



通算第214号

2019年2月号

CWA

ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウォーキング協会

〒260-0001 千葉市中央区都町2丁目1番12号
千葉県都町合同庁舎4階

電話 (043) 309-5606

FAX (043) 309-5607

郵便振替口座番号00110-4-404256

http://npocwa.c.ooco.jp/

e-mail:npocwa@nifty.com

毎月1日発行

編集責任者 山本 利美

第14回 CWA 通常総会のご案内

開催日/3月17日(土) 10時～ ☎ 043-309-5606

場所/千葉市蘇我コミュニティセンター

4F 多目的ホール ☎ 043-264-8331

〒260-0834 千葉市中央区今井1丁目14-43

(JR内房・外房・京葉線蘇我駅 徒歩5分)

議題/平成30年度事業報告・決算報告

平成31年度事業計画・収支予算

役員の選任について・その他

※3月上旬に総会開催案内をお送りいたします。

会員の皆様のご出席をお願いいたします。

※総会終了後、総会ウォークを行います。

CWA 設立40周年記念誌・記念品について

CWA 設立40周年記念誌・記念品については、12月8日の式典・祝賀会・ウォークに参加された皆様にはお渡し済みですが、まだ受け取られていない会員の皆様には、通常総会の会場でお渡しすることにしてありますので、ぜひ総会にご出席くださるようお願いいたします。総会の場所は、「第14回通常総会のご案内」をご覧ください。

第14回 CWA 通常総会ウォーク 11km

主催/NPO法人 千葉県ウォーキング協会

☎080-1385-4722 当日(栗飯原)

日時/3月17日(日) 13時15分 団体歩行

集合/今井公園 蘇我駅(JR内房・外房・京葉線 徒歩3分)

参加費/CWA加盟団体無料・その他300円

解散/15時45分頃 通町公園

コース/今井公園～石橋記念公園～青葉の森公園(トイレ) 梅園等見学～千葉城郷土館～千葉神社(通町公園)ゴール

○見どころ 事務所の移転に伴い昨年までのスポーツセンタースタートのコースから変更になりました。途中青葉の森公園では梅の開花が見られます。総会終了後のスタートになりますが、ウォーキングのみの参加も大歓迎です。是非ご参加ください。

第13回下総・江戸川ツデーマーチ

《Cリーグ》(2日参加が条件)

主催/下総・江戸川ツデーマーチ実行委員会・市川市

共催/(一社)日本ウォーキング協会・

NPO 法人千葉県ウォーキング協会・

市川スポーツガーデン国府台・いちかわ歩こう会

日時/4月13日(土)～14日(日)

主会場/市川市スポーツセンター

参加費/一般:事前:1,500円 当日2,000円 (1日1,000円)

市川市在住・在勤・在学者800円 当日1,000円 (1

日500円) 中学生以下・障害者:無料

事前申込期限:2019年4月8日(月)まで(当日消印有効)

※「振込受領証」を参加当日受付にご提示ください。

コース/

第一日目(南コース)	距離	受付時間	出発式
野鳥の楽園コース	32Km	7:30	8:00
中山法華経寺コース	20Km	8:30	9:00
真間川文学の道コース	11Km	9:00	9:30
アイ・リンクタウン展望施設	7Km	9:00	9:30
第二日目(北コース)	距離	受付時間	出発式
大町自然観察園コース	33Km	7:30	8:00
堀之内貝塚コース	18Km	8:30	9:00
野菊の墓文学碑コース	11Km	9:00	9:30
水と緑の回廊コース	6Km	9:00	9:30
ノルディックウォーク	両日とも11Km及び7Km(6Km)に参加できます。		
ゴール受付	12:00～16:00		

◆全コース、自由歩行です。

◆《500選》は第二日目の11・18・33kmのコースが千葉県12-06です。

問合せ:CWA ☎043-309-5606 13時～16時30分

平成を送る皿～大正を訪ね平成を送る～ 13 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日時／3月2日(土) 9時 団体歩行
集合／千住大橋さくら公園(京成線 千住大橋駅 2分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解散／14時頃 中池袋公園(JR山手線池袋駅 徒歩3分)
コース／千住大橋さくら公園～荒川区役所～滝野川公園～飛鳥山公園～大正大学～帝京平成大学～中池袋公園
○みどころ 平成を偲んで元号にちなんだ大学を巡る最終回です。

取手のアート作品とひな飾りを見る 10 km

主催／北総歩こう会 ☎ 080-4153-8901 (安国)
日時／3月3日(日) 9時 団体歩行(後半自由歩行)
集合／取手駅西口デッキ(JR常磐線取手駅西口 徒歩1分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解散／14時頃 取手駅
コース／取手駅西口～取手駅西口通路～井野天満神社～本多作左衛門墳墓～本願寺～ヤオコー～埋蔵文化財センター～かたらいの郷(昼食)昼食後自由歩行～八坂神社～本陣通り商店街～取手駅
○みどころ 今回は歴史とアートの町取手をウォーキングします。前半は壁画と東京藝術大学の先生や生徒が製作したアート作品を觀賞しながら歩き、後半は利根川の風を感じながらのウォーキングと取手ひなまつりの「つるしひな飾り」を楽しみながらのウォーキングとなります。

桜紀行 河津桜を訪ねて 13 km

《Cリーグ》

主催／北総歩こう会 ☎ 090-7191-1863 (染谷)
日時／3月6日(水) 9時 団体歩行
集合／手賀沼公園(JR常磐線我孫子駅南口 徒歩10分)
参加費／北総歩100円・CWA加盟団体200円・その他300円
解散／14時頃 柏西口第一公園(JR常磐線柏駅 徒歩8分)
コース／手賀沼公園～道の駅しょうなん～ヒドリ橋～北千葉導水ビジターセンター～松ヶ崎城址～大堀川防災レクリエーション公園(昼食)～高田橋～柏西口第一公園
○みどころ 歩きなれた手賀沼・大堀川周辺のコースを歩きますが、今回初めて河津桜を訪ねます。まだ若くて大きな木ではなく、一ヶ所に集中していませんが、河津桜をお楽しみください。満開を祈ります。



防災ウォーク 11/22 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-8305-6601 (日向)
日時／3月9日(土) 22km: 9時 自由歩行
11km: 10時 団体歩行
集合／22km:市川アイリンクタウン(JR総武線市川駅 徒歩2分) 11km:新検見川公園(JR総武線新検見川駅 徒歩3分)
参加費／ちば歩400円・その他500円
解散／13時～15時まで 稲毛なかよし公園(JR総武線稲毛駅 徒歩8分)
コース／22km:市川～稲毛なかよし公園 11km:新検見川公園～稲毛消防署～稲毛なかよし公園
○みどころ 災害に備えて、災害時の救護施設を意識したウォークと防災訓練を取り組んだウォーク、11kmコースは稲毛消防署による救急救命講習及び地震体験を行います。

ぶら散ウォーク・おゆみ野500選へ 12 km

《500選 千葉 12-07》

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)
日時／3月10日(日) 9時30分 団体歩行
集合／鎌取駅南口付近(JR外房線)
参加費／東葛WC無料・その他300円
解散／14時30分頃 ちはら台公園(京成線ちはら台駅 徒歩10分)
○その他 「四季を彩るおゆみ野のみち・かずさのみち」を歩きます。

幕張ウォーク 7/12 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-7245-8106 (大岩)
日時／3月16日(土) 9時30分 団体歩行
集合／幕張海浜公園(JR京葉線海浜幕張駅 徒歩10分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解散／7km:12時15分頃 検見川浜駅(JR京葉線) 12km:14時30分頃 高洲公園(JR京葉線稲毛海岸駅 徒歩5分)
コース／幕張海浜公園～幕張海岸～美浜大橋～ヨットハーバー～花の美術館(昼食)～稲毛海岸～高洲公園
○みどころ 12kmは埋め立てた春の海辺を稲毛海岸まで歩きます。一方7kmは途中検見川浜より駅に向かいます。

早春の篠崎水郷めぐり 15 km

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-2645-6086 (鈴木)
日時／3月16日(土) 9時 団体歩行
集合／アイ・リンクタウン3F 広場(JR総武線市川駅南口 徒歩2分)
参加費／CWA加盟団体無料・その他300円
解散／14時30分頃 本八幡公園(JR総武線本八幡駅 徒歩7分)

コース／アイ・リンクタウン～篠崎公園～東井堀親水緑道
～篠田堀親水緑道～スポーツランド～稲荷木緑道～本八幡公園

○みどころ 川面を渡る風に吹かれて江戸川土手を歩き篠崎公園へ。かつての農業用水堀跡を親水緑道として整備され、地域に癒しの場を提供してくれている東井堀親水緑道・篠田堀親水緑道を歩きながら、風の声、水の流れる音、鳥の声、加えて道端にある草花の息吹から、春がすぐそこまで来ているを感じてみませんか。

第30回江戸川チャレンジウォーク
10/12/18/30/47/65 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782
日時／3月23日(土) 6時～9時 自由歩行
集合／国府台江戸川堤防(京成線国府台駅 徒歩3分)
参加費／船歩300円・その他500円
解散／17時まで 国府台江戸川堤防
コース／江戸川堤防～江戸川左岸上る～新葛飾橋(10km)～葛飾大橋(12km)～上葛飾橋(18km)～流山橋(30km)～玉葉橋(47/65km)～江戸川右岸下る～市川橋(65kmは通過)～市川大橋～江戸川左岸下る～江戸川堤防
○みどころ 船歩創立以来続く伝統行事です。今年は30回記念大会。コースは例年通り江戸川上流を目指す周回コースです。

田園地帯ウォーク 10 km

《Cリーグ》
主催／東総歩こう会 ☎ 090-4413-8716(高野)
日時／3月24日(日) 9時 団体歩行
集合／旭駅(JR総武本線)
参加費／東総歩無料・その他300円
解散／14時30分頃 旭駅
コース／旭駅～スポーツの森公園～川口沼～干潟飛行場跡～田園地帯～袋公園～旭駅
○みどころ スポーツの森公園で休憩し、歴史的な干潟飛行場跡を縦断しながら自然豊で広大な田園地帯を歩きます。袋公園の桜は、今年はどうでしょうか！

第190回若葉区と四街道の市境を歩く(しだれ桜)
12 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 080-5028-2343(三枝)
日時／3月28日(木) 9時15分 団体歩行
集合／四街道中央公園(JR総武本線四街道駅 徒歩8分)
参加費／ちば歩100円・その他300円
解散／14時頃 千城台駅(千葉都市モノレール)
コース／中央公園～総合公園～福星寺(しだれ桜)～下田農産物直売所(昼食)～鷹の台公園～千城台駅
○みどころ 千葉市若葉区と四街道市の市境を歩き、四街道市吉岡にある福星寺(ふくしょうじ)のしだれ桜を見学します。このしだれ桜は樹齢約370年余りで目通り周囲3.

3メートル 樹高14メートルで素晴らしい花を咲かせます。

運河トライアングルウォーク 14/28/47 km

《Cリーグ》
主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750(古宮)
日時／3月30日(土) 自由歩行
受付後順次スタート
集合／47km:7時30分～8時30分 川間トンボ公園(東武線川間駅南口 徒歩4分) 14/28km:8時～10時 運河駅東口改札前(東武線)
参加費／東葛WC無料・その他300円
解散／16時30分まで 運河駅東口
○その他 Cリーグカードを忘れずに御持参ください。

川シリーズ①桜満開の真間川周遊 12 km

《500選 千葉 12-06》《Cリーグ》
主催／いちかわ歩こう会 ☎ 090-9203-0025(太田)
日時／3月31日(日) 9時 団体歩行
集合／中山法華経寺(JR総武線下総中山駅 徒歩10分、京成線中山駅 徒歩5分)
参加費／いちかわ歩200円・その他 300円
解散／14時30分頃 手児奈霊堂(JR総武線市川駅 徒歩15分、京成線国府台駅 徒歩10分)
コース／中山法華経寺～真間川周遊～桜土手公園～国府台公園～里見公園～弘法寺～手児奈霊堂
○みどころ 両岸から川面に垂れ下がる枝に、この世の春とばかりに咲き誇る満開の桜・桜・さくら。真間川の両岸を埋め尽くす桜を見て、桜土手へ、ゴールの手児奈霊堂まで満開の桜を追い続けるコースです。また、新たな「川シリーズ」の1回目です。5回シリーズでパスポート発行。完歩者には表彰あり。奮ってご参加下さい。お待ちしております。

ウォーキング教室

教室は県内3箇所で開催致します(雨天中止)

3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)
		時間	9時～9時30分 ☎ 090-8840-6709
解散		13時頃(昼食前に解散となります)	
3月23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)
		時間	9時～9時30分 ☎ 090-1552-2378
解散		13時頃(昼食前に解散となります)	
3月23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)
		時間	9時～9時30分 ☎ 080-3492-1041
解散		13時頃(昼食前に解散となります)	

*参加費300円(資料代、保険料等) 飲み物・敷物持参・運動し

易い服装(手に持たない)、事前申し込み不要です。

問い合わせ: ☎043-309-5606・NPO法人千葉県ウォーキング協会

1月4日(金) 晴 距離 13km 参加者 217名

朝方は冷え込みましたが、晴天に恵まれ参加者の出足が良いのではないかと期待する。集合場所のアイ・リンクタウンでは、新年の再会と歓び合う参加者の元気な声が溢れていました。

今回は、CWA 主催の「初歩き」ということで、各歩会の会長さん達も自前の「のぼり旗」を持って参加され、他歩こう会との親交を深めていました。出発式では、古宮 CWA 会長と武部いちかわ歩会長の挨拶の後、スタート。CWA といちかわ歩(主管)の大旗を先頭に各歩こう会の「のぼり旗」をなびかせ、続いて先頭旗・参加者と大名行列よろしく威風堂々の隊列を組み市川市内の千葉街道(R14)を進み、市川橋を渡った所で江戸川堤防へ。小岩菖蒲園前で小休止の後、スカイツリーと冠雪の富士山を左後方に従えて江戸川の土手を上流へ進む。

親水さくら街道入口より柴又に入り医王寺(恵比須天)・室生寺(大黒天)を詣で鎌倉公園で小休止。これより先は自由歩行としそれぞれのペースでゴールに向かっていただく。柴又駅～題経寺(帝釈天)参道及び近辺は大変な混雑ぶり、流れに沿って進むだけ、大変な賑わいぶりでした。ゴールでは古宮・武部両会長が笑顔と大きな声で出迎え、お神酒で新年の歩き始めを祝い合いました。混雑の中怪我や事故もなく無事終了。参加者の皆様ありがとうございました。

リーダー 太田 好美

ウォーキング基礎講座V「ヘルスウォーキングから見たサルコペニアとその周辺～その3」

CWA ニュース 2018.11月号からの続きです

専門講師・健康ウォーキング指導士：平野 潤

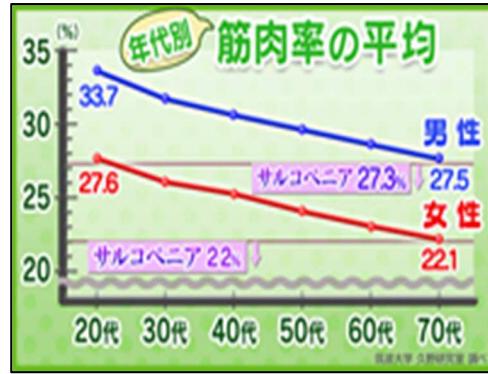
11、筋肉の仕組みと働き：筋肉は収縮することにより力を発生させます。筋肉はタンパク質の繊維の束で出来ていて、神経からの命令で伸びたり縮んだりします。このような体を動かす筋肉は、骨格に沿って分布していることから、「骨格筋」と言います。(骨格筋以外：随意筋＝舌・喉不随意筋＝心筋・横隔膜・食道の一部等) 筋肉(骨格筋)は関節をまたいで二つの骨に腱で固定されています。そして、関節が動くときには関節を曲げようとする筋肉「屈筋」と、伸ばそうとする筋肉「伸筋」が働きます。

*例えば：肘を曲げる時では、力こぶの出来る方の筋肉(上腕二頭筋)が収縮し、上腕三頭筋が伸びます。筋肉(骨格筋)を鍛えると、筋肉を構成する筋繊維の一本一本が太くなり強くなります。逆に筋肉を使かわなければ細くなり、力が衰えます。(筋繊維の数は一定とされています。)*筋肉は水分・酸素の貯蔵庫と言われています。同じ体重の人が同じ水分を補給しても筋肉量の多い人は汗の出方が少なく、脂肪の多い人はすぐに大量の汗をかくと云えます。

12、ウォーキングにおいて、筋肉の強化につながるのはエキササイズウォーキングと云えます。エキササイズウォー

キングは一般的には時速 5.5k～6km 以上で歩く場合と云われています。

しかし、ただ歩けばいいというのではなく、正しい姿勢でお腹を引き締め、背筋を伸ばして10ポイントをしっかり守って歩くことです。このウォークでは、当然心拍数も上がり、呼吸もあがってきます。心拍数は目標心拍数を目指し、呼吸方法は先ほど申し上げた腹式深呼吸の実施により、息苦しさの改善につながります。

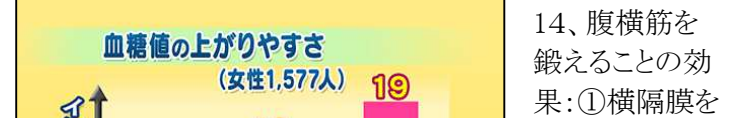


すなわち、ふつうの呼吸方法では、エキササイズウォークは次第に息苦しさが増してきますが、腹式深呼吸では息苦しさはあまり感じなくなります。足を止めたときにも腹式深呼吸を実施していれば、数秒間で呼吸は基に戻ります。

有酸素運動のため、より多くの酸素を体内に取り入れることが出来るので、体内の脂肪分と合成し脂肪分を燃焼して疲労分子である乳酸を分解できるからです。

13、歩きながら自分の姿勢をチェックする方法：ガードレール等が波打たない歩き方(上下運動の無い歩き方) 前方の木・電柱が左右に動かない歩き方(頭が左右に揺れない)を実行することです。時々、両手を頭の上で組んで、手のひらを上向きにして背伸び状態で体幹を保ちます。

14、腹横筋を鍛えることの効果：①横隔膜を上下することにより内臓の働きを活発にする。②腹横筋が強くなると、大腸を下か上に押し上げる力が働き、便秘の改善につながる。③腰骨を腹横筋が保護する形となり、腰痛の防止となる。(これを私は「コルセット効果」と呼びたい。)



15、登山家三浦豪太氏の説：7,800m位になると酸素が極めて希薄になり、1分以内に気が遠くなり、5分で心臓が止まる(突然その場におかれた場合)。訓練を重ねても、徐々に体を慣らしても矢張り苦しいので、強く空気を吐き出して(これによって、体内の二酸化炭素を思い切り吐き出す)、半作用で空気を出来るだけ多く吸い込む、このことの繰り返しです。と云っておられます。



以上