食)～舞浜大橋

○みどころ 涼風に吹かれながら川沿いの健康の道から、親水公園やフラワーガーデンに憩い、なぎさ公園「展望の丘」にて夕食を楽しみながら眺める屋形船の夜景の美しさ。(懐中電灯は必ずご持参ください。)

耐暑ウォーク「ビール工場見学ウォーク」10km

主催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782 (なめた)
日時／8月22日(土) 8時 団体歩行
集合／天沼弁天池公園(JR・東武船橋駅 徒歩5分)
参加費／CWA無料・他協会300円・その他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)

見学時間／A班 12:00時 (150名)
B班 13:00時 (100名)

コース／天沼弁天池公園～船橋大神宮～谷津バラ園～若松公園～サッポロビール千葉工場

○みどころ ウオーキングを楽しみ、汗を流した後の出来立てのビールの味は格別です。

◎参加申込方法

往復はがきに「ビール工場見学ウォーク参加希望」と書き、

住所・氏名・電話番号・希望班(A又はB)
所属団体名を記入。

事前申込／先着200名 当日申込／先着 50名
申込締め切り 7月31日(金)

往復はがき送付先

〒274-0063 船橋市習志野台3-12-5-402
行田方 船橋歩こう会

返信：AかBかのスタンプを押して返送いたします。



●ナイトウォーク（幕張メッセ地区）

主催／ちば歩こう会 ☎ 043-263-7001（片山）

日時／8月27日（木） 16時 団体歩行

集合／みなと公園（JR京葉線千葉みなと駅 徒歩5分
JR千葉駅徒歩 15分）

参加費／ちば歩100円・その他300円

解散／20時頃 幕張海浜公園（JR京葉線海浜幕張駅
徒歩5分）

コース／みなと公園～稲毛海浜公園～花の美術館～ヨット
ハーバー～美浜大橋～幕張海浜公園

○みどころ 東京湾に沈む太陽を見ながら、夕焼け富士
山を眺め、美浜大橋からは、ほぼ完成したマンション郡や
林立するビルやメッセの夜景も見学。

残暑の盛りです。水分補給はしっかりととりましょう。
飲みたい前に飲む。

お詫びと訂正

6月号の記事において、ちば歩こう会主催、7月12日
開催早朝ウォークの参加費が欠落しておりました。
改めてお知らせいたします。

参加費／CWA無料・その他300円

今後このようなことが無いように、尚一層努力してまい
ります。ここに、お詫びと訂正をさせていただきます。

広報部

教室は県内4箇所で開催致します（雨天中止）

8月8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
8月8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
8月8日 (土)	場所	神崎プラザ前 JR下総神崎駅より徒歩15分
	集合	9時30分
	解散	12時頃
8月8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

お知らせ

市川地区にイヤラウンド・ウォーキングステーション(以下、WST)開設

いちかわ歩こう会では、いつでも誰でも自主的にウォーキングを楽しめるように
イヤラウンド・WSTを開設しました。

ステーション名	スポーツワールド・市川コルトンプラザ店	
所在地	〒272-0015 千葉県市川市鬼高 1-1-1 コルトンプラザ・イースト館 3F 電話 047(314)0505 FAX 047(377)2244	
基地への 交通案内	JR総武線本八幡駅・下総中山駅	徒歩10分
	京成線 鬼越駅 都営地下鉄 新宿線本八幡駅	徒歩5分 徒歩10分
	JR 総武線本八幡駅北口より送迎バスあり(無料)	
定休日	年中無休(年1~3回・不定期)	
受付時間	スタート・10時~14時	
コース	①市川の歴史と文学の道(真間川コース)・18キロ	
	②市川の歴史と文学の道(江戸川コース)・17キロ	
利用料	一人200円 別途・保険料30円(希望者のみ)	
担当者	(スポーツワールド)峰崎・047(314)0505	
	(いちかわ歩こう会)板垣・090(2499)1925	

九十九里はだしで歩こう 実施報告

開催日:5月30日(土) 天候 終日雨

コース: ショート14km ロング26km 参加者:118名

茂原本納支所広場での出発式時点では、曇天で雨天対策を実施する必要はなかった。然し、出発して間もなく天気予報通り雨降りとなった。最初の休憩地であるコンビニ、更に豊岡福祉センターで小休止後出発し、一つ目のみどころとなる「南白亀川」本流に到達した。

期待していた「南白亀川」は、前日まで降り続いていた雨の為かなり増水し、残念ながら清流を見ることは出来なかった。それでも、野鳥の囀り、青々とした田園風景などを見ることは出来た。当初の計画では、途中「白子神社」に立ち寄り祭司様より「南白亀川及び白子神社の縁起等」を説明して頂く予定であったが、天候等諸般の事情を配慮しパスする事とした。又、昼食場所としては、雨天時対策として事前に予約しておいた「白子町役場の軒下」及び「青少年センターの室内及び軒下」等に分散実施した。(結果は良かったと思う)

昼食後出発前にストレッチ体操を実施し一次解散場所(アクア健康センター多目的広場)を目指し出発した。目的場所に到着後ショート組(終了、バス停へ)とロング組(一ノ宮へ直行)に別れた。ロングコース選択者は、二つ目の目標である「九十九里海岸の自由歩行」に移り、降りしきる雨の中を長生 IC 中継点に向って懸命に歩いた。(全員無事到着約60名)尚、大雨の為「はだしで歩けなかった事」は大変残念でした。

次回参加する場合は是非とも実施したいものと思う。自由歩行終了地点一松海岸からは、再び団体歩行に移り、途中国民宿舎一宮荘に立ち寄り小休止後ゴール地点の一の宮駅に到着解散した。

当日は悪天候にも拘わらずご参加下さいました参加者又ご協力を頂きました役員の皆様有難うございました。

コースリーダー 嶋野 正美



雨の海岸を歩くウォーカー

CWA創立30周年国内記念ウォーク報告

開催日6月14日(日) 天候 曇り

梅雨入り最初の日曜日、雨の降らないことを願いながら朝を迎えると、15時頃まではもちそうとの予報に一安心。自由歩行は千葉公園を起点にスポーツセンター～幕張メッセ～民間航空博物館～花の美術館をめぐりゴールへ、団体歩行は旧陸軍鉄道連隊史跡～千葉氏菩提寺～ポートタワーをめぐってゴールの千葉公園へ戻るルートでした。

達会長より CWA 設立30周年記念国内ウォークを開催するとの挨拶の後、定刻に自由歩行30kmがスタート、約20分遅れで団体15kmもスタートしました。307名の参加者がありましたが30kmコースの方が多数でした。

今回はチェックポイント通過後コース周辺を探索して自由に歩く方式をとったのと、ロングコースは500選対象となったことがロングコースの比率が多かった理由とと思います。雨の心配もなくなり、参加者ものんびりとウォーク。



団体歩行ポートタワーへ

花見川を渡りチェックポイントに向かう頃には思い思いのコースを歩く参加者に出会い、自由なコース作りを楽しんでいるようでした。

今回は記念ウォークということで、群馬県、栃木県、埼玉県など遠方からの参加がありました。参加された皆様、ご支援くださいました CWA 幹事会の皆様の協力により無事大会を終えることが出来ました。今後も楽しいウォークが出来るよう工夫してゆきたいと思います。

コースリーダー 高城 護

ウォーキング雑学:シリーズ・4

歩き方の基本を覚えよう!

体が前に倒れると、自然にどちらかの脚が前にでますが、これが歩くことの第一歩です。

その脚をできるだけ遠くに出すようにすると、自然に膝が伸びるでしょう。膝が伸びると、歩幅が広がり、美しい歩行姿勢が得られます。

膝が曲がったとぼとぼ歩きは、歩幅も狭いはずですが。膝が伸びたときに地面にすつと着地するようにすると、歩幅がむりなく広がります。

膝が伸びて着地するときは、自然にかかとから着地します。膝が曲がったままだと、足裏全体で着地するので、ペタペタ音がします。

かかとから着地すると、ほとんど音のしない、しなやかなよい歩き方が得られます。

膝が曲がったときの着地と膝が伸びた着地

