

2023 ランニングの世界・友の会合宿 with 山西哲郎 プログラム

～もう一度走りだすために【大人の遠足】～

妙高高原の自然の中でランニングを満喫しましょう。ランニングとウォーキングの情報が満載。そして農家が営む宿の食事も絶品です。3日間の大人の遠足。ウォーキングコースもございます。皆様の申込みをお待ちしています。

1. 日時 9月16日(土) 13:00現地集合 ～ 9月18日(月) 11:30 現地解散
2. 宿泊場所 ハイランドロッジ タケゲン 〒949-2113 新潟県妙高市杉野沢 1978 TEL0255-86-6241
<https://takegen.jp/>

自動車利用の場合 上信越道妙高高原 I.C より約 10 分

鉄道利用の場合 しなの鉄道妙高高原駅よりバスまたはタクシー約 15 分

推奨 往路 *長野駅 10:53 発 しなの鉄道北しなの線 快速軽井沢リゾート 11:33 妙高高原駅 着

帰路 *妙高高原駅 13:06 発 しなの鉄道北しなの線 13:49 長野駅 着

駅からタケゲンまで送迎いたします



3. 参加費 2泊3日コース 30,000円 (1泊コースは18,000円) **現地支払**
内訳: 宿泊費、食費(16日夕食～18日朝食)、講師料、施設使用料、傷害保険料 他
※夕食時の飲み物代は実費清算させていただきます
※隣接する「苗名の湯」ご利用の場合入湯料500円は自己負担いただきます

4. 内容・スケジュール概要 天候や参加者のコンディションによって変更の可能性があります

- 16日(土) 13:00 タケゲン集合 *昼食をすませてご来場ください
- 13:10～13:30 オリエンテーション ・スケジュール等説明
- 13:30～14:30 座学① グループディスカッション
<テーマ>参加者自己紹介とこれからのランニング
- 14:30～17:00 実技① 起伏走トレイルラン入門
ウォーミングアップ ファルトレイク
会場 杉野沢トレーニングセンターグラウンドと近隣コース
グループ編成(ランニングG ウォーキングG)いたします
- 17:00～18:30 入浴 (希望者は苗名の湯もご利用下さい)
- 18:30～ 夕食

17日(日) 6:00~7:30 モーニングラン(任意)



7:30~8:30 朝食

8:30~15:00 笹ヶ峰高原 夢見平周辺

実技② 高原マラニック ミニトレイルラン 散策ウォーキング 他
グループ編成(ランニングG ウォーキングG)いたします



16:00~17:00 座学② 大人のランニング、ウォーキング

・これからのランニングに対する取り組み方法・体力能力低下と健康寿命を延ばす取り組み方法

17:00~18:30 入浴(希望者は苗名の湯もご利用下さい) 自由時間

18:30~ 夕食

18日(月) 6:00~7:30 モーニングラン(任意)

7:30~8:30 朝食

8:45~11:00 実技③ 野尻湖 赤倉温泉 黒姫高原方面

グループ編成(ランニングG ウォーキングG)いたします

11:00~ 歡収 11:30 プログラム終了 解散

5. 持参物

ランニングができる服装帽子 サングラス 日焼け止め マスク(不織布・ランニング用)

長袖シャツ(現地は気温が平地より6~10℃低いです) タオル 健康保険証

雨具(ダイソーのレインコートは便利です) ウェストポーチ 携帯用消毒液

<2日目実技用>

ランニング用ザック(水、お弁当を携帯します)

ロングタイツまたはトレパン(長ズボン) *防虫 ケガ防止用

*お持ちの方はトレランシューズをご持参下さい

ファーストエイドキットはスタッフが携行いたします

6. 旅行傷害保険

旅行傷害保険	死亡後遺症傷害保険	300万円
	入院1日	4500円
	通院1日	3000円
	救護者費用	100万円
	家を出てから家につくまで保障	

7. お問い合わせ、参加申し込み

ランニングの世界・友の会 イベント担当 八塚英嗣 携帯番号 080-5484-9819

メール spkw7bm9@yahoo.co.jp で下記内容をご連絡下さい

- (1) お名前 (2) メールアドレス (3) ご住所 (4) 携帯電話番号
(5) 緊急連絡先 (6) 生年月日 (傷害保険で使用します)
(7) ご希望のグループ ①ランニング ②ウォーキング (現地変更可能です)

8. 第1次申し込み締切り 7月15日(土) *先着順 定員20名に達し次第締め切ります

キャンセルは8月31日(木)までにご連絡下さい(以降はキャンセル料をいただきます)

9月上旬に参加案内をお送りさせていただきます。

<感染状況による開催、受講について>あらかじめご承知おきください

- ・体調不良の場合は決して無理をせず受講を中止してください(合宿当日のご連絡でも結構です)
- ・事前及び現地で検温、問診票への記入をお願いいたします(毎日) 発熱があった場合は受講を中止いただきます

<開催・参加規約への同意>お申し込みは下記にご同意いただいたうえでお願いいたします

- ①主催者は参加者の傷病や携行品の紛失、その他事故の発生に際して、責任を負いません。②開催プログラムの一部を変更する場合もございます。③個人情報については、参加者へのサービス向上を目的とし、詳細情報の通知・案内等に利用します。各種案内を希望しない方はその旨をお申し出ください。④やむをえない理由によるプログラムの変更や開催途中の打ち切りの際は、参加費用の一部または全額を払い戻しできない場合もございます。⑤開催中の映像の掲載権は主催者に属します。

<感染対策>期間中の状況で変更の可能性があります

●基本行動

- ①手を洗おう ②手でよく触る場所を清掃しよう ③不織布マスクと咳エチケット ④換気をしよう
⑤3密対策 人との距離をとろう ⑥毎日の検温と規則正しい生活を

●基本行動に加えてリスクの高い下記について注意をお願いします

<車での移動について> (現地までの往復含む)

- ・できるだけ複数人での同乗は避ける (特に往復の長距離の同乗は運転者+1名まで)
- ・どうしても同乗する際は、窓を開け換気をよくして、マスクを着用し、会話は控える

<座学は密を避ける>

- ・参加メンバー、内容、時間の精査し効率よく実施
- ・大会議室であっても距離を十分取る (正面・両隣は空席にする)
- ・距離を取り、換気、短時間を心がける
- ・机・椅子の使用前、使用後の消毒を必ず行う

<ランニング・ジョギング中>

- ・5名以下のグループを編成し少人数で行動する
- ・スポーツ用のマスクを着用する ・距離を十分取る ・こまめに水分補給、手・指の消毒をする

<食事について>

- ・食事は密な場所を避け ・食事はできるだけ少人数で（食堂はローテーションを検討）
- ・飛沫感染防止のためマスクなしで会話しない。食事は黙食もしくは小声で話す。
- ・昼食・休憩前後に手洗い・手指消毒
- ・夕食後の居室集合は禁止 広さのある別室を用意（22：00まで）

<入浴>

- ・更衣室は密な場所を避ける ・入浴はできるだけ少人数で（宿のお風呂はローテーションを検討）
- ・飛沫感染防止のため会話しない ・入浴前後に手洗い・手指消毒

●2022 妙高高原合宿 事前感染対策

<受付で確認するもの及び体調不良者への対応>

①直近1週間の体温と体調の記録及び問診票の提出（事前にお送りさせていただきますのでご持参下さい）

②当日の体温

③新型コロナウイルスのワクチン接種（3回）証明の提示

- ・新型コロナワクチン接種証明書アプリまたは新型コロナウイルスワクチン予防接種済証（紙ベース）の提示

④<新型コロナウイルスに感染の疑いのある方（発熱等）の対応について>

・当日の検温にて37.5℃以上の発熱またはだるさなどの体調不良で感染リスクが高いと判断された場合は主催者の判断により参加をお断りしたうえ、近隣にコロナ対応の病院がないので自己責任で帰宅し診察を受けていただきます

⑤抗原検査キット用意いたします



車でご参加の方には移動時に協力をご依頼する場合がございます。

よろしくお願い申し上げます。