

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：鬼島、中嶋、日向、丹羽

事務局だより

(1) 通常総会を開催しました

2/24総会出席者は、会員53名、書面表決者87名の合計140名となり、総会の定足数(84名以上)に達しているため総会は成立しました。総会へのご理解・ご協力ありがとうございました。

(2) 総会審議結果について

送付しました議案書に沿って、事業、会計、定款、役員人事、周年事業に関する「4報告議案、6協議議案」について審議しましたところ、すべての議案について、原案通り承認いただきました。

表彰式においては、完全完歩者24名、完歩者26名、永年会員5名及びイヤラウンド特別表彰1名を顕彰しました。現在の会員数は185名ですが本年度は190名を計画しております。「ちば歩」を知らない方は予想以上におられます。PRして頂き、まずお知り合いの参加勧誘をお願いします。

ちば歩こう会は1991年に発足しましたので、来年度が設立35周年の年となります。周年事業のための実行委員会が本年度4月から活動を開始します。会員の皆様からの要望をお待ちしています。

(3) CWA 加盟団体参加票の利用について

毎年配布しております青色の「CWA 加盟団体参加票」は、千葉県その他協会(CWA、東総、船橋、北総、いちかわ、東葛)のウォーキング行事に参加される場合、「ちば歩」の会員であることを確認するため提出を求められます。参加票に前もって必要事項を記入して受付に渡していただくと簡単に受付してもらえますので、ご利用ください。

千葉県の年間行事は97行事を予定しており、「ちば歩」を除く16行事の参加費は無料になっています。行事の詳細はCWA ニュースや各歩こう会のHPをご覧ください

(4) 連絡メールアドレスの登録について

行事中止等の連絡を速やかに行うためメールアドレス(パソコン、スマートフォン)の登録をお願いします。「会員番号・氏名」を記載していただき、「ちば歩事務局」に送信して下さい。

(chibaho1991@jcom.zaq.ne.jp) <ちば歩ホームページ>からも送信できます。

トピックス

細則の改定

法務担当 中嶋久登

新入会金の無料等により入会時の経費削減のため改訂した。また、「会員の休会及び復帰について」は以下の通り改訂し、2024年1月24日理事会で承認されました。同日付けで施行しました(議案書30ページ参照)。

会員の休会及び復帰について

- ① 休会する者は「休会届」を会長宛に提出する。
- ② 会員から以下の理由で休会届があり、会長がこれを認めた場合は10年以内の休会を認める。
休会理由(例示) …体調不良、親族の介護、転勤、その他の理由
- ③ 休会中は会費を免除する。
- ④ 復帰は会員継続手続きをもって復帰とみなす。
- ⑤ 復帰後の会員番号は当初の番号を継承し、バッジ、名札等の新たな支給はしない。永年表彰(20年)については休会前の在籍年数を加算する。
- ⑥ 継続手続きをせず退会し、その後、再度会員として復帰を希望する場合は、会長の認めにより、新入会員ではなく継続会員として取り扱う。又、会員番号、名札、バッジ等の取扱いは前項に同じとする。但し、永年表彰(20年)の年数については復帰後の年数を基準とする。

※はCリーグ行事

通常例会「江戸のおもしろ坂を探そう」

担当チーフ:小野 安英

実施日:2月4日(日) 天気:雨・雪のち曇り

集合:市ヶ谷亀谷八幡宮 9:10~9:30

解散:飯田橋駅西口 12:00

参加数:87名(ちば歩会員55名)

距離:10km

当日の2月4日は、立春でした。南岸低気圧の影響で、明け方からの雨は一時雪になり驚きました!

参加者は予想の半分でしたが、翌日の月曜日は全国的に雪になり、関東地方も大混乱になりましたので、まあ運がよかったかなと思います。

ご存じかと思いますが、江戸の町には番地がなく、詳しい地図もありませんので、江戸庶民も困り果て、仕方がなく坂道に目印となる名前を付けることになったのです。その由来を知り、皆さんと坂を巡るのが今回の「江戸のおもしろ坂を探そう」の目的でした。

坂道の場所を明示し、由来の解説書も作成し配布したのですが、残念ながら雨のため開いて読むことも難しく、濡れてボロボロになってしまった方もおられるかと思っています。

解説書の表紙は中嶋久登様に投句いただいた俳句です。

節分会江戸のおもしろ坂巡る

二月や武士も芸者も坂急ぐ

春の旅住所のわかる江戸の坂

この俳句を読んで頂ければ、今回のウオークの情景がよく浮かぶかと思っています。解説書がまだ残っておりますので、希望者はお申し出て下さい。

通常例会「総会ウオーク」

担当チーフ:数馬 實

実施日:2月24日(土) 天気:晴れ

集合:今井公園 12:40~13:00

解散:通町公園 ~16:00

参加数:88名(ちば歩会員80名)

距離:8km

年次総会日の午後の実施である。前日までの天気は真夏日、冬日と雨天が3日続き心配したが、天気は晴れのウォーキング日和であった。密とまらない自由歩行により、参加者は今井公園からアリオ、14号線に沿いポートタワーから通町公園を目指し8kmのウォークを楽しんだ。海沿いのコースではあったが、微風のため東京湾の潮の香りはポートタワー近くだけであったかもしれない。歩道の広い分かりやすい、安全安心なコースを参加者が各々のペース歩き、通町公園解散予定時刻の40分前にはほぼ全員がゴールしました。最近の例会で、理事が対応に苦慮している

アンカーより大幅に遅れる参加者がおります。年齢が上がっているのでもいたし方ないと思います。

参加された方はコースをよく知っているので、自分の体力に合わせコースを上手に選択し、解散時間までにゴールしてきました。

初めての担当チーフとして、例会を無事に終了できましたこと、皆様に感謝申し上げます。

第233回平日楽々ウオーク

江戸川土手の河津桜鑑賞

担当チーフ:中村 建策

実施日:2月15日(木) 天気:晴れ

集合:白砂公園 ~9:30

解散:JR市川駅南口

(江戸川土手河津桜並木) 12:45

参加数:143名(ちば歩会員85名)

距離:10km

江戸川土手の河津桜観賞ウオークの日が、2月15日と決まったときには、時期的にちょっと早いのではないかと思っていたところ、河津桜開花のニュースが聞かれる時期となり、暖冬であることもあつてかなり咲いているところが見られるのではないかと期待して当日を迎えました。残念ながら、一部の木に開花がみられるにとどまり、あとは一分咲きにも届かない状況でした。次に行くときには、もっと時期を考えて行いたいと思います。

そのような状況の中でしたが、白砂公園から河津桜並木まで団体歩行で行った後は、東京都内の江戸川沿いの道を歩くことから自由歩行にしました。途中ポニーランドを経由し、東の松の横綱と言われる善養寺の影向(ようごう)の松を訪れていただきました。その後、市川橋を渡って千葉県に戻り、市川南の河津桜並木を経由して市川駅に向かっていただきました。

河津桜の開花状況に満足できない方も多かったと思いますが、143名と最近の平日ウオークの中では最も多くの方に参加していただき、ありがとうございました。



善養寺影向の松

ウォーキングの効果と楽しみ方

C-1877 遠藤 吉樹

以前にも何人かの方がウォーキングについての投稿記事がありました。自分なりに調べたことを掲載します。

ウォーキングとは、歩くことを意識して行う運動のことです。ウォーキングは、誰にでも簡単に始められる運動です。ウォーキングには、多くの効果がありますが、無理をしないことが大事です。自分のペースで、ウォーキングを楽しみましょう。

1.ウォーキングの効果

- ① 健康や美容に多くの効果があります。例えば、ウォーキングは、心肺機能や血液循環を改善し、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。
- ② ウォーキングは、筋肉や骨を強化し、姿勢やバランス感覚を向上させます。
- ③ ウォーキングは、消費カロリーが多く、脂肪燃焼やダイエットに効果的です。
- ④ ウォーキングは、メンタルヘルスにも良い影響を与えます。ウォーキングは、ストレスを解消し、気分をリフレッシュさせます。
- ⑤ ウォーキングは、自然や人との触れ合いを通じて、感性やコミュニケーション能力を高めます。

2.ウォーキングを楽しく続けるために

- ① ウォーキングに適した服装や靴を選ぶことが大切です。服装は、動きやすく、汗を吸収しやすいものが良いです。靴は、足に合ったサイズや形で、クッション性や通気性の高いものが良いです。
- ② 次に、ウォーキングの目標や計画を立てることが大切です。目標を立てるときは、以下のようなポイントを参考にしてみてください。

・**自分の目的やレベルに合わせる。**ウォーキングをする目的は人それぞれです。健康維持やダイエット、運動習慣の確立など、自分が何のためにウォーキングをするのかを明確にしましょう。また、自分の体力や運動経験に合わせて、無理のない目標を設定しましょう。あまりに高すぎる目標は、挫折や怪我の原因になります。

・歩数や距離、時間のどれかを基準にする。

ウォーキングの目標は、歩数や距離、時間のどれかを基準にするとわかりやすくなります。歩数は、スマートフォンやスマートウォッチなどのアプリやデバイスで簡単に計測できます。距離は、地図やナビゲーションアプリで確認できます。時間は、時計やタイマーで管理できます。自分が一番やりやすい方法を選びましょう。

・具体的で達成可能な数値を決める。

ウォーキングの目標は、具体的で達成可能な数値を決めるとモチベーションが上がります。例えば、「毎日 8,000 歩歩く」や「週に 3 回 30 分以上早歩きする」などです。目標を数値化することで、自分の進捗や成果を確認しやすくなります。また、目標を達成したら、ご褒美を用意するなどして自分を励ましましょう。

・記録をつける。

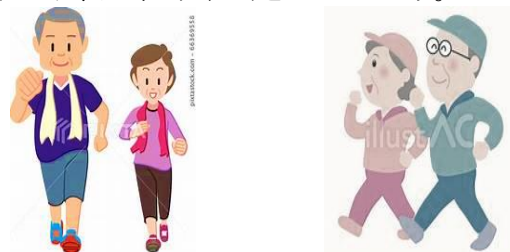
ウォーキングの目標を立てたら、記録をつけることが大切です。記録をつけることで、自分の状況や進歩を把握することができます。また、記録を見返すことで、ウォーキングの効果や効率を高めることができます。記録は、紙やノートに書くだけでなく、アプリやデバイスを使ってグラフや表で表示することもできます。自分が一番見やすい方法で記録しましょう。

3.ウォーキングのポイント

- ウォーキングに適した靴を履く(踵着地で歩きましょう)。
- ウォーキングに適した服装をする。
- 1日 8,000 歩を目指す。
- 歩幅や速度を意識する。
- 前後にストレッチを行う(怪我防止)。
- ダイエット目的の場合は筋トレも併せて行う。
- 無理はしない。

以上が、ウォーキングのポイントです。

ウォーキングは、健康や美容に良いだけでなく、楽しい運動です。自分に合った方法で、ウォーキングを楽しみ、健康寿命を延ばしましょう。



例会案内 2024年4月～5月

例会・平日楽々 共通事項

天候等により会の開催に不安な場合、ちば歩ホームページ、又は担当者に確認して下さい。

☆ **【特別】第27回千葉の水回廊 W&疏水百選 印旛沼 W** ※C

11 km : 500選千葉 12-02 4月6日(土)

チーフ:遠藤吉樹 TEL:080-6543-8508

参加費:会員(400円) その他(500円)

距離 km	集合場所(出発式あり)	受付
28	京成酒々井駅東口	7:40～8:00
21	JR 佐倉駅北口	8:40～9:00
11	新検見川公園 新検見川駅徒歩4分	9:30～10:00

解散:(独)水資源機構千葉用水総合管理所
(大和田排水機場)(京成大和田駅徒歩12分)

ゴール受付:12:00～15:30

コースみどころ:花見川～新川～印旛沼の水回廊は、「美しい日本の歩きたくなるみち500選」の道筋です。印旛沼は「疏水百選」に認定されています。水辺、桜、水田風景、野鳥の声などの自然を満喫ください。

☆ **例会 幕張副都心名所巡り** 4月28日(日)

チーフ:數馬實 TEL:090-3231-4767

参加費:CWA加盟団体(無料) その他(300円)

距離:8km 団体歩行

集合:幕張海浜公園 (JR海浜幕張駅 徒歩10分)

受付:9:10～9:30 出発式実施

解散:豊砂公園 12:00 (JR幕張豊砂駅 徒歩10分)

コース:海浜幕張公園～IBM前つつじ園～見浜園～ZOZOマリンスタジアム(徒歩)～豊砂公園

☆ **例会 千葉開府900年ウオーク** 5月12日(日)

チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601

参加費:CWA加盟団体(無料) その他(300円)

距離:10km 団体歩行

集合:新検見川公園 (JR新検見川駅 徒歩4分)

受付:9:10～9:30 出発式実施

解散:昆陽神社前 12:30頃 (JR幕張駅 徒歩4分)

コース:新検見川公園～検見川神社～大久保城跡～長胤寺～武石神社～真蔵院～馬加城跡～昆陽神社

見どころ:戦国期の花見川地域の史跡を巡る。

☆ **「のんびりウオーク」** 4月18日(木)

チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

距離:6km 団体歩行

集合:美しの森公園 (JR都賀駅 徒歩10分)

受付:9:10～9:30

解散:JR都賀駅前東口広場 11:40頃

平日ウオーク案内 2024年3月～5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、平日楽々パスポートを確認し、25回毎に記念品を贈呈します

回数表彰:対象者の表彰を出発式で行います。

☆ **「楽々」おゆみ野四季の道(春の径)** 3月21日(木)

チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803

距離:11km/8km 団体歩行

集合:緑区役所前(JR鎌取駅南口 徒歩5分)

受付:9:10～9:30 出発式実施

解散:緑区役所前 14:20(8km) 15:00(11km)

コース:緑区役所前～埋蔵文化財調査センター(徒歩)～大覚寺山古墳～大百池公園(昼食)～有吉公園入口(分岐)

8km:おゆみの道～泉谷公園～区役所前

11km:中の道～冬の道～秋の道～区役所前

見どころ:3月のおゆみ野春の径は車の心配がなくきれいでウオーキングに最適です。

☆ **「楽々」酒々井アウトレットモール** 4月25日(木)

チーフ:中嶋久登 TEL:090-8891-4439

距離:10km/5km 団体歩行

集合:JR南酒々井駅前

受付:9:15～9:30 出発式実施

解散:10kmJR酒々井駅 14:00 酒々井アウトレット 12:30

コース:南酒々井駅～飯沼本家(徒歩)～酒々井アウトレット(5km一次解散/昼食)～小川商店(徒歩)～JR酒々井駅

見どころ:飯沼本家日本酒試飲等

☆ **「楽々」支川都川の橋巡り** 5月23日(木)

チーフ:佐藤芳雄 TEL:090-1507-6803

距離:11km/7km 自由歩行/昼食無し

集合:鎌取駅改札口(JR鎌取駅 徒歩0分)

受付:9:40～10:00 出発式実施

解散:都市緑化植物園 ～11:30(7km)

通町公園 12:00～13:00(11km)

コース:鎌取駅改札口～平山大橋～坊谷津橋～川戸橋～近江下橋～新都川橋～都市緑化植物園(一次解散)～立合橋～本町公園～通町公園

☆ **「のんびりウオーク」(草野水路の桜)** 3月18日(月)

チーフ:日向安昭 TEL:090-8305-6601

距離:5km 団体歩行

集合:なかよし公園(JR稲毛駅 徒歩6分)

受付:9:10～9:30 出発式実施

解散:スポーツセンター駅 11:30頃