

「朝活！早朝ランニング！！」要項

- 1 目的 体力回復に向けたランニングなど軽運動を習慣化させ健康向上を図る。
- 2 主催 下川町公民館・下川町教育委員会
- 3 日時 令和2年9月7日（月）、14日（月）、23日（水）、28日（月）
令和2年10月5日（月）、12日（月）、19日（月）、26日（月）
合計8回 荒天中止（ただし、小雨など多少の悪天候は決行）
- 4 集合場所 下川町公民館前
- 5 指導員 下川町教育委員会 教育課 生涯スポーツグループ
指導専門員 主幹 伊藤克彦、主査 竹本和也
- 6 持ち物 気温や天候に適した服装、反射板及び反射板の付いた服装、飲み物、着替え、ヘッドライト（10月中旬以降は日の出が遅く暗いことが予想されます）、マスク（使用については別紙ガイドラインのとおり）
- 7 申込先 下川町教育委員会 教育課 生涯スポーツグループ
電話 01655-4-2511（内線515）
IP電話 4-251111
- 8 申込期限 各開催日前日の17時00分まで
- 9 定員 先着20名（申込期限は各開催日の前日までとする）
- 10 対象 小学生から一般の町民（小学4年生以下は親同伴）
- 11 参加資格 参加申込書・同意書に添付
- 12 感染対策 ガイドライン及び参加申込書・同意書に添付
※仮に感染を確認した場合、下川町感染症対策マニュアルに則り速やかに対処する。
- 13 実施内容
- | | |
|-------|--|
| 6時00分 | 受付開始 別紙受付用紙記入
手指消毒、マスク持参の確認、トイレなど済ませる |
| 6時10分 | 体操 5分間 |
| 6時15分 | ジョギング 30分間
6分～8分/1km（時速7～10km/時） |
| 6時45分 | クールダウン・ストレッチ 5分間
手指消毒実施、着替えなど済ませる |
| 6時50分 | 解散 |
- 14 コース 参加者のレベルに合ったコースを選び、歩道があり車両の少ない道路を使用する。案①：公民館→河川敷、案②：公民館→万里長城
- 15 その他
- ・荒天等中止の場合、参加者に連絡をする。中止の場合のみ連絡することを事前受付時に伝える。多少の悪天候は実施をし、その連絡はしない。
 - ・荒天の場合、事前にわかるようであれば前日の17時以降に参加者に連絡をし、当日中止の場合については、5時40分までに参加者に連絡をする。
 - ・開催当日に参加者で開始時刻になっても来ない者については連絡し、参加の有無の確認をする。
 - ・主催者が参加者に連絡など周知する場合、迅速に連絡をするためグループLINE等SNSを利用し、アカウントがある方はそちらに招待し参加していただく。その他の参加者は電話やメールで連絡し周知する。