## スタートからゴールまでのチェック表

資料(1)

- * * * <u>*</u>			神奈川ウ	フォーキン	ングクラブ									
実施日:		サブリーダー名:												
企画名称:		班長名:												
ノーダー名:		ストレッチ担当者:												
下見実施日:	年月	日 名に	日 名にて実施済み 今日の天候:											
					 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		L、SL、班長、ス	トレッチ担当 紹介											
	かも確認しておく	新入会員と一般参	加者の紹介 新人の写真撮影	影の確認										
		①リーダーより先	に歩かない											
注意事項徹	底とコース説明	②弱い人への心遣	:61											
*/=\nnn+		③赤信号では渡ら	ない											
&コース説明時、 易所についても知り	昼食場所、トイレの らせる。	④住宅街・寺社で	は静かに 道は広がらない											
※注意事項としてる 云える。	右の項目をはっきり	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												
		休憩時 LとSLで	一言確認します											
到着時刻	出発時刻	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	1ないか・対象者(		) 保険担当者と	連携すること										
ノーダーの必携品	品:名簿 医薬品	例会と平日例会時の	DL・SLはクラブ指定のピンク	りの帽子										
経費の精算を行っ	ったか													
下見交通費・・・	• 例会3名分 • 平日(	列会2名分・オプシ	/ョンは無 計(	)円										
也図印刷代(	)円													
※交通費と印刷作 ※リーダー手当()	tは、明細をもとに L1名分のみ)500円	運営委員が立て替; 引は、年度末に一括	えして、委員会時に財政部長よ 支払われます	り受領										
えづいたこと														

## 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O×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26.1~、一般者の方は】→<u>https://densuke.biz/list?cd=-a...</u>

【2019年11月は】→<u>inttps://densuke.biz/noc.co.</u> 【2019年12月は】 ><u>https://densuke.biz/noc.co.</u> 会員No.261以降 もう一枚あり

	O	×	012佐藤よ	018勅使河原	031占越	03/平嶋	053小作勉
10/1(火)~10/4(金)【韓国】DMZ平和巡礼ウォーク (締切り済)			-	-	_	-	-
10/6(日) 【例会】 観音崎から浦賀を歩く L:畠	19	3	С	0	0	0	-
【延期】10/12(土)【健脚Ⅱ】湯坂道から浅間山・鷹集山 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	15	1	C	-	0	0	-
10/20(日) 横須賀みこしパレード L:高橋文	7	3	-	0	×	0	-
10/23(水) 藤沢、鎌倉古刹と切通し巡り L:仲	11	7	С	×	-	0	-
【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	-	-	0	-	-

-	-		
~	$\overline{}$	ш	
_	•		

新規追加する

## 【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髙橋文) 10/20みこしパレード 21人参加 13000歩 約9km [10/21 08:58]
- (<u>↓ 17熊坂</u>) 10/16 舞岡公園 29人参加 14,000歩 10km [10/17 07:22]
- (<u>268市村</u>) 1 4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]



2018年

## 個人別、参加記録表(歩数付き)

表	(歩数付き)	一般	健脚	やや健脚	ゆったり
		,			

												,											
	4月										5月												
会員 NO 会員名	4/1(日) 【例会】 大桜との 桜とのぼ 大桜 り見 し見 しまさ と り と と と と と と と と と と と と と と と と と	4/4(水) 【ゆった り】ネコの 町・谷中 ブラブラ 散歩 平嶋	4/7(土) 桜をない でら神宮 は上 、 田	4/10(火) スマーしか ま神・子 【16時30 分からに 変更】	4/13(金) 【スケッ 【スケッ須 チ】横ケ講 集 ・ 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 生 き き き き き き	4/14(土) 【やや健 脚】多摩 川を歩く ? L:熊 坂	4/18(水) 【平日例 会】春め いた相 模の山 里、訪ねる L・平野	4/22(日) 大岡級 神 前戦ペレー ド L:高 橋文	4/28(土) 日本橋 ウォーキ ング L 長廣	4/30(月) 鎌倉下終沢か鶴宮 金庫倉幡宮 山平 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	計	5/1(火) 緑豊か な小の森 で歩き越 に吉越	5/5(日 ?土例模祭であり ?土例模祭であり の が は 文 り が る り り り り り り り り り り り り り り り り り	5/7月 (月) (利) (利) (利) (利) (利) (利) (利) (利) (利) (利	5/9(水 ) 平進 Aコ高(で) Aコ高(で) と と と Aコ (で) Aコ (で) Aコ (で) (で) Aコ (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で) (で)	5/12( 土) // Aコー ス(県 庁) 合) L:平石	5/13( 日) // Bコー ス(立 場) L: 平石	5/15( 火) // 葉 場 L: 子 石	5/17(木 ) // Aコース (平央館 中舎的L: 石	5/12( 十年) 1.1 1.2 1.2 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	5/20(日)旧 小川田領三 制の一十三 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	5/26( 土会】川 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	5/27(日)【やや健脚】多摩川を歩く? L:熊坂
											0												
											0												
	17000	-	-	-	-	-	-	18000	-	-	35000	×	14000	-	-	0	0	-	_	-	_	0	-
											0												
	×	-	18000	-	-	23000	×	18000	19000	21000	99000	12000	14000		-	-	-	-	-	×	20000	0	19000
	17000	-	-	0	4500	-	-	18000	-	-	39500	12000	14000	0	×	0	-	-	-	-	-	0	-
											0	-	14000	-	-	ī	-	-	0	-	_	0	-
	17000	9000	-	-	-	-	-	-	-	_	26000	12000	14000	-	-	0	_	-	-	-	20000	0	-
											0												
	17000	-	_	-	_	_	-	-	_	_	17000	_	14000	-	-	_	0	_	_	_	_	_	-
											0	_	-	-	-	0	-	_	_	_	_	_	-
	×	-	18000	-	_	_	×	18000	19000	21000	76000	_	14000	-	-	_	-	_	_	_	20000	0	-
	17000	-	-	-	-	-	-	_	-	_	17000												
											0	_	-	-	-	-	-	_	_	-	20000	-	-
	17000	-	18000	-	-	-	-	18000	19000	21000	93000	12000	14000	-	0	0	0	0	0	-	20000		19000
	17000	-	-	_	_	23000	×	18000	-	21000	79000	×	×	-	-	-	_	_	_	×	20000		19000
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21000	21000	-	-	-	-	ī	-	-	-	-	20000	_	-
	17000	9000	-	-	-	23000	×	18000		_	50000	12000	14000	-		-	-	_	_	×	20000	_	19000
	17000	-	-	-	_	_	×	_	19000	_	36000	_	14000	-	_	i	-	_	_	<del>-</del>	20000		$\vdash$
											0	_	14000	_	_	-	_	_	_	_	  _	_	<del></del>
	17000	-	×	-	_	23000	_	18000	_	_	58000	_	14000	_	_	-	_	_	_	×	20000	0	19000
	-	9000	_	-	_	23000	_	-	_	_	32000	_	14000	-	-	-	-	_	-	×	20000		19000
	_	9000	×	-	_	-	×	18000	-	21000	48000	12000	14000	-	-	-	-	-	-	-	20000	-	-
	17000	-	18000	-	_	23000	×	18000	19000	21000	116000	-	14000	-	-	-	-	-	-	×	20000	0	19000
	-	-	_	-	_	23000	-	×	_	_	23000	_	-	-	-	1	-	-	_	-	20000	0	-