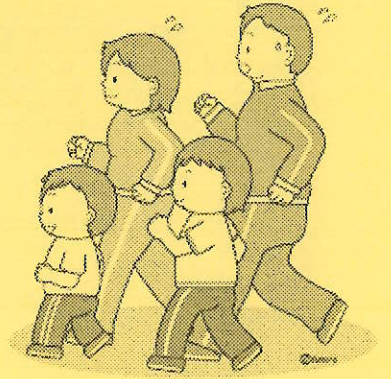


令和5年度 大和町連区

# 歩こう大会 参加者募集

《 目的 》自分たちの住んでいる身近な”新しい道:旧い道”を歩いて巡る事により自分たちの「ふるさとへの街並み」の良さを再発見するとともに、環境の変化を実感し、地球環境・自然へのいたわりを醸成すると共に、参加者相互の親睦と健康増進を図る。

- ◎ 主 催 大和公民館
- ◎ 協 催 大和町連区学校外活動推進委員会・一宮市健康づくりサポーター協議会
- ◎ 開催日時 令和5年11月3日（金・祝日）  
 受付:午前8時00分 / 出発式:午前8時30分（出発式・準備体操後スタート）
- ◎ 注 意 雨天時中止 【小雨決行:中止連絡はいたしません/大和公民館まで来て確認して下さい】
- ◎ 対 象 一宮市内在住、在勤の老若男女
- ◎ 参加費 無 料 【参加賞あり】  
 赤十字のとん汁サービスとクイズ（抽選で粗品進呈）があります
- ◎ 集合場所 大和公民館（大和町出張所）
- ◎ 申込場所 大和公民館（大和町出張所）の公民館ポストへ  
 ※申込書は、大和公民館内にあります
- ◎ 申込締切 令和5年10月17日（火）
- ◎ コー ス 約6,000m（約2時間00分）  
 大和公民館(大和町出張所)⇒⇒観音寺駅⇒古い町並み⇒大和西小学校⇒  
 ⇒たけ橋⇒福森公民館：給茶コーナー：WC⇒日光川⇒修文大学⇒  
 ⇒ゴール・大和公民館(大和町出張所)：解散
- ◎ その他 (1) 11時30分までにゴールしてください  
 (2) 参加者は誘導員の指示に従ってください  
 (3) 歩行中の喫煙はご遠慮ください  
 (4) 歩道のあるところは歩道を歩き、歩行中は交通事故に十分注意してください  
 (5) 途中で気分の悪くなった方は係員に申し出てください



**大勢の方の参加をお待ちしています!!**

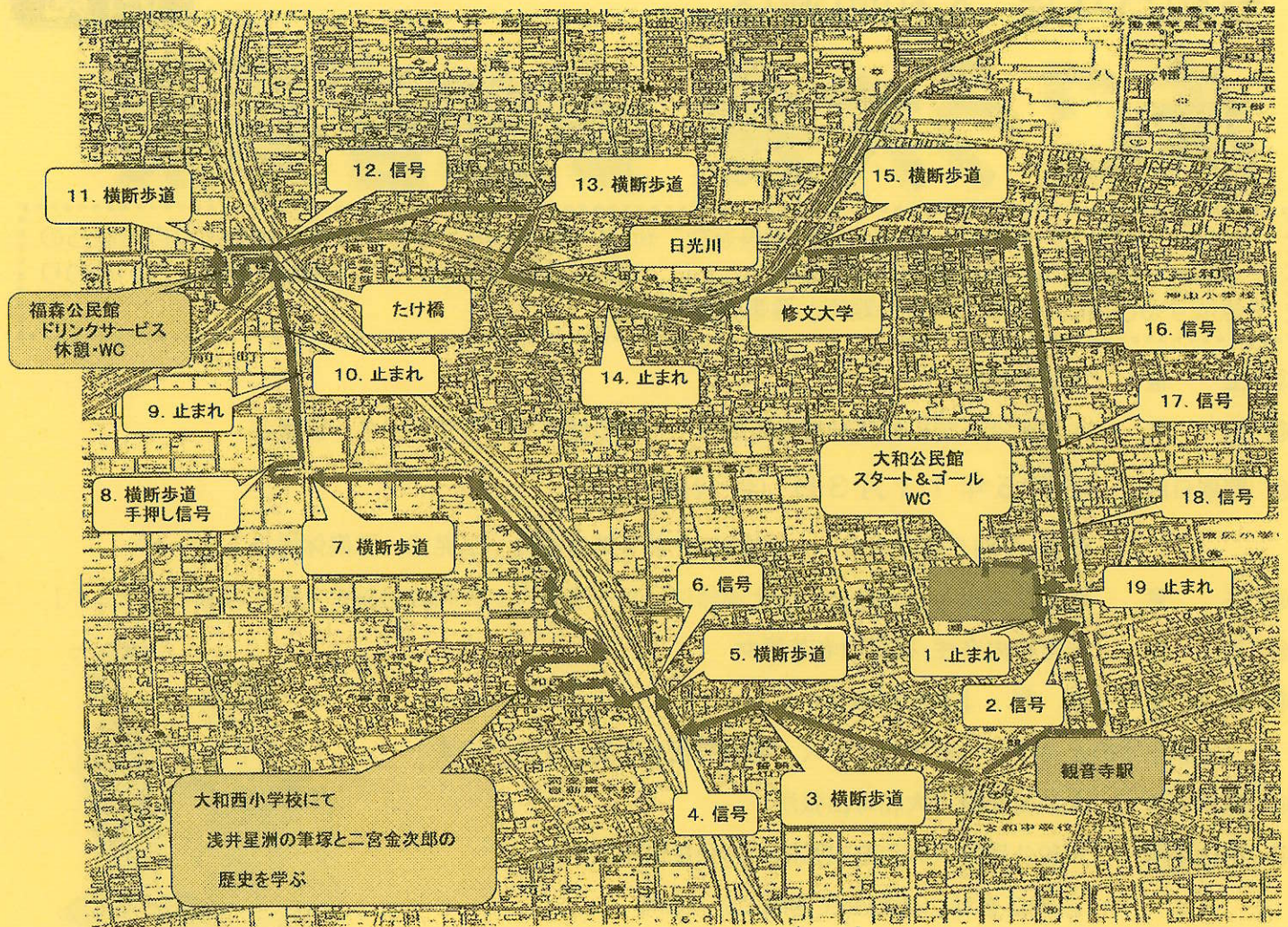
キ リ ト リ セ ン

令和5年度 歩こう大会参加申込書（小学生以下は保護者同伴連名記入）

| 氏 名（保護者名） | 小学生以下・氏名 | 年 齢 | 電話番号 |
|-----------|----------|-----|------|
|           |          |     |      |
|           |          |     |      |
|           |          |     |      |

※申込書はどんな用紙でもかまいません。上記の要領で記入の上、お申し込みください。

## ※「歩こう大会」コース図



### 歩くときのポイントは…

#### 1. 歩く前に準備運動をしましょう

まず、手足の循環をよくしておきましょう。足首を回したり、ひざの屈伸運動などをして、体をよく伸ばしておく。

#### 2. 正しい歩き方をしましょう

〈ウォーキングのステップ〉

ひざを伸ばしてかかとから着地する。「かかと⇒足の裏の中央⇒指の付け根⇒つま先」という具合になめらかに重心を移動する。そのまま、グッと踏み込み、つま先で地面を軽く蹴り上げる。

〈ウォーキングフォーム〉

頭 … 軽くあごを引き、視線を数十メートル先、うつむかず前方を見ながら歩くと首筋も伸びる。

肩 … 力をぬき、リラックスさせ、歩行中に左右に揺れないように注意する。

胸・背 … 胸を張り、背筋をまっすぐ伸ばす。

両腕 … リラックスさせ、足の動きに合わせてリズムカルに振る。

両足 … ひざを伸ばし、かかとから着地する。つま先で地面を蹴りだす。

#### 3. 上手に休憩を入れよう

体からのメッセージ(疲れた、痛いなど)をキャッチして無理をしないで休もう。自分のペースで休もう。

自分のペースで歩こう。

#### 4. 適度な水分を補給する

体内の水分はウォーキングによって、どんどん失われていく。脱水症状や疲労を防ぐためにも、水分をしっかり補給しよう。

#### 5. 歩き終わったら、整理体操を

ウォーキングの後は、からだの疲れを癒すために簡単に整理体操をしよう。