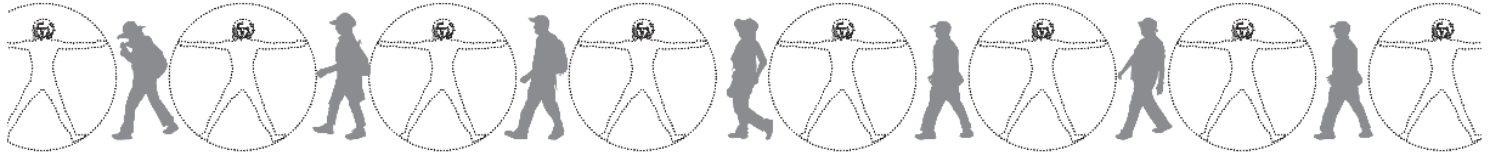


# みなさんお元気でしたか、お待ちしております

## 公園から歩く会 フリーウォークガイド

NPO法人 杉並さわやかウォーキング



ソーシャル・ディスタンス／なるべく2m程度、間隔を空けて歩きましょう

「公園から歩く会」は9月に再開されます。新型コロナウイルス感染症対策のため、新しい生活様式に沿った「フリーウォーク」を行います。「3密」を避けるため、従来の班別ではなく、個人で歩行していただく方式です。その他検温、消毒を行います。ご迷惑をお掛けしますが皆様方の安全、安心を守るためです。コロナ禍が去れば、従来の方式に戻す予定です。どうかご理解をよろしくお願いいたします。

### ●注意事項

- ご自宅で検温いただき37.5℃以上、または、ご自身の平熱より1℃以上高い場合、咳がある・息苦しいなどの症状があり、体調不良の方、2週間以内に海外渡航歴がある方、また、周りに発熱の症状の方がおられる場合は参加をご遠慮ください。
- 待機時、受付時は次の事項をお守りください。
  - ①マスクを着用。(ご自宅から着用ください)
  - ②各人2m程度の距離を空ける。
  - ③大声での会話はしない。
  - ④こまめに水分補給をする。
- 安全安心を確保するため、スタッフの指示をお守りください。
- 事故発生時には、ご本人のみならず、周りの方も近くのスタッフまでお知らせください。
- 元気に歩き、ゴールを目指しましょう。万一、途中で帰宅される場合は安全確認のため、必ず、近くのスタッフまでお知らせください。

### ① 検温します (非接触)

- スタッフが検温し、体温と体調の確認を行ないます。

### ② 手を消毒します

- スタッフが手にアルコールを振りかけます。
- アルコールで「かぶれなど」が出る方は事前にお申し出ください。

### ③ 受付票をご記入ください

- 氏名、連絡先住所、電話番号、渡航歴等をご記入ください。
- ご記入後、担当スタッフにお渡しください。(右図参照)

### ④ 地図などをお受け取りください

- コース地図、チラシ類、予備受付票をお受け取りください。
- 地図により、皆様方自身でコースをご確認してください。

### ⑤ ウォーミングアップ

- 「フリーウォークガイド」の裏面に実施方法が記載されています。皆様自身でウォーミングアップをお願いします。

### ⑥ フリーウォーク・休憩

- ウォーミングアップ後、各自で歩行してください。9月は公園内、10月～12月末までは3km以下のコースを歩行します。
- 定められた場所で各自5分程度休憩をします。
- 要所要所でスタッフが案内します。
- 歩行中、息苦しいとか熱中症が懸念される場合は、他人との距離が2m以上あることを確認し、マスクを外しても構いません。
- 歩行中こまめに水分を補給してください。

### ⑦ ゴール後、クールダウン・解散

- ゴール後、各自、「フリーウォークガイド」の裏面を参照してクールダウンをお願いします。
- 「公園シール」および「長寿応援ポイント」を受取り、気を付けてご帰宅ください。

### 公園から歩く会 受付票 (コロナ対応用)

開催日	令和 年 月 日		
公園名	公園		
氏名	W I D		
住所			
電話			
年令	才	性別	男 : 女
公園から歩く会への参加	初回	「ウォーキング講座」を受講されましたか (有・無)	
今日の健康状態に○	昨夜の睡眠は	十分、	不十分
	体調で気になる事はありますか	なし	あり
	朝食は食べましたか	食べた、	食べない
	体温は37.5℃以下ですか	はい	いいえ
	味覚・嗅覚はありますか	はい	いいえ
	息苦しくありませんか	はい	いいえ
2週間以内の海外渡航は?	いいえ	はい	

※この受付票は「公園から歩く会・緊急な場合」にのみ使用します。

# 歩く前には欠かせないウォーミングアップ

上半身と下半身のストレッチを中心としたウォーミングアップを行うと、筋肉や腱が温まり関節の曲げ伸ばしが楽になり、転倒やケガを防ぎます。

指先まで酸素が行き届くことをイメージしながら、ゆっくり深い呼吸をしましょう。

## 1

### 上半身のストレッチ

足踏みをしながら左右の手を交互に上げ下ろしする。



## 2

### わき

手の指を組み裏返して頭上に伸ばし、体全体を上へ引き上げる。そして、上体を左右交互に倒し、それぞれ10ずつ数える。



## 3

### 腰のひねり

上半身を腰からゆっくりひねります。



## 4

### 腰と背中

手を組んで前に伸ばし、上体を前に倒す。



## ウォーキングの疲れをとり 回復を早める クールダウン

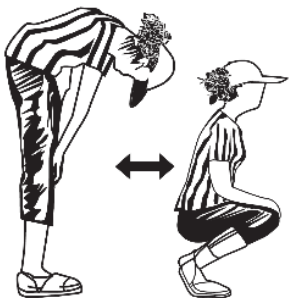
筋肉にたまった疲労物質は、体を軽く動かすことで早く取り除かれ、筋肉もほぐれやすくなります。翌日に疲れを残さないようにしましょう。

クールダウンはゆっくり行うと良いでしょう。

## 1

### ひざの屈伸

両足を揃えて立ち、両手をひざにあてたまま  
1・2でひざを伸ばし、  
3・4でひざを曲げる。  
これを4回くり返す。



## 2

### 内転筋・股関節を伸ばす

両足を大きく広げる。  
右ひざを曲げて腰を下げ、左足を伸ばす。  
左右の足を交互に2回ずつ行う。



## 3

### ひざ関節をまわす

両足をそろえてひざを軽く曲げる。  
両手をひざにあてたまま、ひざをゆっくり左右交互に2回ずつまわす。

