

# 令和4年度 第34回85キロ強歩 実施要項

令和4年度の85キロ強歩の実施に当たっては、新型コロナウイルス感染症や現在の社会状況等を考慮し、学年ごとにスタート時刻を分ける、湯の香しおばらをゴールとするなど、歩行隊形や食事の場面での密集・密接の回避を図りながら、規模を縮小して実施する。

## 1 目的

強歩を通して規律ある態度と相互協力の心性を育成し、不撓不屈にして質素堅実の校訓にふさわしい精神の確立と健全な身体の育成に資する。

また、栃木県民の日協賛事業として郷土・那須地域に対する理解と認識を深める。

- ① 歩くという基本的な運動を通して、強靱な体力を養う。
- ② 完歩（困難な目標）に向かって挑戦し、最後まで努力する気力を養う。
- ③ 共に同じ目標に向かって努力することにより、連帯感や友情を深める。
- ④ 強歩を通して、危険防止や応急処置などの生活の知恵を学ぶ。
- ⑤ 郷土を自分の足でじかに歩き、我々を育ててくれた郷土に感謝し、あらたに郷土を理解し、認識を一層深める。
- ⑥ 自分自身でできることは自主的・主体的に工夫して行える自立的な精神を養う。

## 2 期 日

令和4(2022)年5月19日(木)【順延時：5月20日(金)】

※順延について：基本的に5月19日の朝に順延を検討するが、明らかに荒天が予想される場合は、前日18日(水)の時点で検討する。

実施当日の朝、5:30以降に大高ホームページや一斉メールでも配信する。

※実施状況報告を大高ホームページ・一斉メールで配信する。

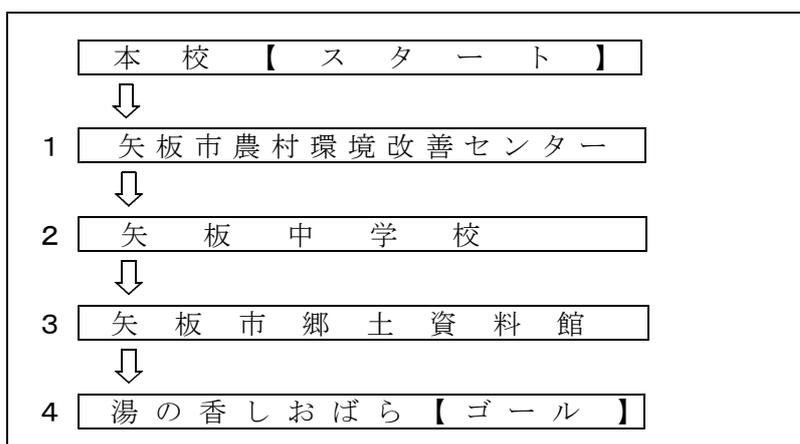
## 3 日 程

	3学年	1学年	2学年
登 校	7:30	8:00	8:00
出発式	8:00	8:00	8:00
出 発【正門より】	8:30	9:00	9:50
ゴール【湯の香しおばら】	17:15	17:45	18:35
学校帰着	18:15	18:45	19:45
(最終予定時刻)	19:05	19:35	20:25

※登校後、各教室で健康観察と最終チェック

※出発、ゴール、学校帰着時刻は各学年の先頭の予定

## 4 コース概要 今年度は湯の香しおばらまでの約35kmで実施する



## 5 参加者

本校全生徒・本校教職員・本校PTA・協力いただける医療関係者・その他支援者。

## 6 補助施設【本校を除く】

本校以外に次の3種類の補助施設を設営し、参加者の指導・監督・安全確保の拠点にする。

○関門=6 ○エイドステーション=6 ○救護=6か所(関門・エイド含む)

No.	関門・休憩地	関門	AS	救護	WC
	大田原高校	スタート地点			
1	美原運動公園交通公園				○
2	高性寺駐車場				○
3	矢板市農村環境改善センター	○	◎	○	○
4	矢板中学校	○	◎	○	○
5	泉中学校		○	○	○
6	矢板市郷土資料館	○	○	○	○
7	旧金沢小学校		○	○	○
8	道の駅湯の香しおばら	●	○	○	○

施設設営の目的

- (1) 関門
  - ① 隊列離脱者の受付
  - ② 上表の●地点は、参加者掌握のため全員チェック地点(ゴールカードの提出と確認)
- (2) エイドステーション
  - ① 栄養・水分補給のための支援・補給基地
  - ② 参加者(生徒・職員)の食事場所(昼食)(上表のAS◎地点:給湯あり)
- (3) 立哨ポイント
  - ① 歩行者の安全確保
  - ② 歩行中の参加生徒の誘導・案内・情報提供等(『立哨地点一覧』参照)

## 7 歩行要領

- (1) 歩行隊形……道路歩行上の交通法規・交通マナーに従った1列または2列縦隊の歩行とし、先頭にはペース保持及び生徒指導の目的で先導係(職員)、隊列最後尾には隊列離脱者の見落としを防ぐために最終歩行係(職員)を配置する。
- (2) 歩速……先導係の標準歩行速度は、約5.2km/hとする。  
なお、概ね4~5km(50~60分)毎に小休止をとる。

## 8 参加者の掌握

- (1) 出発に先立ち、参加者の最終確認(参加者原簿による最終チェック)を行う。
- (2) 出発後の生徒の掌握は、歩行中の者・隊列離脱者・不測の事態による収容者も含めて、全て関門係が行う。その際、四連番号・氏名を記載した『ゴールカード』1枚を利用する。
- (3) 参加生徒全員にリストバンド(四連番号・氏名を記入)を装着させ個人を把握する。

## 9 参加者の救護・安全対策

- (1) 健康・衛生面の指導
  - ① ホームルーム等を通して、強歩に備えて健康・衛生に関する指導を行う。
  - ② 靴ずれ・股ずれ・まめ・筋肉痛等の処置は、参加者自身の手で行うことを原則とする。
- (2) 健康診断の実施
  - 保健調査・定期健康診断等に基づき事前健康調査を実施し、各種疾病・負傷等の把握と食物アレルギー等の確認及び不参加者を事前にチェックする。

(3) 携行品指導

- ①全てザック（やや大きめのモノ）に入れて背負えるよう準備する。
- ②忘れ物がないように前日・当日の朝、家を出る前に最終チェックを忘れずに行う。
- ③必要物品等の購入に当たっては、全校生徒が短期間に殺到し品切れとなることが予想されることから、直前の購入を避け早めに行動する。

<input type="checkbox"/> ① ザック 	食 事 関 係	<input type="checkbox"/> ② <b>昼食</b> （おにぎり等を推奨。弁当箱は×）
		<input type="checkbox"/> ③ <b>補食</b> （疲労時でも食べられるもの）
		<input type="checkbox"/> ④ <b>水筒</b> （スポーツドリンク等の粉末を必ず用意）
		<input type="checkbox"/> ⑤ <b>コップ</b> （破損しにくい金属製が良い。紙コップ×）*必要に応じて
		<input type="checkbox"/> ⑥ <b>箸(はし)orスプーン</b>
	着 用 装 備	<input type="checkbox"/> ⑦ <b>雨具</b> （カッパ上下 or ポンチョ） <u>※傘は絶対ダメ!</u>
		<input type="checkbox"/> ⑧ <b>防寒具</b> （セーター・フリース・ウィンドブレーカー等）*必要に応じて
		<input type="checkbox"/> ⑨ <b>着替え</b> （下着・靴下等）※濡れた靴下はマメのもと
		<input type="checkbox"/> ⑩ <b>帽子</b> （日射病予防）※ハット型がお勧め
	快 適 用 品	<input type="checkbox"/> ⑪ <b>タオル</b> （汗ふき用・洗面用）2～3枚程度
		<input type="checkbox"/> ⑫ <b>ティッシュペーパー</b> （適量）
	安 全 用 品	<input type="checkbox"/> ⑬ <b>携行薬</b> （マメ・筋肉痛の治療用薬品等）
		<input type="checkbox"/> ⑭ <b>マスク</b> ※
		<input type="checkbox"/> ⑮ <b>携帯用除菌シート・消毒スプレー等</b>
	そ の 他	<input type="checkbox"/> ⑯ <b>ゴミ袋</b> （自分で出したごみは自分で処理が鉄則）
		<input type="checkbox"/> ⑰ <b>実施計画</b>
		<input type="checkbox"/> ⑱ <b>カード</b> 【ゴールカード：赤色1枚】※当日、担任が配布
		<input type="checkbox"/> ⑲ <b>マイシート</b> （ピクニック用）※休憩所で使用
		<input type="checkbox"/> ⑳ <b>85キロ強歩マップ</b> （ハザードマップ）

※ 歩行時も原則としてマスクを着用する。ただし、息苦しさや暑さを感じるような場合は、無理せずはずしてもよい。その際は、会話等感染症対策に配慮する。

(4) 安全対策（巡回・夜間歩行・立哨）

- ①各関門及び各区間に救護係・救護車、各区間に巡回係・巡回車を配置し、歩行中の参加者の指導・監督に当たると共に緊急事態の発生に備える。  
【応急処置・関係医療機関への搬送・緊急車両（警察車両・救急車）の要請等】
- ②歩行指導と事故防止のため、職員の歩行係を配置する。  
（歩行係が移動しながら適宜立哨指導を行う。なお、保護者の協力を得て、危険箇所やコース等で誤りやすい場所にも配置する）

(5) 救護関係諸機関との連絡

- ①コース沿いの医療機関に不測の事態発生に備えた支援を依頼するほか、コースの要所、関門には、医師・看護師が現地で対応できる態勢をとる。
- ②関係警察署・消防署への事前連絡と協力依頼を行う。

(6) 歩行困難者・隊列離脱者の収容対策

- ①歩行困難者・隊列離脱者は巡回車・救護車のいずれかが収容する。
- ②医師のいる最寄りの救護所に搬送する。
- ③収容対象者は、歩行継続が不可能となりゴールカードを提出した者（上述した収容者）及び当該関門の出発制限時刻までに出発できなかった者と当該関門残留者とする。
- ④収容された生徒は、学校または湯の香しおばら、救護所への保護者の迎えにより帰宅する。

## 10 参加者に対する支援態勢

P T Aの各支部会に支援態勢づくりを依頼（できるだけ簡素な支援を要請していく）

- (1) エイドステーションにおける支援は、清涼飲料水・果物類は辞退する。  
いずれも過保護にならないように依頼する。
  - 矢板市農村環境改善センター【昼 食】昼食は各自持参。給水→給湯等の依頼。
  - 矢板中学校【昼 食】昼食は各自持参。給水→給湯等の依頼。
  - 道の駅湯の香しおばら【ゴール】軽食・飲料の配布の依頼。  
※ゴール後の軽食・飲料は、学校が手配する。
  - 他のエイドステーション=給水→(給湯)を依頼。
- (2) 立哨ポイントにおける支援と歩行時の危険箇所の交通整理を依頼する。
- (3) 休憩地・エイドステーションにおけるゴミ箱の設置・回収を依頼する。
- (4) 休憩地・エイドステーションには原則としてブルーシートは敷かない。（生徒各自持参）
- (5) 強歩広報のために実施2週間前に広報看板を設置する。（業者に依頼）

## 11 参加者心得【目的達成のために以下の事前指導を実施】

- (1) 参加意識の高揚
- (2) 交通マナー・生活マナーの育成指導
- (3) 服装指導
- (4) 携行品指導

## 12 その他

- (1) 実施か延期かの連絡  
実施当日の朝、5：30頃から大高ホームページや一斉メールで配信。
- (2) 不参加者の扱い  
当初から不参加が確定している生徒は、通常通り登校し自習とする。  
なお、必要に応じて担当職員の指示により校内業務に従事する。
- (3) 下校時の安全確保  
ゴール後は、原則として学校または湯の香しおばらへの保護者の迎えにより下校する。  
学校と家の距離が近い、電車を使った方が合理的などの場合には、保護者の了解のもと自力での下校を可とする。なお、帰宅方法は事前に調査する。
- (4) 広報活動の実施  
新聞社への依頼・関係市町へ協力依頼・P T A各支部への協力依頼。
- (5) 不測の事態への対応  
P T Aの連絡網づくりの依頼。
- (6) 保護者への案内  
関係資料を後日配布する。