



楽しく親しく元気よく歩こう
 発行 NPO 法人ちば歩こう会
 260-0833 千葉市中央区稲荷町 3-16-1
 Tel 070-5577-2282 Fax043-268-1539
 E-mail chibaho1991@jcom.zaq.ne.jp
 郵便振替口座 00150-3-318752
 ホームページ <http://chibahohp.sakura.ne.jp>
 編集責任者：中嶋、日向、丹羽

新年のご挨拶

会長 中村 建策



ちば歩こう会会員の皆さま、ウォーカーの皆さま、あけましておめでとうございます。
 新型コロナウイルスの感染拡大により、2020・21年はほぼ半数の行事を中止せざるを得ませんでした。昨年は行動制限が緩和されたこともあり、初詣ウオークが積雪で中止になった以外は順調に行事を行うことができ、多くの皆様に参加していただき、ありがとうございました。ただ、出発式や解散式を行うことができず、以前のような状態には戻っていません。今年はできるだけ正常な状態で行事を実施できるようにしたいと思います。ただ、まだコロナに感染する人も多い状況にありますので、感染症対策を十分に行って例会に参加していただくようお願いいたします。

このところ比較的若い層の入会者が少なくなってきた、会員の一層の高齢化が進んでおり、長い距離は歩けないという人が増え、10kmでも長いという声も聞かれます。そこで、そのような方にもウォーキングを続けてほしいという思いで、昨年5km程度の“のんびりウオーク”を試験的に3回ほど実施し、今年は8回程度行う予定で準備を進めています。多くの方がこの“のんびりウオーク”に参加していただけるよう期待しております。これからも会員のニーズを踏まえた行事を取り入れていきたいと思っておりますので、ご意見がありましたら提案していただきたいと思います。

皆さまにお願いです。高齢化の進展は役員・サポーターについても同じで、行事を円滑に進めるのが年々厳しくなっています。会員の皆さまの中でお手伝いをしていただける方を募集しています。ちば歩のために、皆さまにご協力を呼び掛ける次第です。よろしくお願い申し上げます。

本年がより良い年となり、安心して歩け、歩く喜び・楽しさを感じられる年になるよう皆さまとともに祈念して、年の初めのご挨拶といたします。

事務局だより

1. 昨年度は、持続化給付金を受け年会費無償としましたので、会員数は最大251名となりましたが、本年度の会員は200名程度となる見込みです。年度末での平均年齢78.8歳、男性80.2歳(63%)、女性76.4歳(37%)です。男性の平均年齢が80歳を越えたことは、歩こう会活動の目的が達成されつつあることだと喜んでいきます。本年もウォーキングで健康寿命を伸ばしていきましょう。
2. 通常総会を2月25日(土)に開催します。総会のご案内及び議案書は2月中旬に送付する予定です。議案書の内容や会の運営に関して要望や疑問点があれば、事務局の方へ連絡願います。
3. 昨年度の完歩賞申請者は51名でした。参加数が1回足らず完全完歩にならなかった方が12名もおられ記念品のポロシャツを受けられませんでした。このため、今年度からは完歩賞の会員にも希望者に有償でポロシャツを支給することにしました。まずは10回完歩を目指して頑張りましょう。
4. 年末に会員の方と今年度で退会される方から寄付がありました。大事に使わせていただきます。また、石若さんから例年と同じくカレンダーを頂きました。併せて、御礼申し上げます。

※はCリーグ行事

例会 忘年ウオーク

担当チーフ:安保 壽

実施日:12月10日(土) 天気:快晴

集 合:葭川公園

(JR 千葉駅徒歩12分) 9時30分

解 散:通町公園(JR 千葉駅徒歩12分)

11時00分~12時00分

参加人数: 118名 (うち会員 102名)

距 離:9km

天候は快晴・無風の絶好のウオーキング日和で、9時30分より順次自由歩行でスタートしました。

参加者は昨年在119名、今年は118名でした。

スタート前にコロナ対策として、検温・手指消毒を行っていますが、検温器の調子が悪く、今回は検温を省略しました。(過去の事例では上限(37.5℃)を越した人はいませんでした)

コースは、葭川公園(スタート)→千葉県庁→末広公園→千葉寺→亥鼻公園→境橋→知事公舎前交差点→通町公園(ゴール)で、ちば歩の定番コースを組合わせた形で設定しました。

ゴール後のイベントとして、今年度もカレンダーの抽選会を行いました。会員の方(匿名希望)より今年も80部のカレンダーを寄贈して頂き、また、今年が最後になるかもしれないとの話がありました。永年に亘り多大なご支援を賜り、誠に有難うございました。



通町公園 ゴール

第220回平日楽々ウオーク

「年の瀬ウオーク」

担当チーフ:佐藤 芳雄

実施日:12月22日(木) 天気:雨

集 合:高洲公園(京葉線稲毛海岸駅徒歩3分)

10時

解 散:葭川公園(JR 千葉駅徒歩12分)

12時00分~13時00分

参加人数: 51名 (うち会員 49名)

距 離:10km

コロナウイルス蔓延禍は日本では2020年1月から始まり、2022年12月の今日ではほぼ3年経過しましたが、いまだ収束していません、現在第八波が来月ピー

クを迎える勢いで、ワクチン接種が進み重症者は多くないものの、身近な知り合いで感染した人の話をよく聞きます。マスク、手洗いで感染予防、それに免疫力向上のためウオーキングは欠かせません。

当会開催日12月22日は冬至でまだ暗い内に起きたら前日の天気予報通り本降りの雨でした。参加者の人数は例年より減るだろうと思いつつ集合場所の高洲公園では定刻前に役員20名が元気に一般参加者を待っていました。結局参加者は例年の3分の1、51名でした、雨の中参加者には感謝します。

本コースは全般に歩道が広くまた雨により歩きにくくなる場所は無いので雨対策さえすれば歩行に問題はありません。

高洲公園をスタートし30分ほどで稲毛海浜公園に着きました。公園には人影はないのですが、風の無い雨の中、池に鴨が泳いでいる風景は格別でした。この公園にある花の美術館は施設の老朽化に伴う大改修工事をして休館中ですが来年令和5年10月オープンする予定だそうです。

休憩後、稲毛高校のそばを通過し、歩道の広い高洲団地そばの水路沿いを歩行します、水路を超え東横 INN を右手に見ながら流通業者の多い道を進んで行きます。京葉線を超える陸橋を渡ると幸町に出ます。右手に京葉線の千葉みなと駅を見ながら歩くと、みなと公園に着きます。ここからはゴールまでは40分ぐらいで行けます。みなと公園で休憩後、千葉市役所新庁舎の新装のビルを見上げゴールに向かいます。千葉市役所新庁舎は2025年までいろんな工事が続くそうですが、完成し入居可能なところは2023年4月から引っ越しが始まるそうです。

ゴールの葭川公園では雨を避けてモノレールのガード下で完歩者を待っていてくれました。毎年恒例で年の瀬ウオーク参加者には、景品が配られます、今年もミニどら焼き2個配られました。どら焼きはいつも人気があり喜ばれました。

ゴール対応した方は待っている時間があり寒かったそうです。

コースを歩行した方は全コース雨で生憎でした。しかし事故もなく無事終えることができました。皆さまのご協力感謝いたします。



市役所前

ウォーキングと私

C-0978 安保 壽

1. ウォーキングを始めた動機

60歳を過ぎた頃より腰痛に悩まされました。腰痛治療のため、近くの整形外科に通院しましたが、治療は腰を温め牽引する方法でした。その後、牽引の効果は科学的に立証されていないと聞き病院通いはやめました。専門医のいる大きな病院で徹底的に治療すべきだったと後悔しています。

腰痛対策は腰を支える筋肉を鍛えことでありこれにはウォーキングが最適であると指導を受け、出来るだけ歩くことに努めました。例えば徒歩30分以内は極力車を使わないようにして歩きました。

2. 「ちば歩」への入会

東京の水道橋あたりを歩いていて「日本ウォーキング協会(JWA)」の看板を見つけ、ここで「ちば歩」を知ることになり、2007年に入会しました。

例会に積極的に参加した結果、別人のように腰痛とは無縁になりました。正に「ウォーキング様々です。ちば歩に感謝しています。よく、「1日1万歩」の運動等がPRされていますが歩くことが健康の源であり、大切であることを実感しました。

3. 全国のウォーキング大会へ挑戦

(1)JWA のウォーキングリーグとして、

①メインリーグ

- ・日本マーチングリーグ:全国18の大会
- ・オールジャパンウォーキング:全国47府県
- ・国際マーチングリーグ:

ちば歩の役員のなかに達成者います

②エリアリーグ

- ・関東甲信越リーグ、他 8ブロック

・関東甲信越リーグ

千葉県では
南房総フラワーマーチ
下総江戸川ツーデーマーチ
が対象です。

第24回南房総
フラワーマーチに参加



③テーマリーグ

- ・セブンハーバーズリーグ
- ・歩きたくなる道500選があります。

(2)3リーグのなかで、メインリーグの「オールジャパンウォーキング」を目標に決め、ちば歩入会前より挑戦しました。どこの大会の開催もウォーキング季節である10月・11月に集中していますので、この時期は毎週どこかの大会に参加していました。

歩いていて時々、何故、今この道をいま歩いているのかという自問にかられましたが、「掲げた目標に挑戦し、達成した時の達成感を味わうことである」ということを自分に言い聞かせモチベーションをあげていました。

オールジャパン大会に参加した県の数は、
2006年(H18):12県 2007年(H19):19県
2008年(H20):11県 2009年(H21):5県
で4年間かけて47府県を完歩しました。完歩に伴い、JWAより「歩楽達人の碑」に刻銘の資格を得られましたがどうされますかと話があり刻銘することにしました。

「歩楽達人」の意味はウォーキングに沢山お金をかけ楽しんだ人の意味だそうです。



一度現地を訪れて、自分の名前を確認しました。

歩楽達人の現在の対象は、他に IVV 四万キロ、地球一周キロ、500選完歩者。が対象になっています。

4. ウォーキング余話

- ・ウォーキング大会では前夜祭が開催されますが、歩友に会うのが楽しみで、「また会いましたね」が挨拶がわりでした。
- ・また、全各種リーグの達成者の表彰式があり、私も表彰をうけましたが、多くの仲間からお祝いの言葉を頂き、嬉しかったことを覚えています。
- ・下呂大会 2006年(H18)11月の出発式で、昨日熊が出ましたという話あり、びくびくして歩きました。(熊は昼間は行動しないので大会を決行されたと思います)
- ・また、前日の大雪で滑り止めに縄が支給され、靴にまいて歩いたことも懐かしい思い出です。

例会案内 2023年2月～2023年4月

例会・平日楽々 共通事項

開催に不安のある方は、ちば歩ホームページ又は
担当者に確認してください。

☆例会 立春ウオーク(中山法華経寺) 団体歩行
担当チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439
実施日:2月4日(土) 9時30分集合 10/5Km
集合:京成菅野駅北口公園(菅野駅徒歩3分)
解散:5Km国分バス停(11時頃) 10Km小栗原
蓮池公園 14時頃(JR 下総中山駅徒歩7分)

☆例会 総会ウオーク 自由歩行(希望者 団体歩行)
担当チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803
実施日:2月25日(土) 13時集合 8Km
集合:今井公園(JR 総武線蘇我駅南側
徒歩5分)簡易トイレ
解散:通町公園(JR 千葉駅 徒歩12分)
15時から16時
コース:今井公園→アリオ→千葉ポートパーク
→みなと公園→千葉市役所→センシテイ前→通
町公園

【特】皆でイヤーラウンドを歩こう 自由歩行
担当チーフ:大岩成徳 TEL:090-7245-8106
実施日:3月18日(土)
参加費:会員200円 その他300円
集合・解散:通町公園(JR 千葉駅徒歩10分)
Eコース(17Km)/9時 Cコース(13Km)/9時30分
Fコース(6Km)/10時
解散時間:11時30分～14時30分
コース:イヤーラウンドコースと集合解散場所以外同じ

【特】第26回千葉の水回廊ウオーク&疏水百選
印旛沼ウオーク 500選 千葉12-02
担当チーフ 遠藤吉樹 TEL:090-6543-8508
実施日:4月1日(土)

距離	集合時間	集合場所	ゴール
	受付後順次出発		15時30分頃
参加費	会員:400円 その他:500円		
30km	8時	京成酒々井駅東口	大和田排水 機場(京成大 和田駅徒歩 12分)
20km	9時	JR 佐倉駅北口	
10km	10時	新検見川公園 (JR新検見川駅西口徒歩3分)	

主な休憩場所
30km 双子公園, ふるさと広場, 道の駅やちよ
20km ふるさと広場, 道の駅やちよ
10km しらさぎ公園

平日楽々ウオーク案内 2023年1月～

2023年3月

参加費	ちば歩会員:100円 その他:300円
表彰	参加回数 10, 30, 50, 75 回以降25回ごと と200回まで平日楽々パスポートを確 認し、記念品を贈呈します

回数表彰:朝に受付し出発式で表彰を行います

平日楽々ウオーク 千葉市内初歩き(若葉区周辺)
担当チーフ:安保 壽 TEL:070-5027-4361
実施日:1月19日(木) 9Km 自由歩行
集合:美しい森公園(JR 総武本線都賀駅徒歩5分)
9時30分 出発式後スタート 希望者:団体歩行
解散: JR 都賀駅前(JR 総武本線都賀駅1分)
コース:美しい森公園→動物公園北口広場(トイレ)→六
方調整池多目的施設→陸上自衛隊下志津駐屯地→
若松町公園(トイレ)→(ゴール) JR 都賀駅前

平日楽々ウオーク 栄町自然と歴史探訪ウオーク
担当チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482
実施日:2月16日(木) 9時20分
10Km 団体歩行
集合:前新田第三児童公園(JR 成田線安食駅徒歩5分)
会場にトイレがないので駅でする事
解散:JR 成田線下総松崎駅前 13時10分頃
コース:前新田第三児童公園→安食台第一近隣公園(トイ
レ)→龍角寺トイレ→房総のむら(昼食)→JR 下総松崎駅
交通案内:
JR 千葉駅発成田空港行き乗車07:55→08:31着
成田駅発08:51→09:04着安食駅
帰り:下総松崎駅発13:16→千葉着14:09

平日楽々ウオーク カタクリの花観賞ウオーク
担当チーフ:中村建策 TEL:090-7414-5014
実施日 3月23日(木) 9時30分集合 6/10Km
集合:高柳近隣センター駐車場 団体歩行
(東武線高柳駅東口徒歩5分)
解散:6Km 東武線逆井駅東口 11時45分頃
10Km 東武線逆井駅西口 13時45分頃
コース:高柳近隣センター→善龍寺→神明社(WC)
→慈本寺→藤心陣屋跡→逆井運動場(WC)→カタク
リ群生地↓→(6km)→逆井駅東口
→10^キは戻り逆井運動場(昼食)→観音寺
→柏リフレッシュ公園→逆井駅西口

のんびりウオーク
実施日:2月20日(月)10時 稲毛なかよし公園集合
(JR 稲毛駅東口 徒歩5分)参加費:平日楽々と同じ