



通算第235号

2021年2月号

# CWA

# ニュース

発行 NPO 法人千葉県ウオーキング協会

〒260-0001 千葉市中央区都都2丁目1番12号  
千葉県都都合同庁舎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

◆例会参加の折は、コロナウィルスの関係で中止する場合がありますので確認の上ご参加ください◆

## 第16回CWA通常総会のご案内

開催日 / 3月21日(日) 10時～

場所 / 千葉県総合スポーツセンター内スポーツ科学センター第1研修室(3階) 千葉市稲毛区天台町323

電車 : 千葉都市モノレール線スポーツセンター駅

車 : 徒歩10分

バス : JR 稲毛駅より京成バス草野車庫・こてはし

団地行き スポーツセンター前下車 徒歩7分

議題 / 2020年度事業報告・決算報告

2021年度事業計画・活動予算

役員を選任について、その他

※ 3月上旬に総会開催案内をお送りいたします。

終了後「幹事会」を開催致します。幹事の方はご参加  
お願いいたします。その後、総会ウオークを行います。

※ なお新型コロナウイルスの感染状況により、当日の  
入場制限をさせていただく可能性があります。

## 第16回 CWA 総会ウオーク 7 km

主催 / CWA ☎ 043-309-5606

当日 ☎ 090-9137-4980 (松本)

日時 / 3月21日(日) 12時30分～13時

形態 / 自由歩行

集合 / スポーツ科学センター前広場

(千葉県スポーツセンター、バス停 徒歩7分)

参加費 / CWA加盟団体無料 ・ その他300円

解散 / 15時迄 JR千葉駅中央改札公園口前

コース / スポーツ科学センター前広場～天台池の原公園  
～都賀公園～椿森公園～千葉公園前～JR千葉駅

〇みどころ 今年もCWA総会の終了後、千葉県スポーツ  
センターから千葉市街の公園を抜け、目的地の千葉駅に向  
かって自由にウオーキングをお楽しみください。

## なのはな賞交換期間延長のお知らせ

なのはな賞交換は、2021年6月30日(水)まで延長する

ことになりました。それ以降は使用できなくなりますのでご注意ください。なのはな賞2枚と交換でその場で記念品(商品券)と交換致します。余った1枚のなのはな賞は、交換でお手持ちのCWAパスポートに一般15ポイント・CWA会員は8ポイント換算で押印致します。CWAパスポートは、一般30回・CWA会員は15回達成でその場で記念品と交換し、達成者は次のCWAニュース・ホームページ等で告知します

## 下総・江戸川ツデーマーチ開催の件

4月10日・11日に開催を予定しておりました第15回下総・江戸川ツデーマーチは、新型コロナウイルス感染拡大に伴い4月の開催を見送ることといたしました。

10月以降に状況を注視して開催の検討を進めてまいります。

## 緊急事態宣言後 行事中止のご案内

国から1月7日に「緊急事態宣言」が発出されました。これは、新型コロナウイルスの新規感染者が急激に増加し、医療提供体制がひっ迫している状況に歯止めをかけ、減少傾向に転じさせることを目的とされています。

これを受けて、当協会および加盟団体では、2月14日(日)までの行事(例会)の中止を決定いたしました。この期間中は最寄りの駅、集合場所に行事中止の案内人は配置しません。

## Cリーグの取り扱いについて

今年のCリーグは2020年と2021年合わせて行なう事と致します。2020年Cリーグポイントカードに押印がある方は2021年の該当行事に参加したことといたします。Cリーグポイントカードは捨てずにお持ちください。失くされた方は参加IVVを御提示いただければ再発行させていただきます。2021年Cリーグ対象行事のシールを作成いたしましたので、Cリーグ対象行事の捺印時にお渡し致します。2020年のポイントカードに貼ってご使用願います。

### 3月の例会について

例会は全て「受付終了後順次スタート 自由歩行」です

#### 中山のおひなまつり

8/10 km

主催／北総歩こう会 ☎ 090-8725-1355 (竹淵)  
日時／3月3日(水) 9時30分～10時  
集合／8km:みかど公園(JR武蔵野線市川大野駅 徒歩5分) 10km:東松戸中央公園(JR武蔵野・北総線東松戸駅 徒歩5分)  
参加費／北総歩100円・CWA加盟団体会員200円・その他300円  
解散／11時～13時まで 下総中山駅(JR総武線)  
コース／8km:みかど公園～本光寺前(10kmと合流)  
10km:東松戸中央公園～本光寺前(8kmと合流)～姥山貝塚～奥の院(IVV・完歩証配布)～法華経寺～清華園～京成中山駅～下総中山駅  
○みどころ 下総中山駅からまちなかの商店、清華園、法華経寺、奥の院(若宮)まで中山がおひな祭り一色になります。奥の院でIVV、完歩証を受領したら、ゆっくりとお雛祭りを楽しんでください。

#### 花観賞ウオーク「河津桜」

8/15 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 070-5027-4361 (安保)  
日時／3月6日(土) 9時～9時30分  
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／ちば歩無料・その他300円  
解散／8km:11時～12時まで 妙典公園(メトロ東西線妙典駅 徒歩10分) 15km:14時～15時まで 市川駅駅前(JR総武線)  
コース／アイ・リンクタウン～(江戸川左岸)新行徳橋～妙典公園(昼食、8Km ゴール)～(江戸川右岸)江戸川水路～市川橋～市川駅  
○みどころ 江戸川土手沿いの市川南地区及び妙典地区で河津桜を観賞します。この桜は市民による「さくらオーナー」が植樹したもので見頃は例年2月中旬から3月中旬頃だそうです。見頃を期待しましょう。

#### 坂田の池ウオーク

5/10 km

##### 《Cリーグ》

主催／東総歩こう会 ☎ 090-3080-8151 (押尾)  
日時／3月7日(日) 10時～10時30分  
集合／横芝駅前広場(JR総武本線横芝駅)  
参加費／東総歩無料・その他300円  
解散／11時～13時30分まで 横芝駅  
コース／横芝駅前～金毘羅神社～坂田池公園(5kmはゴール)～坂田城跡～梅林～横芝駅  
○みどころ ふれあい坂田池公園は4万本を超える桜つつじなどの木が植えられ野鳥も多く訪れています。運動広場、子供の広場、花見の広場、野球場、テニスコートなど

気軽にスポーツが楽しめるレクリエーションゾーンです。

#### 平日散歩「新鎌ヶ谷」

6 km

主催／船橋歩こう会 ☎ 090-7703-3782  
日時／3月10日(水) 9時～10時  
集合／新鎌ふれあい公園(新京成線・北総線・東武アーバンパークライン新鎌ヶ谷駅 徒歩3分)  
参加費／船歩無料・その他300円  
解散／13時まで 新鎌ふれあい公園  
コース／新鎌ふれあい公園～鎌ヶ谷三中～北部公民館～栗野コミュニティセンター～栗野の森～市制記念公園～新鎌ふれあい公園  
○みどころ 定番のコースです。渋谷総司の碑や春まだ浅い栗野の森を巡ります。この例会は時間の許す限り何周でもどうぞ。IVVは歩いた距離を認定します。但し回数は何周しようとも1回です。

#### 防災帰宅体験ウオーク

13/22 km

主催／東葛ウォーキングクラブ ☎ 090-3345-8750 (古宮)  
日時／3月11日(木)、9時～10時  
集合／勝間田公園(JR総武線西船橋駅北口 徒歩3分)  
参加費／東葛WC無料・その他300円  
解散／13km:13時30分まで 五香駅(新京成線)  
22km:15時まで 柏駅東口旧そごう前(常磐線)  
○その他 案内矢印の設置はありません。コースは参加者に決めていただきます。

#### 葛西緑道と水辺めぐり

13 km

##### 《500選 東京13-4》

主催／いちかわ歩こう会 ☎ 080-8020-1824 (杉本)  
日時／3月13日(土) 9時～9時30分  
集合／葛西臨海公園中央広場(JR京葉線葛西臨海公園駅 徒歩5分)  
参加費／いち歩100円・その他300円  
解散／11時～13時30分まで 西葛西駅前(メトロ東西線)  
コース／葛西臨海公園～カヌー会場～海辺沿い～旧江戸川土手～なぎさ公園～フラワーガーデン～新左近川親水公園～新長島川親水公園～西葛西駅前  
○みどころ コースの大半が公園内や遊歩道で、樹木に覆われた路や新左近川等水辺を歩く都内とは思えぬ自然豊かなコースです。オリンピック会場に予定されているカヌー競技会場も見ることが出来ます。なぎさ公園からフラワーガーデンと続く公園内は自由に散策していただきます。

#### 皆でイヤーラウンドを歩こう

10/16 km

主催／ちば歩こう会 ☎ 090-7245-8106 (大岩)  
日時／3月14日(日) 9時～10時  
集合／千葉公園(JR千葉駅 徒歩10分)  
参加費／ちば歩200円・その他300円  
解散／11時30分～14時30分まで 千葉公園

コース/10km(Dコース):千葉公園～松波公民館～大日寺～小園公園～穴川神社～天台公園～都賀公園～椿森公園～千葉公園 16km(Aコース):千葉公園～亥鼻公園～都川～丹後堰公園～都市緑化植物園～石橋記念公園～ハーバーシティ蘇我～ポートアリーナ～千葉公園

○みどころ イヤーラウンドコースのAコース(千葉市街・都川沿いと蘇我地区を巡る)とDコース(市内中心の路地裏通り探訪)のどちらかを歩きます。

貝柄山から日ハム球場へ 9 km

主催/東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)  
日時/3月17日(水)、9時～10時

集合/新鎌ヶ谷駅 駅前広場(東武線)

参加費/東葛WC無料・その他300円

解散/13時30分まで 市川大野駅(JR武蔵野線)

○その他 1. 案内矢印も参考に散策してください

江戸川の菜の花 11 km

主催/北総歩こう会 ☎090-1421-7103(森)

日時/3月20日(土祝) 9時30分～10時受付

集合/運河駅西口前(東武野田線)

参加費/CWA加盟団体会員無料・その他300円

解散/11時～13時30分まで 流山駅前広場(流鉄流山線)

コース/運河駅西口～におどり公園～江戸川土手～流山クリーンセンター～江戸川土手～近藤勇陣屋跡～流山駅前広場～流山駅

○みどころ 春風に乗って自然豊かな運河と江戸川堤をウォーキングし、土手いっぱい咲き誇る菜の花の香りをかぎながら春を満喫しましょう。

第207回「早春ウォーク(泉自然公園)」 9 km

主催/ちば歩こう会 ☎090-7245-8106(大岩)

日時/3月25日(木) 9時30分～10時

集合/千城台駅前(千葉都市モノレール)

参加費/ちば歩100円・その他300円

解散/11時30分～13時30分まで 泉自然公園(バス停泉公園入口より千葉駅行き乗車)バス停まで誘導

コース/千城台～若葉いきいきプラザ～中田スポーツセンター～泉自然公園

○みどころ 田園風景及び泉自然公園の桜

第32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27日(土) 47/65km:6時～7時  
10/12/18/30km 8時～9時

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。コースは例年通り江戸川上流を目指す周回コースです。

「桜」満開の真間川周遊 13 km

主催/いちかわ歩こう会 ☎090-4559-0717(武部)  
日時/3月28日(日) 9時～9時30分

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/いち歩会員100円・その他300円

解散/11時～13時30分まで 手児奈霊神堂(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～境橋から交通公園まで真間川の桜を堪能～市川文学の道～国府台公園～里見公園～里見第2公園～弘法寺～手児奈霊神堂

○みどころ 今年の花見は一人でゆっくりと心行くまでご堪能下さい。先ず中山法華経寺まで桜の参道で堪能して頂きます。両岸に乱れ咲く真間川。里見公園では園内のバラと数百本の桜、そして遠くに見える富士山と東京スカイツリーのコントラストに酔いしれます。真間山弘法寺では樹齢400年の枝垂れ桜(伏姫桜)が圧巻です。

大堀川の桜を楽しみに 7 km

主催/北総歩こう会 ☎090-6654-2253(軍地)

日時/3月29日(月) 9時30分～10時

集合/北柏第一公園(JR常磐線各駅停車 北柏駅 徒歩3分)

参加費/北総歩会員無料・その他300円

解散/11時～12時30分まで 高田緑地(JR常磐線柏駅西口行きバス停「高田下」徒歩1分)

コース/北柏第一公園～柏ふるさと公園～大堀川防災レクリエーション公園～高田近隣センター～高田緑地

○みどころ 今や桜の名所となった大堀川リバーサイドパークの桜並木。満開の桜をゆっくりたっぷり観賞、楽しんでください。(※お弁当不要) 迄

運河トライアングルウォーク 14/28/47 km

主催/東葛ウォーキングクラブ ☎090-3345-8750(古宮)  
日時/3月31日(水)、10時まで(47km以外)

集合/47km:川間トンボ公園 7時30分～8時30分(東武線川間駅南口から南桜井方面へ線路沿いに)

その他(47km以外):運河水辺公園 8時～10時(東武線運河駅西口下車 運河大橋を渡った先)

参加費/東葛WC無料・その他300円

解散/12時から17時まで 運河駅東口付近

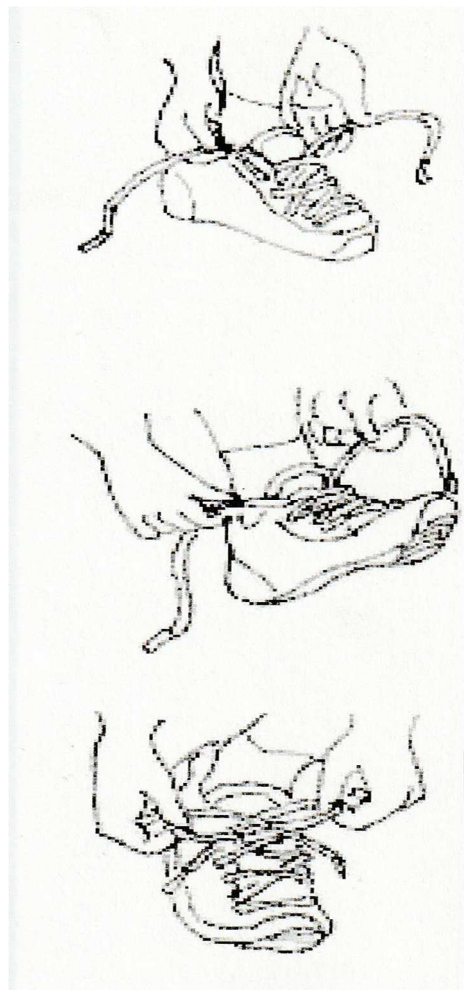
○その他 同じコースでの開催となります。時間前の帰着に御協力願います

# ウォーキングシューズ選び方のポイント・正しい履き方

## ウォーキングシューズの選び方

1. サイズ 長さは、つま先部分に 1 cm程の余裕を確保。  
幅は、足の指が動かせる余裕を確保。  
軽量であること。
2. かかと かかとはしっかりと包まれ左右にぶれないこと。  
かかと部分に衝撃吸収材があること。
3. 靴底 先端部分が楽に曲がること。(かかとで着地後ローリングし指先でけりやすいこと)  
滑りにくく凹凸があること。
4. 通気性 土踏まずから先端にかけて通気性素材や通気口があること。  
(蒸れるほどまめや靴擦れが起きやすい)
5. 締込み 紐通しはリング (スニーカー) が付いているものはスムーズ  
丸紐より平紐の方が結びやすく解けにくい。
6. 試し履き 靴下 (中厚手か厚手) を履き両足着用して確認。  
①つま先が当たらないか ②指先が動かせるか ③ローリングしやすいか ④ローリング時に足の甲が圧迫されないか ⑤かかと着地時にぶれや衝撃は少ないか ⑥左右の履き心地に違和感がないか

## シューズの正しい履き方



1. ウォーキングでは踏み込みやキック時につま先を頻繁に使うので、  
つま先部分に余裕を持たせて履きます。  
くつひもはシューズをはくときにはゆるめるようにし、シューズの中で足の指が動かせるほどのゆとりをつくりましょう。
2. シューズを履いたら、かかとで軽く地面をたたくようにしてかかとをシューズのヒールカウンター部分にきちんと収めます。
3. そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、ウォーキングのキックの体勢で足の甲から足首までを靴ひもでしっかり固定します

作成編集 千葉県ウォーキング協会 組織指導部