

寺泊の魅力を再発見

里山を歩こう☆ 第4弾てらスポ！ウォーキング

もくじ

- 1 - 当日スケジュール
- 2 - 注意事項
- 3 - 会場図
- 4 - 会場図
- 5 - 会場図
- 6 - ウォーキングマナー
- 7 - 山/脇センター・歩き方ワンポイント

主催：寺泊総合型スポーツクラブてらスポ！

共催：長岡市／寺泊公民館山ノ脇分館／寺泊スポーツ協会

後援：公益社団法人新潟県観光協会

協働・連携：長岡市立大河津小学校／山ノ脇分館振興協議会

株式会社中越／山崎農園／長岡市スポーツ推進委員

寺泊陸上クラブ／地域をよく知ろう会／西蒲区を歩こう会

てらどまり若者会議～波音～/あかね通りの会

協力：寺泊コミュニティ推進協議会

当日スケジュール



8:30～8:55 受付 一般参加：事務所前、大河津小：事務所脇

9:00 開会式 ※ステージ向かって右側：一般参加、左側：大河津小

9:05 てらどまり体操 寺泊おけさのリズムに合わせて準備体操

一般7km

9:10 歩行指導 地域の見どころ① ▷ 9:40 スタート ▷ チェックポイント
・矢田エド
・田尻スクールバス停
・山ノ脇センターエド休憩
・入軽井公会堂
・山崎農園 ▷ 11:40～12:20
ゴール
※時間は目安です
※昼食後、順次解散

一般5km

9:10 歩行指導 地域の見どころ① ▷ 9:40 スタート ▷ チェックポイント
・矢田エド
・田尻スクールバス停
・堤防道路 ※10:40目安
地域の見どころ②
・町軽井常禅寺境内 ▷ 11:20～11:30
ゴール・山ノ脇センター
▽ (バス移動)
いやしの郷
※昼食後、順次解散

大河津小7km

9:10 スタート ▷ チェックポイント
・矢田エド
・田尻スクールバス停
・山ノ脇センターエド休憩 ▷ 11:40～12:20
ゴール
※時間は目安です
※昼食後、順次解散

大河津小5km

9:10 スタート ▷ チェックポイント
・矢田エド
・田尻スクールバス停
・町軽井常禅寺境内 ▷ 10:40～11:00
ゴール・山ノ脇センター
(バス移動) ▷ いやしの郷
※昼食後、順次解散

◇持ち物：水筒、タオル、帽子、マスク、敷物、雨具、おにぎり、ルールブック
体調確認カード（1人1枚受付で提出）、鉛筆などの筆記用具

◇小雨決行、荒天中止の場合は、6時30分までにホームページにお知らせします。

◇駐車場の混雑が予測されます。

事故防止と渋滞緩和のため、別紙を確認のうえお越してください。

注意事項



▽参加にあたり▽

- 運動時、飲食時以外はマスクの着用をお願いします。
 - こまめな手洗い、手指消毒をお願いします。
 - ルールブックをよくお読みいただき、安全に歩けるようにご協力ください
 - 当日、自宅で体温を測り体調確認カードを記入のうえお持ちください。
体調確認カードの「有」に丸が付いた方は、参加を見合わせてください。
- ※てらスポ！ウォーキングは、スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン、ウォーキングイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドラインに沿って実施します。

▽下記の事項を遵守してください▽

- ウォーキング中に、唾や痰をはくことは行わないでください。
- タオルの共用はしないでください。
- 周囲の人となるべく距離を確保して対面を避け、会話は控えめをお願いします。
- 給水ポイントでの回し飲みはご遠慮ください。
- 飲みきれなかった飲み物は、指定場所以外に捨てないでください。
※雨天や気温が低い時は、主催者からの給水を中止する場合があります。
- ごみは各自お持ち帰りください。

▽緊急時の連絡▽

- 本部とエイドに救護スタッフとAED（3台）を設置しています。
- 途中で体調が悪くなった場合、近くの歩行スタッフ（ビブスを着用しています）に申し出てください。
※スタッフが近くにいない場合は、受付で配布するナンバーカードの裏面にある緊急連絡先にお電話ください。万が一の際は、先に救急車を呼んでからスタッフにご連絡ください。
- やむを得ない理由で途中でリタイアされる方は、スタッフに教えてください。
本車で本部までお送りいたします。その際、ナンバーカードを必ず返却してください。

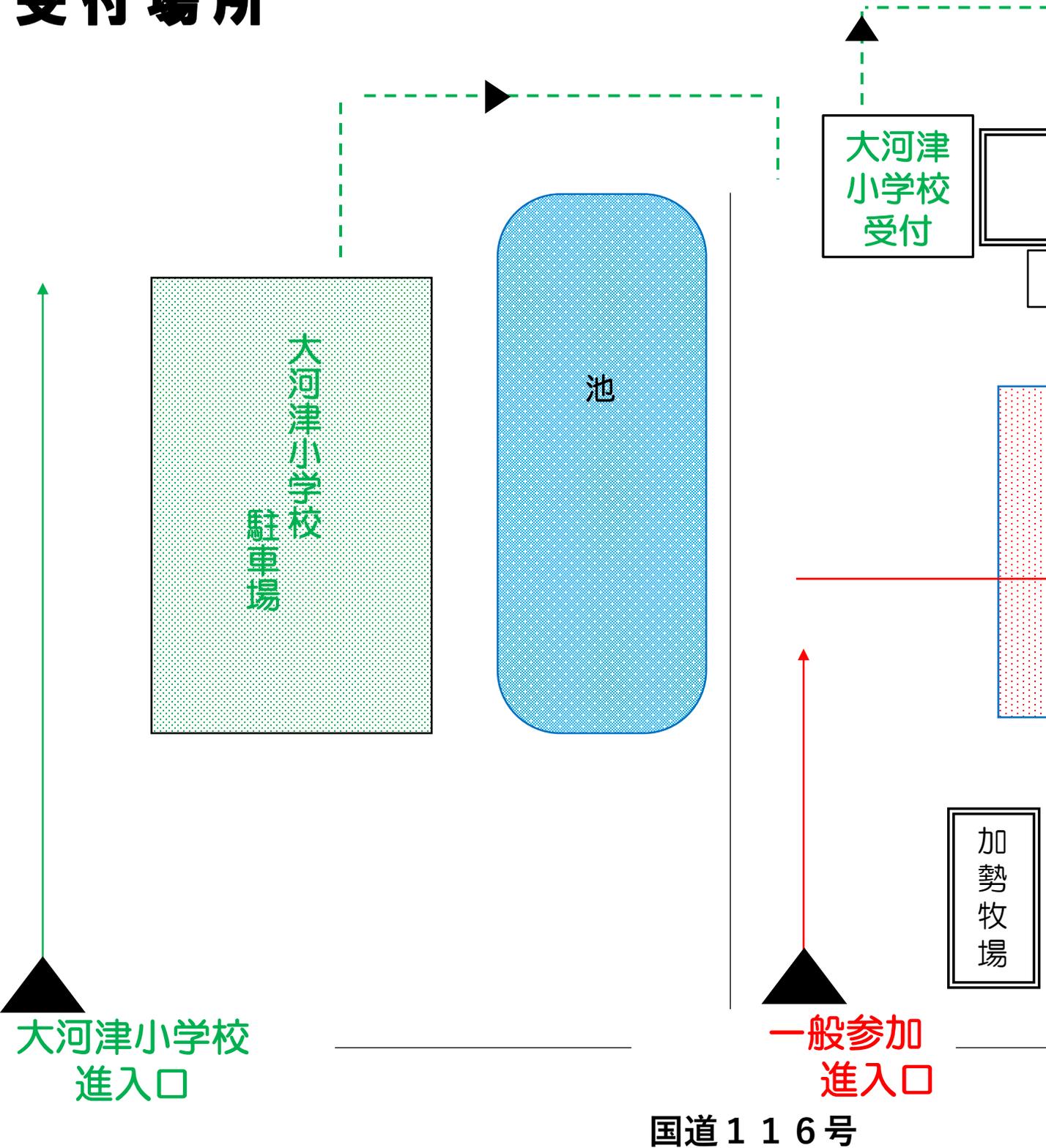
★お願い★

寺泊いやしの郷、山ノ脇地区の全面的な協力をいただいで開催します。
施設・コースは、マナーを守りきれいに利用してください。



指定駐車場 受付場所

いやしの郷園内

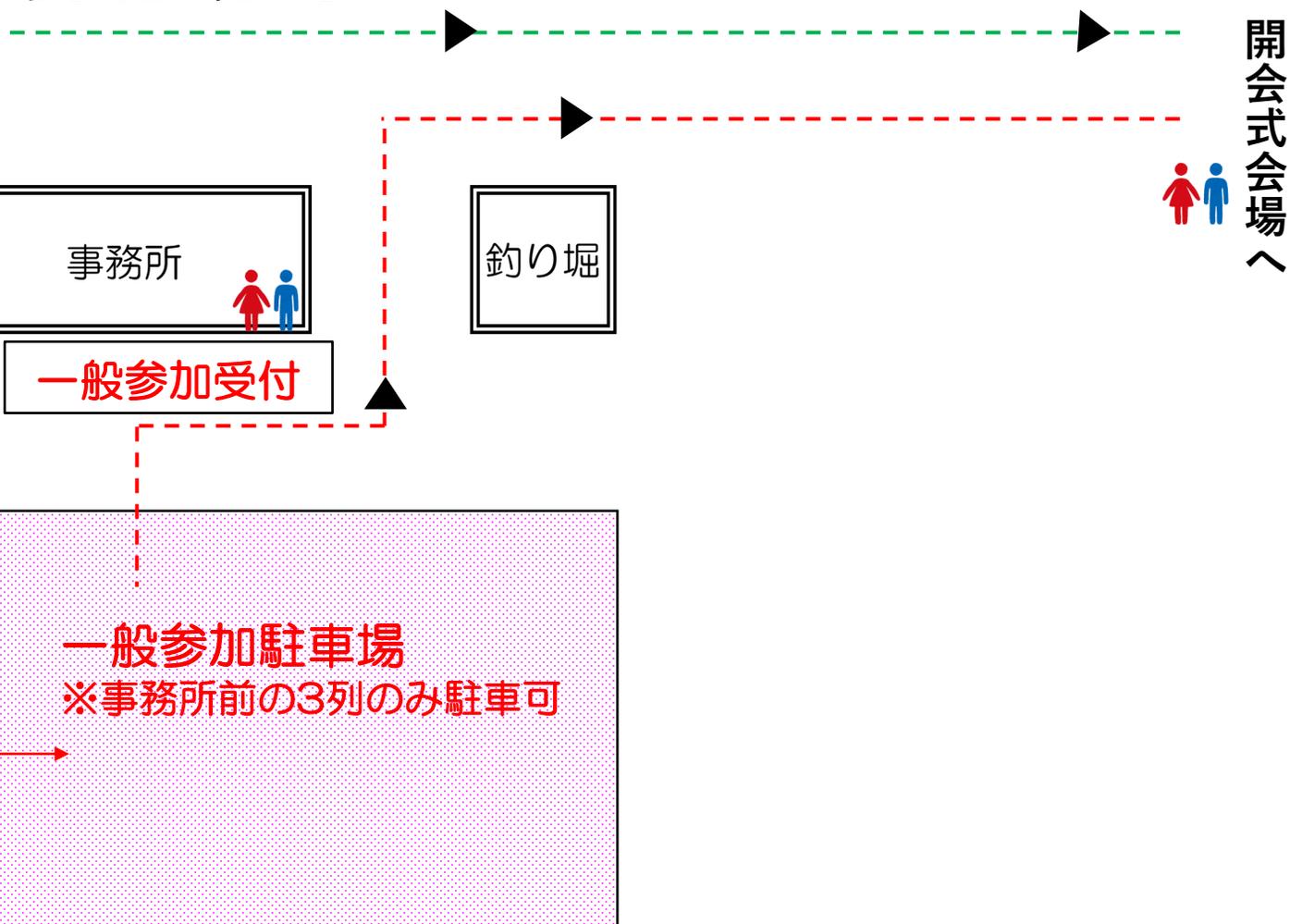


会場図



指定駐車場 受付場所

いやしの郷園内



- 渋滞緩和のため、大河津小学校と一般参加者の進入口を分けてあります。
- 事故防止と渋滞緩和のため、別紙をご確認ください。
- 施設内は、最徐行で歩行者を優先してください。

国道116号

会場図(開会式・昼食会)



開会式

※指定箇所にお並びください

ステージ

小屋

大河津小学校

5km	5km	7km	7km
ゆったり	てきぱち	ゆったり	てきぱち

親子一緒に並んでください

一般参加

※間隔をあけて整列

本部
テント

昼食会

※指定箇所で飲食ください

ステージ

小屋

大河津小学校

本部
テント

一般参加

ウォーキングマナー



☆てらスポ！ウォーキングはタイムを競うものではありません

- 今回のてらスポ！ウォーキングは、自由歩行です。ゴール時間の目安をお示ししてありますが、無理をせずご自分のペースで歩きましょう。
- 健康・安全面に各自で十分に注意して、ウォーキングを楽しんでください。

☆配布されたナンバーカードは見えるように

- ナンバーで個人が特定できるようにしてあります。万が一に備え、見えるように携行してください。 ※裏面に、スタッフの緊急連絡先があります。
- 無事にゴールされたことの確認のため、いやしの郷本部で必ず返却してください。

☆歩行スタッフの役割

- 各コースごとに歩行スタッフが付きます。スタッフの指示には、従ってください。
 - ◇コースリーダー…先頭を歩きます。スタートから約1kmまでは、歩行をリードしますので、コースリーダーを追い越さないようお願いします。
1km以降は自由歩行になりますので、歩行速度の目安となるようにペースメーカーとして先頭付近を歩きます。
 - ◇アンカー…最後尾を歩行します。アンカーより後ろを歩くことのないようお願いいたします。
※アンカースタッフは、歩行者のペースに合わせて速度を調整します。
ついていけない時は、スタッフにお声かけください。
 - ◇サブリーダー…中間より少し前を歩行します。
 - ◇スイーパー…サブリーダーとアンカーの間を歩行します。

☆密接・密集を避けるようお願いします

- 周囲の人と十分な距離（2m以上）を確保してください。
- 前の人の呼気の影響を避けるため、並走、もしくは斜め後方で歩きましょう。

☆原則道路の右側通行です

- 舗装されていない道路で滑りやすい箇所や、片側に側溝があるなど注意が必要な場所があります。
- 拡がらないよう2列になって歩きましょう。
※道幅が狭い部分や車道の路肩の歩行は、1列でお願いします。
- 追い越す場合には、「お先に」と声をかけて左側から通るようにください。
- ノルディックポールのお持ちの方は、周りの方に充分お気をつけください。
※不意の接触などの事故の無いようお願いいたします。



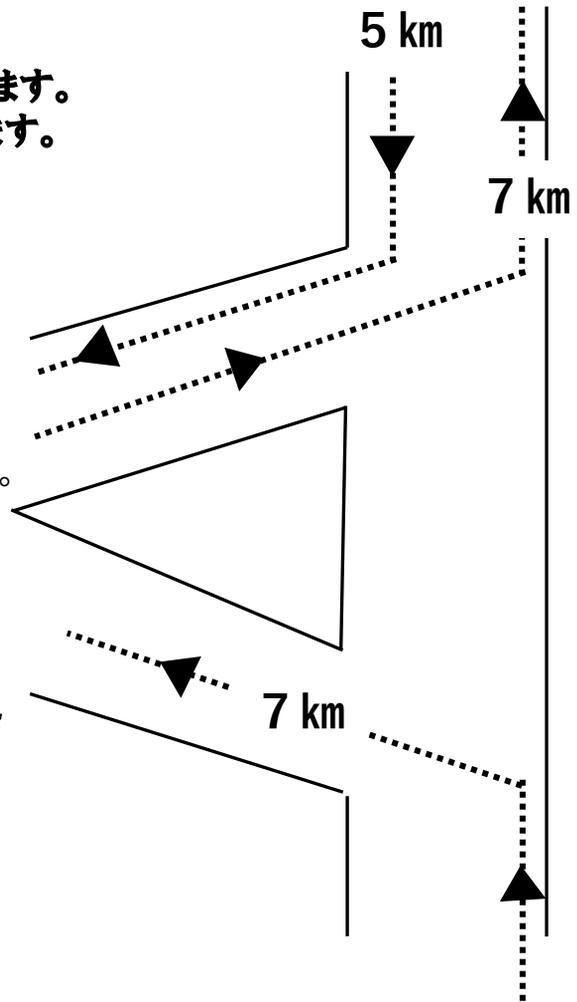
山ノ脇センター

時間帯により、施設内が混雑する場合があります。
エイドエリアに止まることなく移動をお願いします。

★5kmコースの参加者は、ゴール後
速やかにバスにご乗車ください。
バスは、一列おきに空席を作り
定員18人で運行いたします。

★7kmコース参加者の休憩場所として、
グラウンドと体育館をご利用ください。

エイドエリア



☆歩き方のワンポイントアドバイス

- 肩をリラックスさせ、軽くひじを曲げ、手は軽くにぎります。
- 背筋を伸ばし、腕はしっかりと大きく、ひじを曲げたまま後ろに振ります。
- お腹、背中を引き締め、視線はまっすぐに。
- 膝とつま先をなるべく同じ方向に。
- 歩幅はいつもより大股ぎみに、自然にスツとかかとかから着地します。

**きれいな姿勢で歩くと、
心も身体も若返ることができます!!**

**アンケートに
ご協力ください。**

アンケートフォーム

