

第20回チャレンジウォーク(記念大会)実施要項(一般用)

高専から海まで歩くホンキの1日!

- お 願 い** チャレンジウォークは東京高専学生の学校行事として実施しています。
一般参加者は本イベントの趣旨と実施要項を十分に理解の上、安全に配慮し、
完全自己責任において参加してください。
- 趣 旨** チャレンジウォークは災害時の徒歩帰宅訓練を兼ね、本校の通学圏に当る約 40 kmの道のりを、地図を
頼りに仲間とともに歩き、制限時間内に 5 kmごとのCP (チェックポイント) を通過し、最終到達目
標の高専から 44 km先の海 (湘南・茅ヶ崎サザンビーチ) を目指す長距離歩行体験のイベントです。
- 開催日時** 平成25年10月12日(土) 午前8時30分出発 ※小雨決行(警報時を除く)
- 集合場所** 東京工業高等専門学校・第一棟玄関前 ※雨天時は第1体育館に集合
- 受付時間** 当日の午前7時30分から午前8時15分まで
- コ ー ス** 東京高専から湘南・茅ヶ崎サザンビーチまでの44km Web 地図 <http://yahoo.jp/AF6AUu> 参照
- 参加条件** ①本校関係者 (教職員、卒業生、学生の家族、後援会関係、これまでの継続的参加者) に限定する
②本イベントの趣旨を理解し、安全に配慮し、全て自己責任で参加すること
(少人数のスタッフで運営していますので、学生のサポートが優先となります)
③中学生以上とする (ただし中学生の参加は保護者、または成人の責任者が同行すること)
④参加者は、ウォーキングをカバーする保険に事前に必ず加入していること
(本イベント参加中の一般参加者の事故等は主催者としての責任は負いかねます)
- 申込方法** 一般参加者は、東京高専ホームページの案内 (8月1日公開) に従ってメールでお申込みください
- 申込〆切** 申込締切り：平成25年8月31日(土) ※厳守 申し込み順に先着80名までとする
- 参 加 料** 無料
- 注意事項** ・参加者は地図 (当日配布と Web 地図) を頼りにコースを判断し、各 CP を必ず経由して海を目指す
・コースは Web 地図 <http://yahoo.jp/AF6AUu> で事前確認し、コース状況を十分に熟知しておくこと
※Web 地図 (公開中) では詳細図や航空写真でコース状況や CP 位置を確認することができる
・各CP以外は道案内は原則として配置しないので、常にコースの読図力、判断力が必要となる
・大会運営上 (日没後の暗くなる前にゴールを目指すため)、各 CP で到着時間制限がある
・制限時間を超えた場合はその CP でリタイアとなる
- | CP | 5 km | 10 km | 15 km | 20 km | 25 km | 30 km | 35 km | 40 km | 最終分岐 |
|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 制限時 | 9:40 | 10:40 | 11:50 | 12:55 | 13:55 | 14:55 | 16:10 | 17:10 | 17:30 |
- ・CP 以外でのコース途中での勝手な帰宅 (リタイア) はできない
リタイアする場合は CP で必ずチェックを受け、リタイアを申し出た後に帰宅すること
- ・緊急時 (事故・ケガ等で歩行困難な時) は、緊急連絡先カード (当日配布) で本部へ連絡すること
- ・ペース配分、給水・休憩等も自己管理し、交通法規を守り他の歩行者に迷惑をかけないこと
- チャレンジウォークは災害時の徒歩帰宅訓練の一環として実施するので、走らないでください
- ・歩きながらのヘッドフォン・イヤフォン・携帯電話の使用は大変危険なので禁止とする
- ・ゴール到達者には完歩賞を授与し、ゴールから茅ヶ崎駅までは、マイクロバスで搬送する
駅までの搬送車両に限りがありますので、混雑時は学生優先となります

—ホンキの1日を楽しむための直前情報—

集合受付 :10月12日(土) 7時30分~8時15分 第1棟前(雨天時は第1体育館集合) 小雨決行(警報時は中止)
※学生の受付は、申し込んだクループメンバーと一緒にチェック(受付時間に遅れた者の参加は認めない)
※小雨時は、雨具と十分な体力と意志を持ち合わせた者のみで実施する(学校への欠席連絡は不要)
※雨天中止の場合は、当日午前6時30分に学生にはKinq.jp(学生用連絡網)で周知する
※一般参加者は、tnet.cw@gmail.com にメール送信すると、実施の可否を返信します

受付配布物 : 学生参加者→受付で①タスキ、②緊急連絡カードを受領する ※地図とCPチケットは説明会時に配布済み
※一般参加者は受付で①地図、②CP(チェックポイント)チケット、③タスキ、④緊急連絡カードを受領
※一般参加者はミシン目の入った全てのCPチケットに参加者番号(受付で確認)と氏名を記入願います

開会式&スタート :10月12日(土) 8時15分より 正門前にて スタートは8時30分

持ち物 : ①地図、②CPチケット、③タスキ・緊急連絡カード、④携帯電話、⑤水筒(ペットボトルも可)、
⑥雨具(天候で判断)、⑦懐中電灯(小型)、⑧タオル・ティッシュ等、⑨お金(交通費、飲食代等)、
⑩リュックサック、⑪ウィンドブレーカー(秋の海風は冷たい…)、⑫行動食(チョコ、飴、サプリメント等)

事前準備 : ・配布地図とWebマップ <http://yahoo.jp/AF6AUu> でコースの事前確認を行う
・区間距離、制限時間を確認し、各CPまでの目標時間を設定し、事前にゴールまでの歩行プランを立てる
※参考:歩速100m/分×25分→5分休憩…このペースを維持(歩速100m/分は歩幅を広げた普段の歩行レベル)
・帰宅の交通経路(相模線:茅ヶ崎駅から自宅まで)・所要時間・経費の事前確認を行う
・靴擦れ対策→①履きなれた靴、②靴ひもをしっかり縛る(靴の中で足がずれないように)、③爪を切る、
④速乾性のやや厚めの靴下や5本指靴下も効果的、⑤歩く前にワセリンを足に塗っておく
・筋肉痛対策→①スタート前に十分にストレッチ・マッサージ、②下腿のサポーター・機能性タイツも効果的
③衝撃吸収性の良いインソール ④アミノ酸(BCCA)入りサプリメントも筋肉痛に効果あり

歩行中 : ・タスキを肩から正しく着用、緊急連絡カードと地図は常に確認できるように携帯する
・コース最高地点(186m)の法政大学までの約20分はウォーミングアップ歩行でペースと体調を把握
・5km、10kmの各CPでは自分の目標設定タイム、休憩・給水ペース、疲労感、距離感をチェック
・道に迷ったら①地図を見る、②仲間と相談、③地元の人に聞く、④南に向かい、次のCPの方向を目指す
・必ず5kmごとのCPを通過しチェックを受ける(該当するCPチケットをCPスタッフに確実に渡す)
・各CPの制限時間(実施要項参照)に遅れた場合はリタイアとなる(ただし25kmからは到達賞を認定する)
・25km CPまでは学生はグループで歩く(25kmまでは学生の単独行は原則認めない)
・自己都合でリタイアする場合も必ずCPスタッフに申し出る(コース途中での勝手なリタイアは厳禁)
・リタイア後はCPスタッフの指示により最寄駅から自己責任で帰途する(最寄駅へのエスケープマップ配布)
・スマートフォンやヘッドフォンを使用しながらの歩行は禁止(安全な場所で立ち止まって使用すること)
・給水はのどが渇く前にスポーツドリンクを!「しゃりバテ」の前にこまめにチョコなどの行動食を!
・飲食物の購入やトイレはできるだけ各CPの支援ステーションを利用(コース沿いのトイレは地図参照)
・コンビニの入り口付近で座って休憩しない(営業妨害になる)、休憩時は腰を下ろし足を伸ばそう(疲労回復)
・筋肉痛予防は、脚のストレッチや屈伸など、短時間の休憩時や信号待ちのタイミングでもこまめに行う
・体調不良や靴擦れは各CPの看護師に申し出る(早めの処置で悪化させない)
・事故や歩行困難な緊急時は、緊急連絡カードでスタッフに連絡すること

ゴール後 : ・ゴール受付で完歩賞を受領し、※「チャ連字ウォーク」(筆ペンと短冊は受付で配布)を書き受付に提出
※「チャ連字ウォーク」とは、夕暮れの潮騒のゴールで一句詠むチャレンジウォーク恒例の浜辺の句会
・30分以内に送迎マイクロバスに乗り茅ヶ崎駅から帰途につく
※到着後30分を経過すると、混雑時は茅ヶ崎駅へのバスに乗りできない可能性あり(歩けば駅まで3km)
・ゴール到着とおおよその帰宅時間を自宅に連絡する(家族が安心します)

注意事項 : ・河川敷では川に入らない、ゴールでは海には絶対に入らない(遊泳厳禁)
・日没後のゴール直前の海岸遊歩道(2km)は街灯がなく懐中電灯が必要
・17時以降に海岸遊歩道に行くウォーカーは腕に蛍光リングを着用(蛍光リングは40km CPで配布)
・交通マナーを守り、歩道は横に広がって歩かない(一般通行人からの苦情あり)
・ゴミは各CPのごみ袋に捨てる(ポイ捨ては絶対禁止)

頼るのは自分と仲間、携帯やスマホに依存しない、いつもと違うホンキの1日を体験しよう!

東京高専の学生としての誇りを持って、胸を張って夕日の海まで歩こう!

自宅に帰るまでがチャレンジウォーク!!