

【令和3年度前期ウォーキング教室のご案内】

1. 日程・会場と内容

| 回数 | 月 日 | 曜日 | 時 間 | 会 場 | 内 容 |
|----|-------|----|------------|------------|----------------------|
| 1 | 4月13日 | 火 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 靴のはき方・選び方、心拍数の測定 |
| 2 | 4月20日 | 火 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 良い姿勢と美しい歩き方 |
| 3 | 4月27日 | 火 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 効果的なストレッチング |
| 4 | 5月11日 | 火 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 体のゆがみの治し方(ストレッチング効果) |
| 5 | 5月18日 | 火 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 肩こり・腰痛改善方法(トレーニング効果) |
| 6 | 5月25日 | 火 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 筋力アップ、バランスウォーキング |
| 7 | 6月1日 | 火 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 正しい歩幅と姿勢の確認 |
| 8 | 6月8日 | 火 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | ペースとフォームの確認 |

【令和3年度前期スロージョギング教室のご案内】

1. 日程・会場と内容

| 回数 | 月 日 | 曜日 | 時 間 | 会 場 | 内 容 |
|----|-------|----|------------|------------|------------------------|
| 1 | 4月16日 | 金 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | ウォーキングとスロージョギングの違いを知ろう |
| 2 | 4月23日 | 金 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 足腰に負担がかからない走り方 |
| 3 | 4月30日 | 金 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 使う筋肉を意識する |
| 4 | 5月7日 | 金 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 路面の違いを確認しよう |
| 5 | 5月14日 | 金 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 呼吸とリズムを整えよう |
| 6 | 5月21日 | 金 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | フォームを確認してみよう |
| 7 | 5月28日 | 金 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 疲れにくい走り方 |
| 8 | 6月4日 | 金 | 9:30~11:30 | AGF鈴鹿陸上競技場 | 脳いきいきダイエット |

教室の内容は、状況により変わることがあります。

○服装等

- ①服装：まずは、運動しやすい服装を。トレーニングウェアだと、やる気も倍増するかもしれません。
- ②靴(シューズ)：ウォーキングシューズがいいですが、はきなれた運動靴であればOKです。

○持ち物

- ①タオル・帽子・水筒(ペットボトル)などや着替え類を。
- ②歩数計(万歩計)：ご家庭にあればご持参を。最近では、携帯電話に機能のついてい
るものもあります。無いかたは、時計で、歩く時間を計る工夫もできます。

○注意事項

- ①毎日の体調管理に気をつけてください。体調の悪いときは、無理をしないでください。
- ②スポーツ安全保険に加入しています。活動中に事故、傷害が起きた場合は、この保
険の範囲で対応します。
- ③参加料は、天候等で中止になった場合があっても、原則として返金しません。
- ④持ち物の管理や車の施錠を確認してください。

○雨天時の実施判断と会場

確
認
の
仕
方

- ①天候の状況による開催の実施判断は、午前8時30分に行います。
- ②天候等により中止になった場合、希望があれば翌週に行われる
スロージョギング教室(金)に参加することができます。
- ③台風や地震などで警報等が出ている場合は、中止になることがあります。

6. 実施状況の確認

(1) 情報サイトでの確認

午前8時30分以降に、携帯電話から、

- ① <http://www.meteoplanet.jp/ga/suzutaikyoo/> へアクセスするか、
- ② QRコード対応の携帯電話では右のQRを読み取るかしていただき、
鈴鹿市スポーツ協会の情報サイトへ。

参加している教室の項目をクリックすると、日にち順で開催情報を
掲載しています。

パケット通信料はかかりますが、無料で情報をご覧いただけます。

(2) 電話で確認

電話での問合せは、午前8時30分以降に、

鈴鹿市スポーツ協会

Tel : 059-399-7120



※ 電話での問合せは、混雑することが考えられます。できる限り、情報サイトでご確認ください。

