

# 第1期 ジョギング総時間競走！

- 目的
  - ・このご時世、運動の必要性が高まっており、各自で運動している話しをよく聞くのでそれをイベント化し競うことで更に運動量を増やしてもらう
  - ・会員さんとの再会

- 内容
  - ・各自それぞれで走った総時間数で競います（分単位まで 秒数は切り捨て）
  - ・期間は、『5/15（金）説明会后～5/29（金）オンライン報告会直前まで』
  - ・記録方法は、各自で行っていただきます
    - ※走った日と、走った時間を各自自由に記録して保管
    - ※3回あるトレーニング日に、都度総時間数を報告
    - ※29日（金）の結果報告会で表彰します

- 使用ツール
  - ・【ウェブ会議アプリ『ZOOM』】又は、【グループLINEビデオ電話】どちらかでご参加いただけます

- オンライン指導日程 ※担当は変わることがあります

回	内容	担当者
初回	5/15（金）事業説明会	寺島コーチ
2回目	5/18（月）記録UPの為の自重トレーニング①	千葉コーチ
3回目	5/22（金）記録UPの為の自重トレーニング②	中村コーチ
4回目	5/25（月）記録UPの為の自重トレーニング③	牧野コーチ
最終回	5/29（金）記録報告会&今後について	寺島コーチ

走った総時間数が多い子には（教室再開時に）賞状をお渡しいたします  
※参加者数をみて、表彰数を判断いたします

- オンライン指導時間（上記初回～最終回まで）
  - ・ZOOMでご参加の方 : 全て17時～30分程度
  - ・グループLINEビデオ電話の方 : 全て18時～30分程度

- 参加費 無料

- お申し込み方法：お電話、又はメールにてご連絡ください その際に詳細をお知らせいたします  
お答えいただくこと：参加者名 学年（子のみ） お電話番号 使用ツール

☎：090-1385-3745（担当：寺島）

✉：kiyoto.terashima10@gmail.com

※締め切りは設けません 期間中、途中参加大歓迎です

- 対象 走れる方どなたでも（子ども～大人の方）

- ご留意事項

※3回あるトレーニングは自由参加ですが、都度総時間数を報告いただきますので可能な限りご参加ください 又、走る際は無理をせず、密集・密接を避けて運動をお願いします

※歩く時間はカウントに入りません 今回の目的は走る総時間数なので、ゆっくりでも走る時間を長くしましょう

※【ZOOM】で参加される方は、事前にアプリをダウンロードしていただき、後日ミーティングIDと、パスワードをお送りいたします

※【グループLINEビデオ電話】でご参加される方は、実施期間（2週間）グループLINEを作り2週間後にグループを削除解散をいたします ご了承ください

※子どもさんが走った時間数を、ぜひ保護者の方とも共有していただき、少しでも総時間数を延ばせるようサポートをお願いします