



# スタートからゴールまでのチェック表

資料①

## 神奈川ウォーキングクラブ

実施日：	サブリーダー名：
企画名称：	班長名：
リーダー名：	ストレッチ担当者：
下見実施日： 年 月 日	名にて実施済み 今日の日候：

チェックしてね！

スタート30分前までに集合	参加者確認と地図渡し	
さわやかに挨拶 事務連絡がないかも確認しておく	L、SL、班長、ストレッチ担当 紹介	
	新入会員と一般参加者の紹介 新人の写真撮影の確認	

<b>注意事項徹底とコース説明</b>  ※コース説明時、昼食場所、トイレの場所についても知らせる。  ※注意事項として右の項目をはっきり伝える。	①リーダーより先に歩かない	
	②弱い人への心遣い	
	③赤信号では渡らない	
	④住宅街・寺社では静かに 道は広がらない	
	⑤忘れ物はないか 傘・緊急連絡先票はリュックにあるか	
	⑥上着は腰に巻かないでリュックに入れる 理由/木にひっかり危ない 見た目も良くない	

到着時刻	出発時刻	休憩時 LとSLで一言確認します	
		① 足並みがバラバラではないか ② リーダーより先に歩いていないか ③ 次はどこへ行くかと説明しているか	
:	:	1回目の休憩地	出発前のストレッチ場所/
:	:	2回目の休憩地	
:	:	3回目の休憩地	
:	:	4回目の休憩地	
:	:	5回目の休憩地	
:	:	6回目の休憩地	
:	:	クールダウン	場所/
:	:	最後の挨拶	終了の挨拶は大事です
:	:	歩数・距離の確認	歩 km

保険未加入者はいないか・対象者( ) 保険担当者と連携すること

リーダーの必携品：名簿 医薬品 例会と平日例会時のL・SLはクラブ指定のピンクの帽子

経費の精算を行ったか

下見交通費・・・例会3名分・平日例会2名分・オプションは無 計( )円

地図印刷代( )円

※交通費と印刷代は、明細をもとに運営委員が立て替えて、委員会時に財政部長より受領  
※リーダー手当(L1名分のみ)500円は、年度末に一括支払われます

気づいたこと



## 神奈川ウォーキングクラブ【2019年10月】参加登録表 (会員番号001~260用)

【新規登録方法】[名前]入力欄に会員No(半角3桁)と姓を入力し「新規追加する」をクリックしてください。

参加するイベントに○印をクリックし「登録する」をクリックすれば登録が確定します。

【変更登録方法】自分の名前をクリックすると出欠の追加・変更が可能です。

変更を○×で入力し「更新する」押すと登録完了です。

【登録締切】伝助の参加登録締切りは各実施日の前々日15時です。それ以降の参加受付はできません。

前日15時以降のキャンセルは直接リーダーに連絡して下さい。

(連絡は電話か携帯ショートメールで。パソコンメールは不可。)

【会員番号261～、一般者の方は】→<https://densuke.biz/list?cd=000>

【2019年11月は】→<https://densuke.biz/11000000>

【2019年12月は】→<https://densuke.biz/12000000>

会員No.261以降 もう一枚あり

	○	×	012佐藤よ	018勅使河原	031吉越	037平嶋	053小作勉	0
10/1(火)~10/4(金)【韓国】DMZ平和巡礼ウォーク(締切り済)			-	-	-	-	-	
10/5(日)【例会】観音崎から浦賀を歩く L:畠	19	3	○	○	○	○	-	
【延期】10/12(土)【健脚Ⅱ】湯坂道から浅間山・鷹巣山 L:市村		6	-	×	-	-	×	
【中止】10/14(月)【健脚Ⅱ】湯坂道から浅間山・鷹巣山 L:市村		5	-	×	-	-	-	
10/16(水)【平日例会】秋を見つけに舞岡公園へ L:熊坂	16	1	○	-	○	○	-	
10/20(日)横須賀みこしパレード L:高橋文	7	3	-	○	×	○	-	
10/23(水)藤沢、鎌倉古刹と切通し巡り L:仲	11	7	○	×	-	○	-	
【中止】10/26(土)竜門峡から景徳院 L:栗田		6	-	-	-	-	-	
10/30(水)【ゆったり】白波花江之島総廻覧 L:脇坂	9	1	-	-	○	-	-	

名前:

【コメント】

- (118仲) (118 (118仲)10/23 藤沢鎌倉古刹巡り 18名参加 13000歩 10km [10/25 13:38]
- (131高橋文) 10/20みこしパレード 21人参加 13000歩 約9km [10/21 08:58]
- (117熊坂) 10/16 舞岡公園 29人参加 14,000歩 10km [10/17 07:22]
- (268市村) 14日に延期した「湯坂道を登り浅間山・鷹巣山へ」、箱根登山鉄道運行再開めど立たず中止にしました。 [10/13 20:07]



