

◎開催概要 1：「手稲山の日」1ヶ月前イベント

////////////////////////////////////

STEP1 9月23日（金祝）20kmウォークイベント

////////////////////////////////////

手稲エリアの新・秋の風物詩。

手稲山登山を含む長距離ウォークにチャレンジしませんか？



主 旨 =本プロジェクト構想のオリジナルルート「RouteTEINE」（手稲山～手稲神社～JR手稲駅～北海道科学大学～前田森林公園）の一部区間を歩く《10km》or《20km》選択制のウォーキングパレード（低山登山を含む）です。2022年度は初の試みとして《20km》には「Back-RouteTEINE」（ロックガーデン含む5km程度）も加えます！

☆ウォーキングパレードを楽しむ3つのポイント

- ・1) 長距離歩き続けるための「歩き方講座」がある！（ゲスト講師を招聘します）
- ・2) 防災力を上げる「サバイバル講座」がある！（携行品を当日頒布します）
- ・3) 手稲山ほか手稲エリアの地域性を学ぶ「手稲講座」がある！

日 時 =2022年9月23日（金祝） 8：30受付～8：45開会～14：30一部解散～17：30閉会

集合場所 =手稲神社 第一鳥居（JR手稲駅より徒歩3分）

所在地：札幌市手稲区手稲本町2条3丁目4-25

※受付時間＝8:30～8:45（時間厳守でお願いいたします。）

※集合場所からスタート・ゴール地点までは往復とも大型バスを運行します。

参加対象 =北海道科学大学の学生・教職員、北海道科学大学高等学校の生徒・教職員、地域一般の方

※2020・2021年度はコロナ禍の状況を鑑みて地域一般の方の参加募集は行いませんでしたが、今年度2022年度はお申し込みいただけます。

参加定員 =90名（大型バス定員・申込先着順）

実施規模 =90～120名程度（運営教職員・学生含む）

小雨決行・荒天中止（※前日実施判断）

お問い合わせ＝北海道科学大学 地域連携・広報課

主 催 =北海道科学大学 +PIT（手稲歩く観光・教育研修ルート創造プロジェクト）

協 力 =加森観光株式会社、手稲総鎮守手稲神社、札幌市手稲区、

SAPPORO★テイネトレイル大会事務局、フィールズ有限会社、ちょい寝ホテル札幌手稲

(調整中)

◎参加コース（事前登録制）※下記2択のいずれかを選択ください。

- 1) 《10km》登山コース（8：45開会/9：30～14：30解散）
- 2) 《20km》山越え完歩コース（8：45開会/9：30～17：30解散）



※1) 《10km》登山コースの方

ウォークスタート地点＝平和の滝入口（自然歩道平和の滝～手稲山ルート）

所在地：札幌市西区平和435

ウォークゴール地点①＝サッポロティネ オリンピアゾーン（オリンピアスキーセンター）

所在地：札幌市手稲区手稲本町593

※復路は、大型バス乗車で集合場所（手稲神社）に戻り解散となります。

※2) 《20km》山越え完歩コースの方

ウォークスタート地点＝平和の滝入口（自然歩道平和の滝～手稲山ルート）

所在地：札幌市西区平和435

ウォークゴール地点②＝北海道科学大学 プロムナードE棟前

所在地：札幌市手稲区前田7条15丁目4-1

※復路は、現地解散 or 大型バス乗車で集合場所（手稲神社）に戻り解散となります。

※GoogleMapにて当日コースをご確認いただけます。

HUSpectacle-手稲行列-手稲山の日記念ウォーク-220923RouteTEINE

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1kvi3NZ7Jz9wMNjoCFXMebf7tODDOtAA&hl=ja&usp=sharing>

◎参加申込方法（事前申込先着順）

専用フォーム開設（9月9日～9月16日登録〆切）

※イベント保険加入、課外活動届のための期間設定です。

※専用フォームは大学公式ページより接続いただけます。

◎参加申込に際し、以下を必ずご一読ください

1【新型コロナウイルス感染拡大防止に関するお願い】

- イベント当日までの健康管理に留意してください。体調が優れない場合は参加を取り止めてください（参加登録後の欠席連絡はmichio-j@hus.ac.jpへメールしてください）。
- イベント中、周りに人がいる状況ではマスク（スポーツマスクなど）の着用をお願いいたします。ウォーキング中はマスクを外して、参加者間の物理的なソーシャルディスタンスを確保してください。
- 『新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について』 https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html（スポーツ庁）もご一読ください。新しい生活様式におけるスポーツのあり方では、コロナ禍の健康二次被害として全世代共通の考え方が示されています。一日当たりの歩数の減少、運動不足や生活リズムの乱れなどが代表的なものです。ウォーキングはスポーツの一つです。安全に取り組み、一緒に健康な心と体をつくりましょう。
- 上記に加えて、屋外活動時の参考に『トレイルランニング みんなで守ろうコロナエチケット』 <https://www.fields-co.jp/covid-19-etiquette/>（フィールズ有限会社）もご一読ください。
- 本学公式『新型コロナウイルス感染症に関する特設ページ』 <https://www.hus.ac.jp/info/activity/covid-19.html>の掲載情報も併せてご確認ください。
- 大型バスはバス運行会社の感染症対策のもと運行されます。

2【交通手段に関するお願い】

- 集合場所「手稲神社」駐車場への自家用車の駐車はご遠慮ください。
- ウォークゴール地点①「サッポロテイネ オリンピアゾーン」行きの路線バスはスキーオフシーズンのため運行されていません。
- ウォークスタート地点「平和の滝入口」行きの路線バスは通常運行されていますが、当イベントの運営の都合上、参加希望の方は必ず集合場所「手稲神社」にお集まりください。
- 集合・解散場所への往来に自家用車をご利用になりたい場合は、集合場所近くの有料駐車場か、北海道科学大学駐車場をご利用ください。本学駐車場をご利用になりたい場合は参加申込フォームにてお申し出ください。駐車スペース調整のため必ず前もってご連絡ください。
- 北海道科学大学駐車場から集合場所「手稲神社」への送迎は大型バスを運行いたしますので、ご利用になりたい場合は参加申込フォームにてお申し出ください。往路の発車時刻は8:15（1便のみ）、復路の発車時刻は《10km》および《20km》コースのゴール時刻に併せて1便ずつ運行予定です。

3【「《10km》登山コース」をご検討の方へ】

- 「20km」は体力的にちょっと…という方は、こちらで登録してください。
- 受付時に500mlのミネラルウォーター2本（このうち1本は山頂「防災食」にて使用予定）とスポーツドリンク1本を配付します。適宜水分・ミネラル・糖分補給しながら歩きましょう。これ以外に必要なと思われるものは、各自でご持参ください。
- 当日「《20km》山越え完歩コース」に変更したい場合は運営にお申し出ください。ゴール地点①で解散せずゴール地点②に延長して歩き続けることも可能です。

4【「《20km》山越え完歩コース」をご検討の方へ】

- 間違いなく、このイベントの醍醐味を味わえます！
- 当イベントを通じて「20kmという距離感を自力で歩けるか」体験してみましょう。一般に20km歩くには約5時間かかると言われています。当イベントでは途中休憩を含めますので、これ以上の時間を要しますが、20kmという距離は一つの目安になります。（災害時、帰宅距離10km以内は全員「帰宅可能」、10kmを超えると「帰宅困難者」が現れ、20kmまで1kmごとに10%ずつ増加、20km以上は全員「帰宅困難」になると言われています。）
- 受付時に500mlのミネラルウォーター2本（このうち1本は山頂「防災食」にて使用予定）とスポーツドリンク1本を配付します。適宜水分・ミネラル・糖分補給しながら歩きましょう。また、10km再開後にさらにミネラルウォーター1本およびスポーツドリンク1本を配付します。適宜水分補給しながら歩きましょう。これ以外に必要なと思われるものは、各自でご持参ください。
- 完歩されましたら、ゴール地点②にて実行委員会より記念品を授与いたします。

- 当日、ゴール地点②までの完歩を断念して、ゴール地点①にて途中解散（大型バス乗車）することも可能です。その旨運営にお申し出ください。

5【共通】

- 手稲山はいわゆる「都市型低山」ですが、本格的な登山体験が味わえる区間もあります。
- 当イベントは追々、高校生・大学生・教職員と地域一般の皆様、そして、皆様のご家族も交えて、手稲エリアの新しい秋の風物詩として、多世代交流がかなう機会に成長していけると嬉しいです。ただし、今回の地域一般の皆様のご参加は、何らか登山経験のある中学生以上とさせていただきます。特に、スタート区間にあたる「Buck-RouteTEINE」（自然歩道「平和の滝～手稲山ルート」）は、いわゆるファミリー登山も行われている市民にとって身近な登山道ではありますが、札幌市の名所、円山（大人の脚で片道30分程度が目安）・藻岩山（1時間程度）よりも、2～5倍以上距離が長く健脚者向けで難易度が高めです（そこが、非日常感がありアウトドアの楽しさを感じるポイントでもあるのですが…）。
- 当日は登山に見合った格好（両手が空くカバン、登山靴またはトレイルランニング用やゴアテックススニーカーなど歩くのに適した運動靴、防寒防風用アウター、雨具は手持ち傘ではなくポンチョ※風にあおられるような形状でないもの、帽子、手袋や軍手※20km参加者は必須、もしお持ちであればトレッキングポール※長さ調整できるもの）でご参加ください。山の天気は例外なく変化しやすいので十分に注意して準備してください。
- このSTEP1は「長距離ウォーク」です。ご自身の体調に応じて無理しすぎずに歩きましょう。道中では周辺の景色を楽しみ足を止め、会話を楽しみながら歩ける速さを心がけましょう。
- 途中で具合が悪くなったら、大事になる前に、遠慮なく運営に申し出てください。尚、上り区間（約5km）は車道がありませんので救護車は向かえません。具合が悪くなったらその場で休み、体調が整ったら最初のスタート地点にゆっくり戻ってください（平和の滝駐車場に救護車が待機しています）。下り区間（約15km）は救護車が近くにいます。また市街地を歩きますのでその他の交通手段も利用可能になります。
- 手稲山登山中（約3時間）はトイレがありません。登山前に公衆トイレで用を済ませる/携帯トイレを持参する/スポーツパンツなど大人おむつを着用するなどしましょう。※トイレは防災・アウトドア活動において重要な観点です。イベント時のトイレ協力は現在調整中です。公衆トイレ（手稲すずめ公園/ていねやまのは緑地/JR手稲駅/前田みどり公園/三晃ぼうけん公園/前田公園）以外に、ハイランドスキーセンター/オリンピックゾーンパトロール小屋などに協力要請します（調整中）。
- 登山区間は札幌市自然歩道～民間社有地（協力：加森観光株式会社・王子木材緑化株式会社・三菱マテリアル株式会社、手稲山道使用者協議会）を通行します。今回は許可を得て通行させていただきますので、普段は一般開放されている道ではないことをご理解ください。
- 昼食は山頂にて「行動食・防災食」と言われるものを取り入れる予定です（防災キットでお湯を沸かして温かいものを食べましょう。山頂到着より少し前にお湯を沸かすための準備をして、山頂に向けて再び歩き出します）。摂取量については大人一食分ですが、必要に応じてご自身の軽食を事前にカバンの中にご用意いただけますようお願いいたします（当日出るゴミについては必ずご自身で持ち帰ってください）。
- イベント中は、開催記録としてビデオ・写真撮影を行います。ご了承くださいませよう、お願いいたします。撮影内容は映像編集して「STEP2（10月22日「手稲山の日」記念イベント）※今年度は前日開催」にて上映予定です。また、本学公式YouTubeチャンネル等で配信予定です。

6【「歩き方講座」について】

- 手稲神社の開会式で「準備運動」を行います（講師＝苫米地伸泰講師、本学全学共通教育部）。また、スタート区間以降も、歩く姿勢で意識すること、リュックの背負い方、上りや下りの歩き方や姿勢で気を付けることを実践的にお伝えします。（登山区間にあるガレ場は、軍手を着用して、岩に触れながら、四つん這いになっていく方が安定して歩行できます。※軍手は当日受付時にその他の携行品と合わせてお渡しします。）
- 《20km》コース参加の方（限定）：「手稲山の日前祝いセレモニー」後に、ノルディックウォークによる歩き方講座を体験いただきます。10km歩いた地点で手稲区備品の専用ポールをお配りします。

ゴールまでの区間は、市街地の平坦なアスファルト舗装道が長いです。長時間歩く疲労感も加わりますので、ポールを正しく利用して身体への負担を軽くする術を修得しましょう。マイポールがある方はご自身のものを持参してください（ただし、折り畳みができる複合用途のポールの方が、前半岩場のある区間で煩わしくならないと思います）。

- **ノルディックウォーキングの2022年度ゲスト講師は阿部雅司氏と山谷和正氏の2名**です。阿部氏は冬季オリンピックのノルディック複合競技選手として3大会連続出場、リレハンメル（1994年）ではノルディック複合団体金メダリストであるなど、日本を代表するレジェンド・アスリートです。現在は、札幌オリンピックミュージアム名誉館長で、日本ノルディックウォーキング協会のエグゼクティブナビゲーターでもあり北海道の多様なスポーツ振興に大変尽力されています。また、山谷氏は日本におけるスポーツ学芸員としてのパイオニアで、同じく日本ノルディックウォーキング協会の指導員資格をお持ちです。尚、当イベントのSTEP2「ファンウォーク」（10月22日開催予定）でも、継続的に、歩き方についてご指導いただける予定です。お楽しみに。

◎当日スケジュール

- 8：15～ 希望者に限り大型バス発車（北海道科学大学～手稲神社※8：05～乗車可）
- 8：30～ 8：45 **受付/集合@手稲神社**
- 8：45～ 9：00 **開会式@手稲神社**（講師紹介・準備運動）
- 9：05～ 乗車場所へ移動、大型バス発車（手稲神社～平和の滝入口）
- 9：30～ **ウォーク（登山）スタート@平和の滝入口**（道中、歩き方講座・サバイバル講座）
 - ※琴似発寒川の水の音に癒されながら自然歩道を進みます。布敷の滝（ぬのじきのたき）の清涼感に心癒されると、その先足場がどんどんゴツゴツとしてきて、しばらく行くとさらにゴツゴツ感が増して、絶景「ロックガーデン（ガレ場）」へ。
 - ※時刻「10：23」になったら、手稲山の日10月23日になぞらえ記念コールします。
- 11：30～12：15 **手稲山山頂1,023m登頂！**（サバイバル講座＝昼食・適宜休憩）
- 12：15～13：55 **下山**（道中、歩き方講座・サバイバル講座）
- 13：55～14：10 **手稲山の日前祝いセレモニー@1972冬季オリンピック聖火台**
 - 14：10～14：30 ゴール地点①へ徒歩移動
 - 14：30～ 10km参加者は大型バス乗車/会場間移動
 - ※《10km》登山コースの皆さん、お疲れ様でした！
 - ※大型バスの手稲神社到着は15：00目安です。
- ※《20km》山越え完歩コース参加者は残り約8kmを完歩するために歩きます。
- 14：10～14：30 再開コール、札幌テイネゴルフ倶楽部方面へ徒歩移動
- 14：30～17：15 **緩く市街地を下り**（途中、歩き方講座・サバイバル講座・手稲講座含む）
（旧道～手稲神社～軽川緑地・旧軽川緑道～北海道科学大学）約150分＋所々休憩
- 17：15～ **長距離ウォークゴール！@北海道科学大学プロムナード**
- 17：15～17：30 **閉会式（完歩セレモニー）@北海道科学大学プロムナード**
 - ※20km山越え完歩コースの皆さん、お疲れ様でした！
 - ※閉会式終了後、運営の皆さんは後片付けをお願いします。
- 17：50～ 20km参加者のうち希望者に限り大型バス乗車/会場間移動
 - ※大型バスの手稲神社到着は18：00目安です。

以上