

# コース設計下見について

(1/2)

1.概要 作成者 作成年月日 2015/3/18 天気 曇りのち雨

項目	内容
タイトル	ポールウォーキング体験教室 (5/1-5/3) 雨が降ったケースのシュミレーション
特徴	
コース概要	
距離と所要時間	
その他の特記事項	

## 2.各ポットの詳細

番号	項目	内容
1	出発場所	集合場所 柏の葉キャンパス駅 13:00
		受付 さらぼーと2F クリスタルコート 13:15 ※資料1-1 コース分けチェック表とRPE 資料1-2 面積事項同意書・肖像権使用承諾書と体調チェックを記入してもらい 参加費の 受付。 ポールを使ったウォームアップストレッチを行う。(サブリーダー)
		ウォームアップ
		トイレ 受付中に 済ませておくように 伝える。
		その他の事項 受付中に 身長に合わせて ポールの長さを 合わせておくよう伝える。(レンタルポールの人) 領収書の 用意が必要。 おつり用100円玉の用意が必要。 テーブルにPRと配布物を並べる。
2	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩 : : 時間 歩 歩 歩数
		名称と位置 クリスタルコート 場所A 開催宣言
		トイレ・ベンチなど トイレ 男(大) 男(小) 女 ベンチ 有・無
		その他の事項 資料1-5 全長2.5キロの体験教室の地図と裏面の歩幅測定シートを示し後で配布を通知する。
3	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩 : : 時間 歩 歩 歩数
		名称と位置 クリスタルコート 場所A ウォーミングアップ ストレッチ体操
		トイレ・ベンチなど トイレ 男(大) 男(小) 女 ベンチ 有・無
		その他の事項 サブコーチによるウォームアップストレッチ 給水(2口の量)
4	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩 : : 時間 歩 歩 歩数
		名称と位置 クリスタルコート 場所A パナー前 3大杉の説明 理論編
		トイレ・ベンチなど トイレ 男(大) 男(小) 女 ベンチ 有・無
		その他の事項 資料1-3 ウォーミングとは ※トレッキング・ノルデック ・ポールの現物 資料1-4 ポールウォーキングとノルデックウォーキングの違い 裏面記事の紹介(インターバル)
5	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩 : : 時間 歩 歩 歩数
		名称と位置 クリスタルコート 場所A パナー前 自己紹介 実技編
		トイレ・ベンチなど トイレ 男(大) 男(小) 女 ベンチ 有・無
		その他の事項 名前・どこの町から来たか・なんで参加したか?の3つだけの30秒自己紹介。
6	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩 : : 時間 歩 歩 歩数
		名称と位置 クリスタルコート 場所A パナー前 フォームチェック
		トイレ・ベンチなど トイレ 男(大) 男(小) 女 ベンチ 有・無
		その他の事項 正しい姿勢の解説

7	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩	:	:	時間	歩	歩	歩数	
		名称と位置	クリスタルコート	場所A	バナー前	ポールの長さ調整とグリップの握り方			
		トイレ・ベンチなど	トイレ	男(大)	男(小)	女	ベンチ	有・無	
		その他の事項	基底面の説明						
8	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩	:	:	時間	歩	歩	歩数	
		名称と位置	クリスタルコート	場所A	バナー前	速歩=しっかり歩きの解説 理論編			
		トイレ・ベンチなど	トイレ	男(大)	男(小)	女	ベンチ	有・無	
		その他の事項	デモ1/2/3/4ごとベアーに診てもらおう ポイント・引き肘と音がしないこと						
9	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩	:	:	時間	歩	歩	歩数	
		名称と位置	クリスタルコート	場所A	バナー前	スタートポジションとマナー			
		トイレ・ベンチなど	トイレ	男(大)	男(小)	女	ベンチ	有・無	
		その他の事項	スタートポジション マナー クロスボールテクニック						
10	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩	:	:	時間	歩	歩	歩数	
		名称と位置	場所B	階段の上り方降り方				実技	
		トイレ・ベンチなど	トイレ	男(大)	男(小)	女	ベンチ	有・無	
		その他の事項	スローピング						
11	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩	:	:	時間	歩	歩	歩数	
		名称と位置	場所 D	歩幅の測定					
		トイレ・ベンチなど	トイレ	男(大)	男(小)	女	ベンチ	有・無	
		その他の事項	資料1-5 歩幅測定シート 受付時名前を書いてもらい回収、D地点で歩数をコールしてもらおう。 給水						
12	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩	:	:	時間	歩	歩	歩数	
		名称と位置	場所E	インターバルウォーキング					
		トイレ・ベンチなど	トイレ	男(大)	男(小)	女	ベンチ	有・無	
		その他の事項	1段ギヤ と2段ギヤ 電信柱を利用したインターバルコースの作り方						
13	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩	:	:	時間	歩	歩	歩数	
		名称と位置	場所F	筋トレ	配布資料1-6 筋トレとストレッチ				
		トイレ・ベンチなど	トイレ	男(大)	男(小)	女	ベンチ	有・無	
		その他の事項	場所G	スローピング復習 給水					
14	休憩・見どころ 給水・トイレ	発着時間と万歩	:	:	時間	歩	歩	歩数	
		名称と位置	場所H	3段ギヤ					
		トイレ・ベンチなど	トイレ	男(大)	男(小)	女	ベンチ	有・無	
		その他の事項	メタボ対策と脳のチェック						
15	到着場所	発着時間と万歩	:	:	時間	歩	歩	歩数	
		クールダウン	場所 A	クールダウン体操の後、解散宣言とお土産パンフ					
		トイレ・ベンチなど	トイレ	男(大)	男(小)	女	ベンチ	有・無	
		その他の事項	場所I	まちの健康研究所に立ち寄り 野村先生の筋トレパンフや花王の飲料をいただき、場所を覚えてもらい将来会員になってもらう。					

終了証をだすか?-(ボールシルエットと健康研究所のPRLたデザイン)