

NR ランニング佐倉地区の連絡です。

緊急事態宣言下での活動休止へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

本日このあと、緊急事態宣言が解除となる見込みです。

それに先だって、佐倉地区・岩名拠点練習会の今後の見通しをご案内させていただきます。

<5月中>

様子を見ながら、安全な形で練習会開催する可能性を検討しています。スポーツ庁のガイドラインに沿ったルールによる活動となることをご確認とご理解ください。

※確定ではありませんが、活動予定日は5/27（水）と5/30（土）の2回になります。集合時間は未確定です。

尚、県境を跨いで移動自粛につきまして、該当される方は熟慮の程、宜しくお願い致します。

以下の内容につきまして、一通りご確認ください。宜しくお願い致します。

【スポーツ庁によるガイドライン】

安全に運動・スポーツをするポイント

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html?fbclid=IwAR3pn0VsgmDMirp8E-eDmLWd3PH6lFESVSMHPMWo9znHVgtfkD7hTF4QJTI

【同 PDF 版】

https://www.mext.go.jp/sports/content/20200522-spt_sseisaku01-000006777_1.pdf

【ご参加に際して】

- 体調の芳しくない方、家族や仕事等で関わりのある方で体調不良の方がいる場合には、参加を控えて下さい。
- 朝の検温をお願いします。受付時に確認させていただきます。
- 緊急時のご連絡先を伺います。会員登録情報を事務局で把握しておりますが、携帯連絡先のお届けの無い方はご協力ください。

【岩名施設状況】

5月中は競技場を利用できない見込み。

屋外集合、屋外拠点での活動です。尚、施設開放再開後も、更衣室はしばらく利用できない

ことと思われます。

【活動中】

- 常時、他の方との間隔、会話の声量に配慮してください。
- 練習会の前後、練習の中断時間には密集を避け、マスクなど着用をお願い致します。

【ランニング中・練習中】

- 1人または数名でのランニングという指示を遵守します。
- 集まって取り組む内容は「体操」や「エクササイズ」となります。
- コースを数パターン設営し、距離表示などをわかるように準備します。
- ご参加された方は、それぞれの目的に応じて、メニューを考え、トレーニングしていただく形を取らせて頂きます。また、取り組み方のアドバイスをコーチが対応させて頂きます。
- 集団走行を避ける。すれ違う方、追越す方への配慮をお願い致します。
- 練習中にツバや痰を吐くことは極力行わないでください。

◆現時点で検討中の練習会の流れ◆

9:00～9:30

受付・当日の練習のご相談

9:30 全体集合→練習の説明

>09:45 体操・エクササイズ (20分) →

★ご自身ラン (20～30分)

>10:45 自由集合→スキップなど (20分) →

★ご自身ラン (20～30分)

>11:45 集合→整理体操・ストレッチ

【練習会受付時のイメージ動画】(2分)

https://youtu.be/_ZVoxZOgKaI

◆5月中に開催する練習会の参加費◆

クーポン券1回分

または

¥1,980 (お引落し)