



第17回チャレンジウォーク実施要項（一般用）



- 1、目的 『歩く楽しさを知るとともに、長距離歩行を通して日常の生活では体験できない何かを体得すること』
- 2、コース 東京高専より法政大学を通過し、東京都道・神奈川県道48号鍛冶谷・相模原線を南下し、田名より相模川に沿ってさらに南下し、相武台下駅（相模線）に至る22km。

チェックポイント	制限時間	支援ステーション（トイレ、給水、食事等）
5kmCP	9時50分	セブンイレブン城山川尻店
10kmCP	10時50分	ローソン大島中ノ原店
15kmCP	11時50分	スーパーアルプス(田名塩田店)
20kmCP	12時50分	河川敷遊歩道・新戸水辺のトイレ(実測距離スタートより20.7kmの地点)
25kmCP	13時55分	三川公園の河川敷(1万人規模の祭典実施中・通行注意・模擬店あり)
30kmCP	15時05分	サンクス海老名運動公園前店
35kmCP	16時20分	寒川総合体育館横(実測距離スタートより35.7kmの地点)
40kmCP	17時40分	ローソン茅ヶ崎産業道路店

- 3、日時 平成22年10月9日（土）

集合場所：東京工業高等専門学校・テニスコート前駐車スペース
 集合時間：午前8時10分まで
 出発：午前8時40分



※備考 雨天等に関係なく、実施の有無に関しては、当日10月9日（土）の午前6時30分までに東京高専HPに掲載する。
 前日に中止が決定した場合は、前日の17時に東京高専HPに掲載する。

- 4、参加者 2年生以上の希望者と一般参加者
- 5、参加費用 在校生無料、学外参加者1人2000円（小学生、中学生は無料）
 ※大会参加量の内訳（傷害保険料、茅ヶ崎駅への搬送料、大会運営経費等）
※出発後の参加料の返金はしません（雨天等で途中中止等の場合も同様です）
- 6、歩行速度 5kmごとのCP（チェックポイント）間を、時速5km（分速83m）のペースを目安に歩く
- 7、制限時間 制限時間は上表とする。
- 8、リタイア ①各CPの制限時間に遅れた場合、あるいは歩行を断念した場合、各CPでリタイアとなる。
 ②リタイアの場合は、必ずCPスタッフに申し出ること。
 リタイアとなった場合の帰途は、そのCP担当の指示に従う。
 ③原則として各CP以外でのリタイアは認めない。勝手にリタイアした場合は失格となる。
- 9、CPチケット ①CPチケットは各CPの通過の証明となるもので、出発前に本人に配布する。
 ②CPチケットは各CPごとに該当するチケットを切り離し、CPスタッフに渡す。
 ③CPチケットには、スタート前に番号欄に参加者番号と氏名欄に氏名を必ず記載しておく。
- 10、ゴール到着 ①到着時に42kmCPチケットをゴール担当に渡す。
 ②制限時間内にゴールに到着した場合は完歩賞を授与する。
 ③蛍光タスキをゴール担当に返却する。
- 11、帰途 ①ゴール到着後は、ゴールスタッフの指示に従って、送迎乗車地点に移動する。
 ②送迎乗車地点で、スタッフの指示で茅ヶ崎行きのバス・ワゴンに乗車する。
 ③帰路は、各自の自己責任で自宅まで安全に帰ること。
 体調不良、ケガ等で歩いて帰宅困難な場合は、病院等への搬送する。
- 12、失格 次の場合は失格となる。

- ①CPでのチェックもれ
 - ②CPチケットの紛失
 - ③スタート時の遅刻
 - ④ウォーキングのマナー違反（歩きながらの携帯使用、ヘッドホン・イヤホンを着用しての歩行）
 - ⑤サンダル、ハイヒール等、ウォーキングに不適格な服装や態度
 - ⑥その他、ウォーカーとしてあるまじき行為のあった場合
- 13、服 装 ①歩きやすい服装とする。
②歩きやすい、履き慣れた靴とする。
③蛍光タスキ（当日配布）を必ず身に付ける。
- 14、携行品 CP チケット（当日配布）、緊急連絡カード（当日配布）、地図（当日配布）、行き帰りの交通費、大会中の飲食代・昼食代、水筒（ペットボトル）、雨具、筆記具、ナップザック等が必要。
懐中電灯（日没後の海岸線コースは照明がなく暗闇となる）
- 15、緊急連絡カード 体調不良、道に迷った、事故やケガ等、自身や仲間の緊急時の場合は、このカードの連絡先に至急連絡し、担当教員からの指示を受ける。
- 16、救 護 ウォーキング中に具合が悪くなった者は、その場のスタッフ（分岐点、CP）に速やかに申し出て、看護師の手当てを受ける（緊急時は緊急連絡カードの連絡先を使う）。
救護には看護師が対応する。
- 17、スタッフ ①スタッフは白のスタッフジャンパーもしくは腕章を着用している。
②分岐点スタッフは、コースの主要交差点、分岐点、間違いやすい箇所立っている。
注：コースは公道です。
警察の指導により、一般歩行者の迷惑にならないようしております。ウォーカーの皆様のコース間違いがないようにしておりますが、必ずしも目立つ位置にはおりませんので、ご了承ください。
③CP・ゴールスタッフは各CPとゴールで待機している。
④救護スタッフは、看護師が救護車で全コースをカバーし、各CPにも看護師が待機している。
⑤最後尾スタッフは、本隊の最後尾から歩き、ウォーカーのサポートと緊急時の対応に備える。
⑥逆行スタッフは、先頭より逆行し、最後尾までのウォーカーのサポートをする。
⑦学校スタッフは、イベント実施中の総務を担当し、全体の調整と緊急時の対応にあたる。
- 18、トイレ、給水、食事等の支援ステーション（原則として5kmごとの各CPを利用）
※やむを得ない状況のときは、コース沿いの利用可能な施設に、了解を得てから利用すること。
使用後のお礼の挨拶等、チャレンジウォーク参加者としての自覚を持って、失礼のないように対応する。
- 19、健康安全 ①履きなれた靴を使用し、マメ、靴擦れの発生を防止する（悪化して帰宅困難のケースもある）。
②事前に歩行やトレーニングをし、長距離歩行に準備しておくこと。
③睡眠不足、風邪、下痢などに注意し、体調を十分整えておくこと。
④水分補給（のどが渇く前に飲む）や塩分、糖分不足にも十分配慮して歩く。
⑤自分の体調を常に判断し、顔色、歩行状態、食欲、給水、脈拍、呼吸状態などについて、お互いに注意する。
⑥危険が予想される場合には速やかに緊急連絡カードで連絡を取る。
- 20、注意事項 ①必ず指定したコースを歩き、走らない（絶えず地図を確認して歩く）。
②歩道のある幹線道路は、必ず進行方向の右側の歩道を歩く。
③並列歩きで、車道にはみ出したり、一般歩行者の邪魔にならないように注意。
④歩きながらの携帯使用やヘッドフォン等で音楽を聴かない。（携帯使用時は立ち止まって使用）
⑤ペットボトルや紙くず等の投げ捨ては絶対にしない。
⑥原則としてグループや複数で行動する。
⑦事前にコース地図を十分に把握し、コース状況、沿線の交通機関の経路等を十分に理解しておく。

— 家に帰るまでがチャレンジウォークです —