

# 「集中ウォーキング」コースの作り方

開催日:2021年**11月13日**(土) 午後2時00分「港の見える丘公園 展望台」に集合

当日ゴールしたらチャレンジをお互いにたたえ合しましょう。

神奈川ウォーキングクラブは16年前より、ウォーキングリーダー作りを目的として、毎年「集中ウォーキング」を実施してきました。その中から確実にリーダーが育ってきています。

それでは「集中ウォーキング」の具体的な取り組み方法について説明します。

## 1.集中ウォークのイメージ(図参照)

- ① ゴールに向かって決められた時間に、地図を見ながら独りで歩いていきます。
- ② 歩く計画(距離やコース)は全て**個人に任せます**。

## 2.集中ウォークの目的(または狙い)

- ① **地図を深読み**できるようになる。
- ② 地図をもとに**一人で歩ける**ようになる。
- ③ この結果、みんなを**案内できるリーダー**になる。
- ④ リーダー役が増え、クラブの行事を**沢山開ける**ようになる。

コースの作り方 (例)

Aさん・●駅→船に乗って移動→三溪園→goal 約8km

Bさん・自宅→観光案内所→三溪園→goal 約20km

Cさん・△駅→横浜公園→喫茶店→goal 約5km

## 3.クラブの運営委員会が取り組むこと

- ① 「**集合場所**」「**集合時間**」を決めることと、「**計画の受付と発表**」
- ② **集合場所は誰でも知っている場所**、「お城」「**シンボリックなモニュメント**」「**地域の歴史的建造物**」などを選び、経験のない人でも一人で歩けるようにします。**2021年は「港の見える丘公園 展望台」**

## 4.クラブ員が行なうこと

- ① **集合場所に向かってコースを作ります**  
20キロの長いコース、1時間位の短いコース、距離は問いません。  
自由にコースを作り決められた時間に集合できれば合格です。
- ② 計画ができたなら**クラブ伝助へコース登録**します

**ブルー頁(会員専用参加申し込み)です。**

「a.出発場所・時間 b.コース c.距離数 d.一緒に歩く人を募集するか否か」を登録します。

一緒に歩く人を募集する場合はみんなをリードする事になります。

- ③ **下見をしないで本番をむかえます**

「地図を見ながら歩く」ことが狙いですから、事前に地図の深読み、時間配分などしっかり行います。長距離を歩く人は使いやすい地図の選定が大事です。初めて歩く道が多くなるので通過ポイントの明確化と、通過時間などのチェックをしておきます。本番途中で集合時間までの計算をして、**時間不足と思った時はバスや電車を利用して良いです。**全て個人の判断です。

## 5.アドバイス

「私にはとても無理よ!」と思っている人も、**集合場所の最寄り駅から1~2kmの短いコースを作ってみてください。**

時間に到着するように買い物や、コーヒータイムを楽しんで時間調整をするのも計画のうちです。

「集中ウォーキング」を契機に計画する楽しさを知り、リーダーをやっていく自信がついた会員が増えてくると、クラブの力量が飛躍的に大きくなるでしょう。

## 6.歩数のカウントについて

40,000歩までの歩数を個人別ウォーキング歩数にカウントします。

