



CWA

ニュース

通算第122号
2011年6月号

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会
〒263-0016 千葉市稲毛区天台6丁目5番2号
千葉県青少年女性会館2階
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
npocwa@nifty.com

毎月1日発行 編集責任者 黒岩 康

CWA夏季指導員研修会開催のご案内

主催/千葉県ウォーキング協会 ☎043-255-0141
日時/6月17日(日) 8時40分 団体歩行
集合/福俵駅前東公園(JR東金線福俵駅 徒歩3分)
参加費/CWA加盟団体200円・一般300円
解散/一次解散 12時10分頃サンライズ九十九里(路線バスJR東金駅行き)二次解散時16時30分頃 (JR東金駅)
コース/福俵駅前東公園(駅WC)~飯島寺~真亀川総合公園~真亀川沿い~サンライズ九十九里~豊海街道~本城寺
○みどころ 大震災・大津波で被害に遭われた皆様にお見舞いの意味を込め、ま

バスウォーク⑤ 12km

奥多摩日原鍾乳洞と檜原都民の森&滝めぐりウォーク
日時/平成24年9月4日(火)
集合/午前7時 JR千葉駅東口NTT前
出発/午前7時(集合時間に同じです)
コース/①奥多摩・日原鍾乳洞めぐり
②檜原都民の森 ハイキング
③檜原村4つの滝めぐり
○みどころ ①関東一の洞内850mコース探検気分歩く
②標高1000~1500mの東京の田舎を楽しむ
山岳公園 貴重なブナの自然林もある
③三頭大滝・夢の滝・竜神の滝・払沢の滝等

解散/午後7時30分頃(予定)JR千葉駅前
募集人員/最大90名(45人×大型観光バス2台)予定
定員になり次第締切ります

参加費/昼食代(飲物付)を含む 入館料等は別途
CWA会員登録者 5,300円
CWA会員関係者(会員の家族友人等)5,800円

*CWAは県内大手のバス会社・両総観光と共に、安全な運行とスケジュールのもとで行事を実施しています

バスウォーク申込・問合先: 係 達 育子

TEL・FAX 043-246-8267
携帯 080-6784-8088
CWA事務所FAX 043-255-0204

第17回 韓国国際ソーデーマーチ 原州(ウオンジュ)

ウォーキングツアー仲間を募集いたします。
是非ご参加ください。

参加日程

期間: 2011年10月28日(金)~31日(月) 4日間
10月28日(金) 成田発9時25分 KE-706、ソウル(仁川)着11時50分、専用車にて江原道原州へ約100km(車内昼弁当)。原州到着後ウォーキング・イベント「平和の鐘 鐘打式」・「国際親善の夜」参加、原州観光ホテル泊
10月29日(土) 朝食後、8時30分徒歩にてホテル出発、会場9時10分到着、原州国際ソーデーマーチ参加(昼弁当)(夕食無、原州観光ホテル泊)。

10月30日(日) 朝食後、8時30分徒歩にてホテル出発、会場9時10分到着、原州国際ソーデーマーチ参加(昼弁当)終了後、17時専用車にてソウルへ移動、ソウル着19時30分頃。市内レストラン「南浦麵屋」にてプルコギの夕食(ホテル・エルイー泊)
10月31日(月) 朝食後9時ホテル発、江華島観光(江華山城、石墓遺跡)レストラン「古宮」にてビビンバ昼食後、途中1軒食品店に立ち寄り空港へ。ソウル発18時35分 KE-705 成田着20時45分予定、成田空港到着後自由解散。

ツアー参加費(標準) 計 98,640円
旅行代金:86,000円 航空券、ホテル代(3泊、一部屋2名)
大会参加登録料:5,000円

大会参加費、弁当2食、パーティ代(円建)
成田空港使用料:2,540円
仁川空港サービス料:2,300円 (28,000ウォン)。
燃油付加運賃:2,800円

(7月1日現在、時間及為替変更の場合有)

追加料金:ホテル一人部屋 25,000円
:出入国書類作成代行料 3,150円。

*ツアー参加中は団体行動を基本としますので歩行距離は20km、10km(いち歩発行IVV有)に制限させていただきます(親睦ツアーです。誠に恐縮ですが旅行中の勝手な行動はお断り致します)。

参加申込は郵便番号、住所、氏名、TEL、FAX、性別ご記入のうえ、7月末日までにFAX願います。

FAX 047-338-1609 090-2495-9073

いちかわ歩こう会 森田悦治

早朝ウオーク・パート① 15 km
「行徳・旧江戸川を行く」

《W日本1800 市川市・江戸川区》

主催／いちかわ歩こう会 ☎090-7016-6224 (榎本)
日時／7月3日(日) 7時30分 団体歩行
集合／本八幡公園(JR本八幡駅南口 徒歩5分)
参加費／CWA加盟団体無料・一般300円
解散／12時頃 東西線行徳駅
コース／本八幡公園～篠田堀親水緑道～今井橋～広尾
防災公園～南行徳公民館～福栄スポーツ広場～行徳野
鳥観察舎～行徳駅前公園～行徳駅
○みどころ 日中の暑さを避け、朝の涼しいうちに緑を
求めて歩きます。緑多い篠田堀親水緑道から今井橋へ、
昨年オープンした市川市広尾防災公園を見学し、野鳥観
察舎で鳥のさえずりを聞きながらゴールへ歩きます。

早朝ウオーク・パート② 13 km
「松戸北部を歩く」

《W日本1800 市川市 松戸市》

主催／いちかわ歩こう会 ☎090-2499-1925(板垣)
日時／7月9日(土) 7時30分 団体歩行
集合／赤城神社(JR新松戸駅 徒歩3分)
参加費／いち歩無料・CWA加盟団体200円・一般300円
解散／12時頃 新松戸駅
コース／赤城神社～一月寺～東漸寺～北小金駅～本土
寺～幸田湧水～富士川沿い～広徳寺～小金城址公園～
新松戸駅
○みどころ 意外と知られていない松戸北部の歴史ある、
東漸寺・本土寺・広徳
寺を巡る真夏のウオ
ーク、ゆっくりと汗を
流しませんか？



「東漸寺」

500選・せっかくウオーク in とみさん 19 km

《500選 千葉12-7》《W日本1800 南房総市・鋸南町》

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)
日時／7月9日(土) 10時 自由歩行
集合／富浦観光案内所前(JR内房線富浦駅前)
千葉駅7時45分発館山行きに乗車してください
参加費／東葛WC無料・一般300円
解散／14時以降 JR内房線安房勝山駅
コース／観光案内所～道の駅枇杷倶楽部～岩婦湖～富
山中学校～伏姫籠穴～富山中学校～道の駅富楽里～安
房勝山駅
○みどころ 富山には登りませんが、伏姫籠穴は必見。
房総の緑豊かな自然をゆっくり堪能してください。

早朝ウオーク 10 km
「麻賀多18社巡りPart II」

《W日本1800 佐倉市・酒々井町》

主催／船橋歩こう会 ☎090-7703-3782
日時／7月10日(日) 7時30分 団体歩行
集合／京成大佐倉駅前広場(京成大佐倉駅 徒歩1
分)
参加費／CWA加盟団体無料・他協会300円・
一般400円
解散／11時頃 南酒々井駅(JR総武本線)
コース／京成大佐倉駅前広場～大蛇町の麻賀多神社～
高岡の麻賀多神社～高崎の麻賀多神社～和田ふるさと
館～JR南酒々井駅
○みどころ 佐倉周辺にある麻賀多神社20ヶ所を6回に
分けて巡る2回目です。夏の早朝冷気の中、神社巡りきつ
とご利益があります。

房総風土記の丘・ハスの花を訪ねて 14 km

《W日本1800 栄町・成田市》

主催／北総歩こう会 ☎04-7145-1620(中山)
日時／7月10日(日) 9時 団体歩行
集合／成田駅西口広場(JR成田線成田駅 徒歩1分)
参加費／CWA加盟団体無料・一般300円
解散／14時頃 下総松崎駅(JR成田線)
コース／成田駅～大谷津運動公園～正福寺～風土記
の丘(昼食)～坂田ヶ池(ハスの花観賞)～下総松崎駅
○みどころ 成田の里山から房総のむらを経由して成田
の坂田ヶ池のハ
スを観賞して欲
しくてコースを
作成しました。里
山の真上には色
とりどりの各国
の飛行機が飛ん
でいます。



「坂田ヶ池のハス」

銚子半島きんめだいW 10 km

《W日本1800 銚子市》

主催／東総歩こう会 ☎0478-54-2467(小早志昌)
日時／7月17日(日) 9時40分 団体歩行
集合／銚子電鉄 犬吠駅
参加費／CWA加盟団体無料・一般300円
解散／14時30分頃 ヤマサ醤油工場駐車場(JR成田
線・総武本線銚子駅 徒歩5分)
コース／犬吠駅～犬吠観光ホテル～長崎海岸～外川漁
港～銚子マリーナ(祭り会場・昼食)～千葉科学大学～
屏風ヶ浦～小川町～栄町～ヤマサ醤油工場
○みどころ 太平洋の荒波を見ながら歩行、漁港の町
銚子、きんめだい祭り会場で見学、昼食。

茂原七タウオーク

12 km

《W日本1800 茂原市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-1657-4544 (安嶋 健)

日時／7月23日(土) 9時 団体歩行

集合／八千代公園(JR外房線茂原駅 徒歩7分)

参加費／CWA加盟団体無料・一般 300円

解散／14時30分頃 茂原公園(JR外房線茂原駅 徒歩15分)

コース／八千代公園～茂原市役所～茂原貝層(早稲田橋)～茂原牡丹園～緑浜公園(昼食地)～妙楽寺～人力車道～茂原公園

○みどころ 毎年茂原七夕に約80万人が見物に来るといわれています。ウォーキングの後にゆっくり見物してはいかがでしょうか。途中の見所、茂原牡丹園の母屋は享保年間(1730)、長屋門は天保12年(1841)の建造によるもので千葉県内でも数少ない民家の一つです。この茅葺を見学します。また、明治の文豪徳富蘆花の短編「梅一輪」の主人公お馨さんの墓のある妙楽寺を参拝しゴールの茂原公園に向かいます。

外房海岸ウォーク

10km

《W日本1800 鴨川市・勝浦市》

主催／南房総歩こう会 ☎ 0470-44-0072 (石川)

日時／7月24日(日) 8時30分 団体歩行

集合／安房小湊駅 (JR 外房線)

参加費／CWA 加盟団体無料 一般300円

解散／13時30分頃 JR 外房線上総興津駅

コース／安房小湊駅～誕生寺～遊歩道～おせんころがし～妙覚寺(昼食予定)～上総興津駅

守谷市街を散策

12 km

主催／北総歩こう会 ☎ 04-7145-1620 (中山)

日時／7月27日(水) 9時 団体歩行

集合／明治神宮広場(つくばエクスプレス線・関東鉄道線守谷駅 徒歩2分)

参加費／北総歩100円・CWA 加盟団体200円・一般300円

解散／14時30分頃 守谷駅(集合地と同じ)

コース／明治神宮広場～北園森林公園～守谷城址公園～野鳥の森～幸福の路～松ヶ丘公園(昼食)～守谷市役所前～守谷駅(コース変更あり)

○みどころ 北総歩こう会発足当時から例年続いてきたビール工場見学が、今年は東日本大震災の影響を受けた電力事情の関係で、ビール工場側からの受入れ許可が出ません。残念ながらビール工場見学はコースからはずした行事に変更しました。ご了解下さい。

第103回平日楽々ウォーク

13 km

ちば野菊の里浄水場見学ウォーク

《W日本1800 松戸市・市川市》

主催／ちば歩こう会 ☎ 043-278-6357 (田中 隆英)

日時／7月28日(木) 9時 団体歩行

集合／関所跡(京成線国府台駅 徒歩3分)

参加費／ちば歩100円・その他300円

解散／15時30分頃 市川関所跡(京成線国府台駅 徒歩3分)

コース／市川関所跡～里見公園～総寧寺～じゅん菜池緑地～小塚山公園～矢切駅～野菊の墓文学碑～北総鉄道橋梁下(昼食地)～野菊の里浄水場～市川関所跡

○みどころ 午前中、曹洞宗の関東僧録三ヶ寺の筆頭寺院として知られる総寧寺、野菊の墓文学碑他を訪ね、午後は19年にオープンした野菊の里浄水場を見学します。入場は200名限定です。

夏だ! ビールで乾杯ウォーク 22/12 km

《W日本1800 柏市・流山市》

主催／東葛ウォーキングクラブ☎090-3345-8750(古宮)

日時／7月30日(土) 自由歩行

集合／12kmは流山電鉄線流山駅の駅裏広場

22kmは柏西口第一公園(JR常磐線柏駅西口下車、国道6号線を横断した先 徒歩15分)

共に午前9時から10時まで受付

参加費／CWA加盟団体無料・一般300円

解散／14時頃 柏西口第一公園(JR常磐線柏駅 徒歩15分)

○その他 例年どおり「ビール券」を500円で販売します。ゴール会場で冷えたビールを用意して皆様に飲んでいただきます。ビール工場への見学ウォークではありません。

ウォーキング教室

教室は県内4箇所で開催致します(雨天中止)

7月9日(土)	受付	場所	我孫子市 手賀沼公園 (JR我孫子駅 徒歩10分)
		時刻	9時～9時30分
		解散	13時15分頃
7月9日(土)	受付	場所	旭市 スポーツの森 (JR総武本線旭駅 徒歩25分)
		時刻	9時
		解散	12時頃
7月16日(土)	受付	場所	千葉市 海浜幕張駅南口 (JR海浜幕張駅南口 徒歩1分)
		時刻	9時～9時30分
		解散	13時頃
7月30日(土)	受付	場所	船橋市 天沼弁天池公園 (JR・東武船橋駅 徒歩5分)
		時刻	9時～9時30分
		解散	13時頃

* 参加費300円(資料代、保険料等)・飲み物・敷物・昼食(千葉)持参
問い合わせ: TEL 043-255-0141

NPO法人千葉県ウォーキング協会

東日本大震災義援金報告

この度の大規模震災により被害を受けた皆様に心からお見舞い申し上げます。一日も早い復旧をお祈り申し上げます。CWAではウォーキング大会、ウォーキング教室会場にて、東日本大震災の義援金募金を承っております。被災地の早期復旧を願うとともに、被災された方々を支援するため、募金箱を設置しております。お寄せいただいた義援金は、千葉県災害対策本部を通じて被災地にお届け致します。皆様の温かいご支援を宜しくお願い致します。なお4月21日現在の義援金はCWA総会W(3/20)、春季指導員研修会(3/27)、W日本1800バスウォーク(4/19)、ウォーキング教室(千葉4/2船橋4/16)、九十九里はだして歩こう下見(4/10)でお寄せいただいた総額が71,850円となっております。今後ともご支援よろしくお願ひいたします。

九十九里はだして歩こう報告

実施日5月15日(日)じっとしていると、汗ばむほどの日差しも歩き始めるとそよ風が頬を柔らかい刷毛で掃いてくれているような気持ちの良さに思わず周りを見回すと、それもそのはず見渡す限り満々とたたえた水面にウラ若き早乙女の手で今しがた植えたばかりの早苗が、そよ風を伴奏に涼やかな歌を唄っているようでした。

全室オーシャンビューと自慢するだけあって海に向かって大きくアーチ型に突き出して、これ見よがしと威容を誇るサンシャイン九十九里(国民宿舎)は日本一の利用率(日本一が幾つあるかは定かではありませんが)だと当の支配人は鼻をヒクヒクさせていました。

約1キロの砂浜を裸足で歩かれたウォーカーも何人かいて足裏マッサージを兼ねてご自分の健康を確認された



事でしょう。終盤は東金の市街地を歩き、「何キロ歩いて来たのか?」と町の人に聞かれ、胸を張ってお答えしながら我々がウォーカーのマナーの良さを誇りに思い、来年もまたこの地を訪れようと心に誓ったものでした。

大震災の被災地に対し暖かいお気持ちをお寄せくださった多くの皆様の義援金の額は¥5,628でした。CWAの名前で県を通じ被災地に届けさせていただきます。有難うございました。参加者120名

記事担当 平野 潤

バスウォーク「栃木500選」報告

実施日 平成23年5月17日(火)参加者73名

曇りながらもまずまずのウォーキング日和、集合も順調でバスは定刻7時出発。「小山自然散策と歴史のみち」へ向かう。徳川家康が会津征伐で北上中当地で西軍の石田三成の挙兵を知り諸将を集め軍議、関ヶ原勝利の要因ともなったという「小山評定跡」を見る。薫風かおる思川桜堤を経て城山公園で出発式。会長挨拶、高城指導員のストレッチの後小山氏の菩提寺

である天翁院まで歩く。途中一時休止、一面緑の中しばし森林浴。木洩れ陽、葉ずれの音を楽しむ。

足利市では三つのテーマで企画 1、歴史の「足利学校・ぼんな寺・石たたみのみち」2、文化の「栗田美術館」3、花の「フラワーパーク」に分けて見学した。2と3ではどちらかを各自で選択していただき時間も充分にとりフラワーパークのふじなど百花繚乱、栗田美術館の鍋島、伊万里の見事な焼き物に感動された様子でした。いつものウォークとは少し異なり歴史と文化的要素を加えた企画でカルチャーウォーク?と勝手に付けてみましたが皆様はどう感じられましたか。

全て順調に終わりました事は参加者の皆様のご支援ご協力の賜物と深く感謝申し上げます。

東日本大震災の義援金は11,488円ありました事をご報告し重ねて感謝申し上げます。

バスウォーク担当 太田 好美



ウォーキング雑学:シリーズ・12

エクササイズウォーキングのすすめ

エクササイズウォーキングは運動効果を上げるウォーキング

いつもより速く歩いたり、歩幅を広げたりして、積極的に歩くことによって、エアロビクス効果や(心肺機能の改善)、全身筋力の向上、維持を図り、より健康な体をつくるこれがエクササイズウォーキングです。

運動の強さと、持続時間(持久力)と頻度

脈拍を計りながら、少しずつ心臓に負担をかけてみます。最初は(週3回の1週目)は、100くらいから、問題がなければ、2、3週目は110に、さらに4週目は120くらいに設定して歩きます。

2~3週目からは、週5日にします。しかし、週2日は休養日としましょう。雨天や気分の乗らない日は、思い切って歩きません。ストレッチ程度にします。

距離は、2キロくらいから徐々に500メートルずつプラスして延ばしていきます。最終的な目標は、60分6キロを歩ける力をつけます。速度は、時速6キロになっていますね。

歩幅を広げて歩く

いつものウォーキングでは、使わなかったより多くの筋肉を総動員して歩きます。たくさん筋肉が動けば、エネルギーもたくさん消費します。筋肉繊維も増え、筋力もアップします。

ハイスピードと合わせ、より効率のよい合理的なウォーキングテクニックが得られ、身体能力もアップします。

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