

## 歩行のルールとお願い

新春歩こう会は参加する皆様が各自の能力と責任でゴールを目指すものです。楽しい歩こう会にするために、次の事項をお守りください。

▼コースとなっている道路は歩行者や自転車も多い公共の場です。横に広がって歩くことは他の歩行者等の迷惑となり、トラブルの原因となりますのでおやめください。

堤防路は1列歩行をお願いします。原則歩行者は左側通行です。

▼各自のペースで歩いて頂きますが、勝ち抜き大会ではありません。

危険防止のため概ね時速4～5.5 km/hの範囲で歩いてください。

※上記以上のペースで歩くと、ポイント地点やゴール受付でスタッフが案内できない場合があります。予めご了承ください。

▼休憩は1時間毎に5～10分程度（自分の体力に合わせて適宜）お取りください。

※休まずに無理をすると怪我のもとになります。

▼歩行中は必ずたすきをかけて下さい。たすきをかけていない方は参加者と判断できません。

万が一の際、保険の対象とならない場合もあります。

※リュック等に着けた場合も、前方から判断できず参加者かどうか判別できません。

▼ウォームアップ（準備体操）とクールダウン（整理体操）や、歩く前後のストレッチをしましょう。疲労回復が早まります。

### 【受付】

▼歩行グループに分かれて受付をしますので、ご案内（別紙または案内メール記載）に記載されている集合時間までにお越しください。参加者名、参加班を伝え、たすきを受け取ってください。主催者あいさつ・注意事項説明・ウォームアップ（準備体操）の後、班毎にスタートします。

### 【トイレの場所】

▼河川敷に仮設トイレが設置されています。

※集合場所にはトイレはありませんので、事前に駅等で済ませてください。

### 【昼食場所】

▼各自適宜お取りください。

### 【ゴール（解散場所）について】

▼川崎大師駅ゴールの受付は12時50分から15時30分までです。ゴールの受付場所は「歩行マップ」をご確認ください。

▼ゴール場所に完歩記念証・参加賞・スポーツドリンク（数量限定）を用意していますので、記念にお持ち帰りください。

たすきをご返却頂き、アンケートをご提出いただいた後に解散となります。

### 【持ち物・服装について】

▼持ち物：新春歩こう会の開催について資料（集合場所地図、歩行のルールとお願い、歩行マップ）・飲み物・昼食・その他ご自分の必要なもの。

▼服装・靴：歩きやすい服装で、寒暖により脱ぎ着が容易なもの、靴はスニーカー等の履き慣れたもの

## 【怪我等について】

- ▼お近くのスタッフにご連絡ください。近くにスタッフがない場合は、当日の問合せ先（070-1591-6191）までご連絡ください。
- ▼万が一の事故、疾病等が発生した場合、主催者は応急処置のみ対応いたします。傷害保険の範囲外の責任は負いかねますので、予めご了承ください。

## 【途中棄権について】

- ▼お近くのスタッフにたすきを返却し、名前を告げ帰宅してください。近くにスタッフがない場合は、当日の問合せ先（070-1591-6191）まで連絡し帰宅してください。その場合は後日、多摩市スポーツ振興課（市役所第2庁舎2階）に「たすき」をお返しくください。

## 【雨天等中止について】

- ・当日が降雨・降雪等天候悪化の際、中止となる場合がございます。
- ・中止となる場合、下記のホームページへ午前7時30分から午前8時にかけて、情報を更新いたします。

URL

<https://www.city.tama.lg.jp/kenkofukushi/1008238/sports/joho/kyoshitsu/1016338.html>

QRコード



また、ホームページの閲覧が難しい参加者におかれましては、上記の時間帯に下記お問い合わせ先へ、お電話下さい。

- ・前日までに積雪等があり、コースの歩行が危険な場合も中止となります。
- ・天候不良等によるスタート後の中止については、スタッフの指示に従い一番近い駅から帰宅してください。

**1月26日(日)の問い合わせ先⇒070-1591-6191**  
**※当日7時30分～17時00分のみ有効**

## 【欠席の場合】

### ▼欠席連絡は不要です。

- ※当日、集合時間までに集合場所にて受付をされない方は欠席とみなします。
- ※体調不良の際は無理をせず、参加をご遠慮ください。



## 【川崎大師駅からのお帰り案内】

川崎大師駅(京浜急行大師線)から京急川崎駅まで6分。京急川崎駅から地下街(アゼリア)経由でJR川崎駅まで徒歩5分。JR川崎駅よりJR南武線をご利用ください。

## 【その他】

- ▼著しく迷惑をかける行為や運営の妨げになる行為を行なった参加者は、歩行を中止して頂きます。
- ▼行事や参加者の様子を撮影し、市の媒体に掲載する場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ▼集合場所付近をはじめ、歩行ルートには車両が出入りする箇所がありますので十分ご注意ください。