

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 2024年11月3日(日・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】

赤十字のど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 2024年10月15日(火)

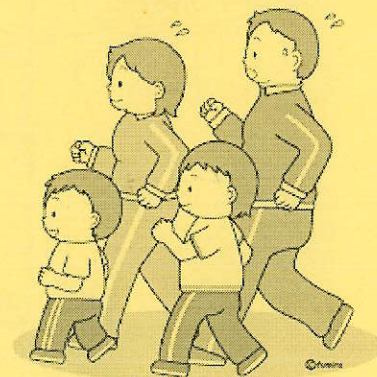
◎ コー ス 約6,000m(約2時間00分)

大和公民館(大和出張所) ⇒ 大神神社 ⇒ 大和東小学校 ⇒

戸塚の七ツ石(日本武尊の講話) ⇒ 連田公園:給茶コーナーWC ⇒

観音寺駅 ⇒ 大和公民館(大和出張所)ゴール: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



みなさんの参加をお待ちしています!!

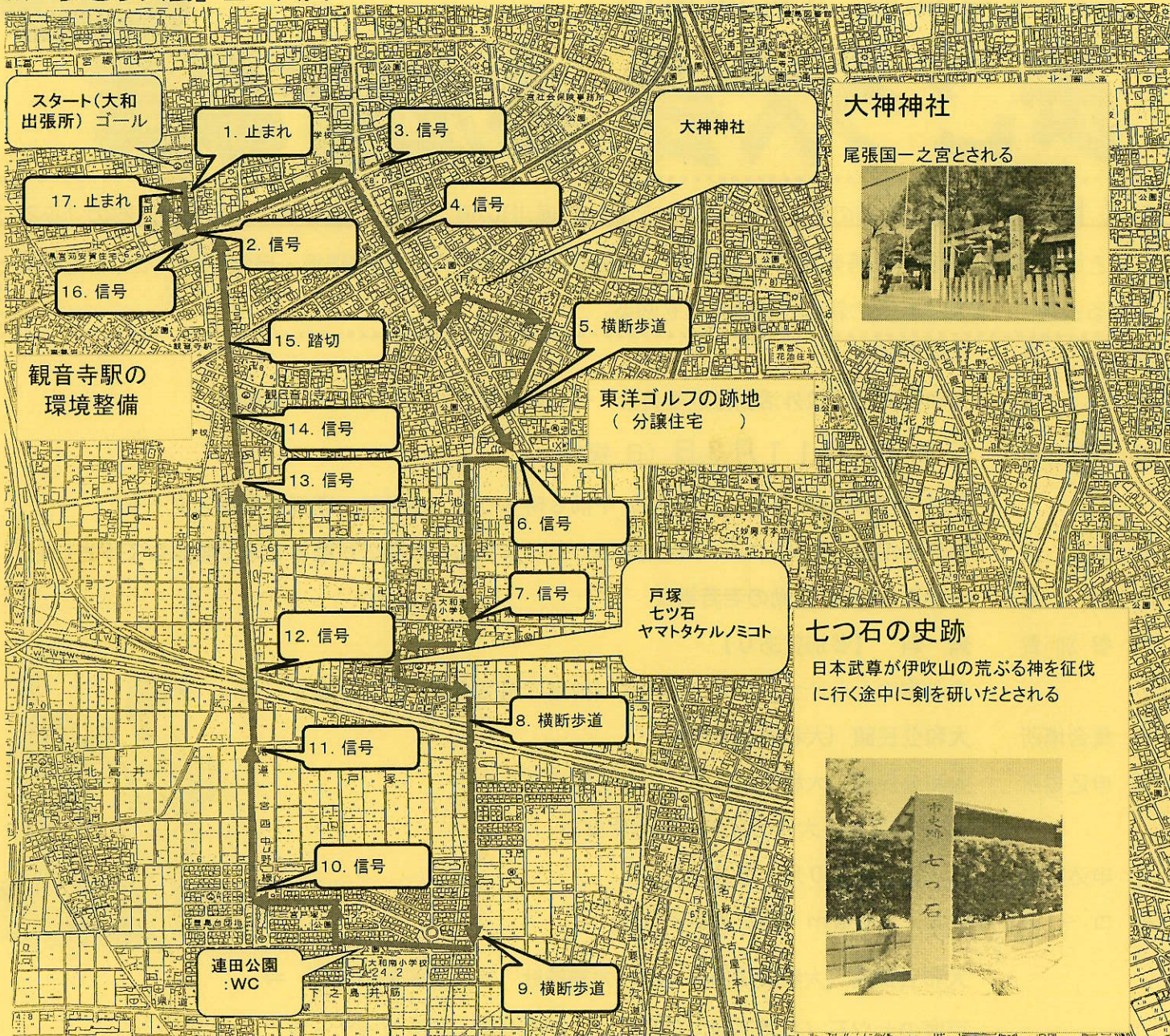
キ リ ト リ セ ン

2024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)をキャッチしたら無理をしないで休みましょう。

休みながら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、どんどん失われます。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。