

## ◇ 第3日目 11月29日(日) 日程 ◇

大会2日目	(班長と班構成で、一緒に10 <sup>キロ</sup> コースを歩きながら研修)			まほろば	
	(石田喜一郎・古川紘二・草間一夫・山田博史)				
5:30	起床				
6:30~7:00	朝食	各人荷物を確認の上玄関へ			
7:15	☆講話	ー身体が動くということは一			
8:00		(社)日本ウオーキング協会	専門講師	石田喜一郎	会議室 45分
8:15~9:30	(中央会場へ) コース入札⇒⇒⇒⇒中央会場へ				75分
9:45	★10 <sup>キロ</sup> コース出発式10:00参列	班ごと一緒にスタート	会場視察・大会参加		240分 (4時間)
		(仲井かつえ・古川紘二・草間一夫)			
		● 自分達で作成した地図とコースを重ねて歩く			
		● シグナル・ストレッチ&5分間ストレッチ・ゴールクーリングダウン			
		● 街中・郊外ウオークと矢印(矢張り)の貼り方			
13:00	~13:30	昼食弁当			30分
13:30	研修会を受講して			屋外	30分
14:00		1分間スピーチ	専門講師	石田喜一郎	中央会場
14:00	★閉講式・修了書授与	(社)日本ウオーキング協会	会長	村山 友宏	屋外 30分
14:20	★祝辞・乾杯				中央会場