

107. 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。

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

第20回 自主活動

回	番号	項目	時間(分)
第20回	109	第6回ウォーキングイベントを実行しよう	50
	110	ウォーキングイベントの感想を話しあおう	10
	111	ウォーキングの記録を報告しあおう	10
	112	プログラムに参加した感想を話しあおう	10
	113	活動報告会の日程について話しあおう	5
	114	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

109. 第6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ウォーキングメモに記録しておきましょう。

110. 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、ウォーキングメモ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。

111. 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。

112. 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。

113. 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するという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20回の1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。

活動報告会の日程や内容が決まっていたら、確認しておきましょう。

114. 家での課題：

ウォーキングカレンダーに記録をつけよう

このテキストは第20回までになっていますが、第21回以降も自主活動を継続していきましょう。

〈活動内容〉

- ① 週に1回、グループで集まり、ウォーキング記録の報告や早歩きをする。
- ② 3週ごとにウォーキングの目標を見直す。
- ③ 3週ごとにウォーキングイベントを実行する。

メンバーやファシリテーターとの今後の連絡方法を確認しておきましょう。

メンバー表

No.	氏名	電話番号	携帯電話	メール	役割
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄
	緊急連絡先				続柄

第 _____ 回ウォーキングイベントシート

	内 容
テ ー マ	
実施日時	
集合時間	
集合場所	
交通機関	
雨天の場合の連絡方法	
持ち物 (飲み物・カメラ など)	
ウォーキングコース (休憩場所・トイレ など)	

第 _____ 回ウォーキングイベントシート

	内 容
テ ー マ	
実施日時	
集合時間	
集合場所	
交通機関	
雨天の場合の連絡方法	
持ち物 (飲み物・カメラ など)	
ウォーキングコース (休憩場所・トイレ など)	

第 _____ 回ウォーキングイベントシート

	内 容
テ ー マ	
実施日時	
集合時間	
集合場所	
交通機関	
雨天の場合の連絡方法	
持ち物 (飲み物・カメラ など)	
ウォーキングコース (休憩場所・トイレ など)	

第 _____ 回ウォーキングイベントシート

	内 容
テ ー マ	
実施日時	
集合時間	
集合場所	
交通機関	
雨天の場合の連絡方法	
持ち物 (飲み物・カメラ など)	
ウォーキングコース (休憩場所・トイレ など)	

計測記録シート

回	日付	早歩き時間	自由欄	回	日付	早歩き時間	自由欄
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	
	/	分 秒			/	分 秒	