

新春初詣ウォーキング

2010年1月16日

ウォーキングスタイル調査票

氏名	年齢	歳
----	----	---

	スタート時の時刻	ゴール時の時刻	所要時間
所要時間			
心拍数	スタート時の心拍数	ゴール時の心拍数	
歩行数	スタート時の万歩計の数値	ゴール時の万歩計の数値	歩行数

1. このウォーキングは競争ではありません。ご自身のペースで楽しく歩いてください。
2. 途中息苦しくなったら、心拍数を計ってください。
ウォーキング時の心拍数の目安は $[\text{心拍数} = 138 - (\text{年齢} \div 2)]$ です。
120拍/分を超えないで範囲で歩いてください。
3. 疲れたら自由に休憩を取ってください。
4. ゴールまで歩くのが困難になった方は、最寄のサブリーダーに連絡の上その場で待機してください。
救援に行きます。
5. この調査票は昼食時に提出していただき、集計表に転記後返却します。
6. 集計結果は、次回の例会で発表します。
7. 健脚者は、草戸稲荷神社、明王院を参拝の後、明王山の展望台に登ってください。
8. ゆったりコースの方は、バスで展望台に登ります。

スタッフの役割と緊急連絡先

健脚者グループ先導	梅田	(携帯	09041493248)
中間グループ	増田	(携帯	09064315617)
ゆったりグループ最後尾	西尾	(携帯	09028655998)
バス運行管理	東	(携帯	09045720357)