

◎開催概要2：「手稲山の日（10月23日）」当日開催のところ今年は前日イベント

STEP2 10月22日（土）「手稲山の日」記念イベント

手稲エリアの新・秋の風物詩。

手稲山を眺めながら楽しくウォーキングしませんか？



主 旨 = 「RouteTEINE」の一部（北海道科学大学～前田森林公園を結ぶルート）を歩く、8km
ウォーキングパレードです。こちらはSTEP1と異なりファンウォークの位置付けです。

☆ウォーキングパレードを楽しむ3つのポイント

- ・1) 普段の歩き方を見直す「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10月22日（土） 9：00受付～9：15開会～12：00閉会

集合場所 = 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

解散場所 = 前田森林公園 展望ラウンジ

所在地：札幌市手稲区手稲前田591番地4外

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（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 = 公益財団法人札幌市公園緑化協会（前田森林公園）、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、
北海道コカ・コーラボトリング株式会社（調整中）

◎参加申込方法（事前申込先着順）

専用フォーム開設（10月9日～10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。

2【共通】

- 受付時に500mlのミネラルウォーター1本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。
- **当日はウォーキングに見合った格好（両手が空くカバン、歩くのに適した運動靴、防寒防風用アウター、雨具は傘ではなくポンチョ、帽子）でご参加ください。**
- 手稲区の備品協力を得て「ノルディックウォーク用ポール」を持参しながら歩きます。ポールを正しく利用して身体への負担を軽くしましょう（ゲスト講師招聘予定）。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。
- **このSTEP2は「ファンウォーク」です。適度に歩く距離設定で、各種企画を間に挟みながら皆で楽しんで進みます。ご自身の体調に応じて無理せずに歩きましょう。**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。
- 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。また撮影内容は映像編集して本学公式YouTubeチャンネル等で配信予定です。

◎当日スケジュール

9:00～ 9:15 受付/集合@北海道科学大学 プロムナードE棟前

9:15～ 9:30 開会式@北海道科学大学 プロムナードE棟前（講師紹介・準備運動・歩き方講座）

9:30～10:15 ウォークスタート（道中、歩き方講座・手稲講座）

10:15～10:30 手稲山の日セレモニー@軽川緑地

※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。

10:30～11:45 ウォークリスタート（道中、歩き方講座・手稲講座）

11:45～12:00 閉会式（完歩セレモニー）@前田森林公園 展望ラウンジ

※STEP1（雨天中止）・STEP2の連続参加者を称えます！

※手稲講座全問正解者を称えます！

12:00 解散

※皆さん、お疲れ様でした！

以上