

【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。

