



発行 : 牛久ウオーキングクラブ

発行者 : 会長 飯塚 幸雄

牛久ウオーキングクラブ

検索

連絡先: 岡田 090・3475・0971

## 新年のご挨拶

牛久ウオーキングクラブ 会長 飯塚 幸雄



明けましておめでとうございます。

会員の皆さんにおかれましては恙なく新春をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

昨年は多少の問題点がありましたが、定例会、「いばらき元気ウオーク」の日、郊外ウオークなど月1回の割合で実施し、皆さんの協力のもとに楽しく怪我もなく終了できたことに心より感謝申し上げます。

今年度は指導員、役員の役割分担をより明確にし、定例会において実行していくことを運営委員会で確認いたしました。

具体的にはウオーキングマナー5か条を遵守する中で、先頭（グループリーダーと指導員）中間（スイーパー、役員を中心に）アンカー、などを決め、朝のミーティング時に皆さんに報告して取り組む体制を確立していきます。

新年度も会員の皆さんと一緒に「楽しく心身の健康づくり」に取り組んでいきたいと考えております。よろしく願い申し上げます。

## リーダー、スイーパーおよびアンカーの役割(当クラブの場合)

### リーダー(誘導役)

- 1) コースを熟知しておく。(前もって危険個所、トイレ、汲水および昼食個所、休憩個所の把握)
- 2) 絶対に事故(交通・熱中症など)、怪我(転倒・転落)をさせない誘導
- 3) そこに住む住民に迷惑(広がらない・ゴミを捨てない・挨拶をする)をかけない。
- 4) ゴールする時間が決められている時は歩くスピードを調整する。
- 5) 休憩・トイレ・汲水・昼食する時には時間と集合場所を適格に言う。
- 6) 出発する時は人数確認。

### スイーパー(追いたて役)

- 1) 遅れたウオーカーを励まし、元気づけて進ませる。
- 2) 列の整理整頓
- 3) 誘導者の指示を後方に伝える。
- 4) 危険個所の誘導(道の横断、不安定な個所を安全に通過させる)

### アンカー(最後の確認役)

- 1) 怪我人対応(怪我の手当)、歩けない人の対応(連絡先を把握しておく)など緊急時の対応をする。
  - 2) 後方から見て遅れがちの人、列の乱れなどをスイーパーに伝える。
  - 3) シグナルストレッチ(信号待ち時のストレッチ)、5分間ストレッチ(トイレ休憩時のストレッチ)などの指導。
- その他: 名所旧跡、文化および風習などの説明。

(大西副会長作成)