

- ③ メモ帳
- ④ 歩数計
- ⑤ 秒針のついた時計
- ⑥ 水分補給のための飲み物
- ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック

自分達のグループで決めたテーマや歩くルートを、他のグループのメンバーに発表しましょう。

41. 自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう

以下のことについて話しあいましょう。また、決まった事項や課題、問題点について、他のグループのメンバーに発表しましょう。

- ① 第13回以降の活動方法をどうするか。
 - 活動場所
 - 活動する曜日・時間
 - 集合時間
 - メンバー間の連絡方法
 - ファシリテーターやプログラム担当者との連絡係
- ② 自主活動支援の制度を利用するかどうか。
- ③ 他のグループとの交流会や発表会をするかどうか。

42. 自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう

自主化後も集まって歩けるような公園や緑道を選んで、メンバーみんなで歩いてみましょう。

また、自主化後も早歩きの時間を計測できるよう、コースが取れる場所があるかどうか下見をしておきましょう。計測を行う場所としては、安全に歩ける道（公園や緑道、人や車の少ない道）が適しています。プログラム会場近辺で計測していた時と同じ距離になるような場所を探しておきましょう。

● 早歩きの体験をしてみよう

自主化後の活動場所で、早歩きの体験をしてみましょう。同じスピードのメンバーと歩くとよいでしょう。

● 早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

● 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょう。早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩き直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあいましょう。

43. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
引き続き目標を実行して、ウォーキングカレンダーに記録をつけてみましょう。
- ② 自主化に向けて必要な情報を調べておこう

第8回

回	番号	項目	時間(分)
第8回	44	第2回ウォーキングイベントを実行しよう	60
	45	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	10
	46	ウォーキングの記録を報告しあおう	15
	47	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

44. 第2回ウォーキングイベントを実行しよう

計画したウォーキングイベントを実行してみましょう。

実際に歩いてみて気付いたこと、例えば、ウォーキングコースの歩きやすさやかかった時間、トイレや休憩所、飲み物を売っている自動販売機や売店や自分の歩数などを記録しておきましょう。

45. ウォーキングイベントの感想を話しあおう

ウォーキングした後、記録をもとに気づいたことや感想を話しあってみましょう。話しあいの時に出てきた情報や意見は、プログラム第11回に実施する3回目のウォーキングイベントを計画する際の参考にしましょう。

46. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするつもりで意識しながら聞いてみましょう。

47. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 自主化に向けて必要な情報を調べておこう

第9回

回	番号	項目	時間(分)
第9回	48	ウォーキングの記録を報告しあおう	10
	49	第3期のウォーキングの目標をたてよう	10
	50	第3期のウォーキングの目標を報告しあおう	10
	51	第3回ウォーキングイベントのテーマを決めよう	10
	52	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう	15
	53	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう	30
	54	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第3回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう ④自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

48. ウォーキングの記録を報告しあおう

ウォーキングイベントの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするとつもりで意識しながら聞いてみましょう。

49. 第3期のウォーキングの目標をたてよう

第2期の目標達成状況をもとに、第2期にたてた目標を修正して、第3期の目標をたててみましょう。

50. 第3期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第3期の目標を報告しましょう。同時に、どのように歩いて歩数や早歩き分数を伸ばすか話しあってみましょう。

51. 第3回ウォーキングイベントのテーマを決めよう

第11回に3回目のウォーキングイベントを実施します。3回目のイベントも1回目、2回目と同様に1時間程度で歩けるコースを考え、メンバーみんなで歩きます。

●コースの考え方

第11回で実施するウォーキングイベントも、第8回と同じく、プログラム会場に集合し、1時間程度歩いてからプログラム会場に戻って解散します。

会場近くに、歩くのに気持ちのよい公園や遊歩道などイベントにふさわしい場所があるか話し合いましょう。また、第8回で話し合った意見を参考にコースを考えるとよいでしょう。

◎ウォーキングイベントのコースを考える時のコツ

- ◆テーマを設定する
- ◆トイレがあり休憩のできる場所を結ぶ

●次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

交通機関、歩くルート、トイレの場所、昼食の場所、訪れる場所のいわれや歴史的背景 等

52. 自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう

以下のことについて話し合いましょう。また、決まった事項や課題、問題点について、他のグループのメンバーに発表しましょう。

- ① 第13回以降の活動場所をどうするか。
- ② 自主活動支援の制度を利用するかどうか。
- ③ 他のグループやファシリテーターとの交流会や発表会をするかどうか。

53. 自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう

●早歩きの体験をしてみよう

自主化後の活動場所で、早歩きの体験をしてみましょう。同じスピードのメンバーと歩くとよいでしょう。

●早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

●計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょう。早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩き直後に感じたきつさはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告し合いましょう。

54. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第3回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう
- ③ ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう
- ④ 自主化に向けて必要な情報を調べておこう

第10回

回	番号	項目	時間(分)
第10回	55	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	56	第3回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	10
	57	第3回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	10
	58	自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう	10
	59	自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう	35
	60	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

55. ウォーキングの記録を報告しあおう

引き続きウォーキングカレンダーをもとに、1週間の目標の達成状況や歩数などを報告しあいましょう。報告の際には、

- 前回たてた第3期の目標
- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にすつもりで意識しながら聞いてみましょう。

56. 第3回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。

メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次のイベントの計画の詳細を決めていきましょう。複数のコースを組み合わせて計画のたたき台にするのもよいでしょう。

57. 第3回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- 集合する場所・時間
- メンバーの緊急連絡先
- ファシリテーターの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料
 - ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）
 - ③ メモ帳
 - ④ 歩数計
 - ⑤ 秒針のついた時計
 - ⑥ 水分補給のための飲み物
 - ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック
- 自分達のグループで決めたテーマや歩くルートを、他のグループのメンバーに発表しましょう。

58. 自主化後の活動場所や活動方法について話しあおう

以下のことについて話しあいましょう。また、決まった事項や課題、問題点について、他のグループのメンバーに発表しましょう

- ① 第13回以降の活動方法をどうするか。
 - 活動場所
 - 活動する曜日・時間
 - 集合時間
 - メンバー間の連絡方法
 - ファシリテーターやプログラム担当者との連絡係
- ② 自主活動支援の制度を利用するかどうか。
- ③ 他のグループやファシリテーターとの交流会や発表会をするかどうか。

59. 自主化後の活動場所で早歩きを体験してみよう

● 早歩きの体験をしてみよう

自主化後の活動場所で、早歩きの体験をしてみましょう。同じスピードのメンバーと歩くとよいでしょう。

● 早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

● 計測結果について報告しあおう

計測した結果について、グループで報告し合いましょう。早歩きにかかった時間はどれくらいだったか、早歩き直後に感じたきつきはどのくらいだったか、自分なりの早歩きのペースがつかめたかどうかなどを報告しあいましょう。

60. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 自主化に向けて必要な情報を調べておこう

第11回

回	番号	項目	時間(分)
第11回	61	第3回ウォーキングイベントを実行しよう	60
	62	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	10
	63	ウォーキングの記録を報告しあおう	15
	64	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②自主化に向けて必要な情報を調べておこう	5

61. 第3回ウォーキングイベントを実行しよう

計画したウォーキングイベントを実行してみましょう。

実際に歩いてみて気付いたこと、例えば、ウォーキングコースの歩きやすさやかかった時間、トイレや休憩所、飲み物を売っている自動販売機や売店や自分の歩数などを記録しておきましょう。

62. ウォーキングイベントの感想を話しあおう

ウォーキングした後、記録をもとに気づいたことや感想を話しあってみましょう。話しあいの時に出てきた情報や意見は、第14回に実施する4回目のウォーキングイベントを計画する際の参考にしましょう。

63. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするつもりで意識しながら聞いてみましょう。

64. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 自主化に向けて必要な情報を調べておこう

第12回

回	番号	項目	時間(分)
第12回	65	ウォーキングの記録を報告しあおう	10
	66	第4期のウォーキングの目標をたてよう	5
	67	第4期のウォーキングの目標を報告しあおう	5
	68	自主化後の活動場所や活動方法について確認しよう	20
	69	自主化後の連絡方法などを確認しておこう	10
	70	活動報告会の日程について話しあおう	10
	71	第4回ウォーキングイベントのテーマを決めよう	10
	72	プログラムに参加した感想を話しあおう	15
	73	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第4回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めておこう	5

65. ウォーキングの記録を報告しあおう

ウォーキングイベントの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にすつもりで意識しながら聞いてみましょう。

66. 第4期のウォーキングの目標をたてよう

第3期の目標達成状況をもとに、第3期にたてた目標を修正して、第4期の目標をたててみましょう。

67. 第4期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第4期の目標を報告しましょう。同時に、どのように歩いて歩数や早歩き分数を伸ばすか話しあってみましょう。

68. 自主化後の活動場所や活動方法について確認しよう

以下のことについて話しあいましょう。また、決まった事項や課題、問題点について、他のグループのメンバーに発表しましょう。

- ① 第13回以降の活動方法をどうするか決定する
 - 活動場所
 - 活動する曜日・時間
 - 集合時間
 - メンバー間の連絡方法
 - ファシリテーターやプログラム担当者との連絡係
- ② 自主活動支援の制度を利用するかどうか決定する
- ③ 他のグループやファシリテーターとの交流会や発表会をするかどうか決定する

69. 自主化後の連絡方法などを確認しておこう

- ① 引き続き、ウォーキングカレンダーをつけます。
- ② 自主活動中は、出席と活動の実施記録をつけます。実施記録をつける期間については、ファシリテーターに確認します。
- ③ ファシリテーターとの連絡方法について確認します。自主活動期間にファシリテーターが見学に来る際、メンバーのだれと連絡を取るのか、連絡窓口を決めておくといよいでしょう。

70. 活動報告会の日程について話しあおう

ウォーキングを習慣化して認知機能を維持・改善ためのグループ活動を長く続けていく上で、同じような目的で活動している人たちと情報交換することはとても役に立ちます。第12回のプログラムが終了して3ヶ月後くらいの時期に、他のグループとの交流会や活動報告会が実施できるとよいでしょう。その日程が決まっていたら、確認しておきましょう。

71. 第4回ウォーキングイベントのテーマを決めよう

第14回に4回目のウォーキングイベントを実施します。4回目以降のイベントでは、どこを歩くのか、どのくらいの時間歩くのかについての条件はありません。メンバーの皆さんで自由に話しあい、コースを考えます。その際、これまでイベントの計画・実施を経験してきたことや意見を参考にコースを考えるとよいでしょう。

● コースの考え方

第14回で実施するウォーキングイベントでは、コースの近くに集合し、数時間から半日程度でまわれるコースを考えます。

住んでいる地域やその他の地域で、歩くのに気持ちのよい公園や遊歩道などイベントにふさわしい場所があるか話しあいましょう。また、第11回で話し合った意見を参考にコースを考えるとよいでしょう。

◎ウォーキングイベントのコースを考える時のコツ

◆テーマを設定する

例えば、「寺町と文豪の旧跡を巡るコース」「里山歩きとコスモス畑のコース」など、さまざまなテーマが考えられます。

◆各地の自治体が出すウォーキングマップのコースを選ぶ

各地の自治体がその地域の特徴を生かしたウォーキングマップを出しています。マップからコースを選び参考にするという方法も考えられます。観光課などに問い合わせ取り寄せてみましょう。

●次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

交通機関、歩くルート、トイレの場所、昼食の場所、訪れる場所のいわれや歴史的背景 等

72. プログラムに参加した感想を話しあおう

プログラムに参加してみたの感想を発表しあいましょう。

73. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第4回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう
- ③ ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう

第13回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第13回	74	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	75	第4回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	20
	76	第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	10
	77	早歩きを体験してみよう	35
	78	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	5

74. ウォーキングの記録を報告しあおう

第13回からは自主活動が始まります。ここからの活動はメンバー同士で支えあってすすめていきます。ウォーキングカレンダーをもとに、1週間の目標の達成状況や歩数などを報告しあいましょう。報告の際には、

- 前回たてた第4期の目標
- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にすつもりで意識しながら聞いてみましょう。

75. 第4回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。

メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次回のイベントの計画の詳細を決めていきましょう。複数のコースを組み合わせて計画のたたき台にするのもよいでしょう。

76. 第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- コースまでの交通機関
- 集合する場所・時間
- メンバーの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料
- ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）
- ③ メモ帳
- ④ 歩数計
- ⑤ 秒針のついた時計
- ⑥ 水分補給のための飲み物
- ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック

77. 早歩きを体験してみよう

同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。

● 早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

78. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第4回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

第14回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第14回	79	第4回ウォーキングイベントを実行しよう	60
	80	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	10
	81	ウォーキングの記録を報告しあおう	15
	82	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

79. 第4回ウォーキングイベントを実行しよう

計画したウォーキングイベントを実行してみましょう。

実際に歩いてみて気付いたこと、例えば、ウォーキングコースの歩きやすさやかかった時間、トイレや休憩所、飲み物を売っている自動販売機や売店や自分の歩数などを記録しておきましょう。

80. ウォーキングイベントの感想を話しあおう

ウォーキングした後、記録をもとに気づいたことや感想を話しあってみましょう。話しあいの時に出てきた情報や意見は、次回のウォーキングイベントを計画する際の参考にしましょう。

81. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。報告の際には、

- 1週間で早歩きが何分できたか
- どんな機会に早歩きしたのか
- どんなウォーキングコースを歩いたのか
- 1日1日の歩数が何歩で、その日の歩行に関連する出来事としてどんなことがあったかなどを発表するとよいでしょう。

報告を聞く時は、ウォーキングのルートを地図で確認したり、報告するメンバーの歩き方を参考にするとつもりで意識しながら聞いてみましょう。

82. 家での課題：

ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

第15回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第15回	83	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	84	第5期のウォーキングの目標をたてよう	10
	85	第5期のウォーキングの目標を報告しあおう	10
	86	第5回ウォーキングイベントのテーマを決めよう	10
	87	早歩きを体験してみよう	35
	88	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第5回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう	5

83. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。

84. 第5期のウォーキングの目標をたてよう

第4期の目標達成状況をもとに、第4期にたてた目標を修正して、第5期の目標をたててみましょう。

85. 第5期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第5期の目標を報告しましょう。同時にどのように歩いて歩数を伸ばすか話しあってみましょう。

86. 第5回ウォーキングイベントのテーマを決めよう

第17回に5回目のウォーキングイベントを実施します。メンバーの皆さんで自由に話しあい、コースを考えます。その際、これまでイベントの計画・実施を経験してきたことや意見を参考にしてコースを考えるとよいでしょう。

●次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

交通機関、歩くルート、トイレの場所、昼食の場所、訪れる場所のいわれや歴史的背景 等

87. 早歩きを体験してみよう

同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。

● 早歩き的时间を計測してみよう

早歩き的时间を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

88. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第5回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう
- ③ ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう

第16回 自主活動

回	番号	項目	時間
第16回	89	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	90	第5回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	20
	91	第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	10
	92	早歩きを体験してみよう	35
	93	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	5

89. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。

90. 第5回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次のイベントの計画の詳細を決めていきましょう。

91. 第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- コースまでの交通機関
- 集合する場所・時間
- メンバーの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料
- ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）
- ③ メモ帳
- ④ 歩数計
- ⑤ 秒針のついた時計
- ⑥ 水分補給のための飲み物
- ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック

92. 早歩きを体験してみよう

同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。

● 早歩きの時間を計測してみよう

早歩きの時間を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

93. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第5回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

第17回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第17回	94	第5回ウォーキングイベントを実行しよう	60
	95	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	15
	96	ウォーキングの記録を報告しあおう	10
	97	家での課題： ウォーキングカレンダーに記録をつけよう	5

94. 第5回ウォーキングイベントを実行しよう

計画したウォーキングイベントを実行してみましょう。実際に歩いてみて気付いたことを記録しておきましょう。

95. ウォーキングイベントの感想を話しあおう

ウォーキングした後、記録をもとに気づいたことや感想を話しあってみましょう。話しあいの時に出てきた情報や意見は、次回のウォーキングイベントを計画する際の参考にしましょう。

96. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。

97. 家での課題：

ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

第18回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第18回	98	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	99	第6期のウォーキングの目標をたてよう	10
	100	第6期のウォーキングの目標を報告しあおう	10
	101	第6回ウォーキングイベントのテーマを決めよう	10
	102	早歩きを体験してみよう	35
	103	家での課題： ①ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ②第6回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう	5

98. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。

99. 第6期のウォーキングの目標をたてよう

第5期の目標達成状況をもとに、第5期にたてた目標を修正して、第6期の目標をたててみましょう。

100. 第6期のウォーキングの目標を報告しあおう

メンバー同士で第6期の目標を報告しましょう。同時にどのように歩いて歩数と早歩き分数を伸ばすか話しあってみましょう。

101. 第6回ウォーキングイベントのテーマを決めよう

第20回に6回目のウォーキングイベントを実施します。メンバーの皆さんで自由に話しあい、コースを考えます。その際、これまでイベントの計画・実施を経験してきたことや意見を参考にしてコースを考えるとよいでしょう。

●次回までにイベントの場所の情報を集めましょう

交通機関、歩くルート、トイレの場所、昼食の場所、訪れる場所のいわれや歴史的背景 等

102. 早歩きを体験してみよう

同じスピードのメンバーと早歩きで歩いてみましょう。

●早歩き的时间を計測してみよう

早歩き的时间を測ってみましょう。計測した結果は、67ページの「計測記録シート」に記入しておきましょう。

103. 家での課題：

- ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう
- ② 第6回ウォーキングイベントのコースを考えて、ウォーキングマップに書き込んでみよう
- ③ウォーキングイベントシートに下書きをし、情報を集めよう

第19回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第19回	104	ウォーキングの記録を報告しあおう	20
	105	第6回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう	20
	106	第6回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	10
	107	早歩きを体験してみよう	35
	108	家での課題： ① ウォーキングカレンダーに記録をつけよう ② 第6回ウォーキングイベントのシートを完成させよう	5

104. ウォーキングの記録を報告しあおう

記録したウォーキングカレンダーをもとに、1週間の歩行の状況を報告しあいましょう。

105. 第6回ウォーキングイベントのコースの案を報告しあおう

前回の課題で調べてきた情報を、メンバー同士で発表しましょう。メンバーが考えてきたコースの中から一つを選び、次のイベントの計画の詳細を決めていきましょう。

106. 第6回ウォーキングイベントのシートを完成させよう

実施に必要な事項を確認しておきましょう。決まった事項をウォーキングイベントシートに記録しておきましょう。

- テーマ
- 歩くルート
- 実施する時間
- コースまでの交通機関
- 集合する場所・時間
- メンバーの緊急連絡先

続いて、当日の持ち物を確認しておきましょう。

- ① ウォーキングマップなどの資料
- ② このテキスト（メンバー表、ウォーキングカレンダー・ウォーキングイベントシートなどが記入されていることを確認する。）
- ③ メモ帳
- ④ 歩数計
- ⑤ 秒針のついた時計
- ⑥ 水分補給のための飲み物
- ⑦ 荷物を入れて早歩きができるリュック