

〔2〕プログラム実施上の注意

- ①与えられたペースを忠実に守ること（オーバーペースにならないこと）
- ②絶対に無理をしないこと（日によってペースが落ちることもあるが気にしないこと）
- ③絶対に気ばらないこと（とくに登り坂等では気ばって一気に登るのは避けること）
- ④途中で異常を感じたら、その場で運動を中止すること
- ⑤できれば、同程度の能力の人をパートナーとし、話をしながら歩くこと（話をするのが苦しいようならスピードをおとすこと）



〔3〕プログラムの種類と段階



プログラム段階	体操プログラム	歩走プログラム
1	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・歩 (100m/分) 5分 ・走 (120m/分) 5分
2	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (120m/分) 5分 ・走 (140m/分) 5分
3	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 ・踏みだし 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (120m/分) 5分 ・走 (140m/分) 10分
4	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 1分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 ・踏みだし 1分 ・両足とび 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (140m/分) 5分 ・走 (160m/分) 10分
5	<ul style="list-style-type: none"> ・かけあし足ふみ 2分 ・前後まげ 1分 ・腰ひねり 1分 ・踏みだし 1分 ・両足とび 1分 	<ul style="list-style-type: none"> ・走 (160m/分) 15分

〔4〕プログラムの進め方と留意点

- ①自分のペースで進む（段階1のプログラムから自分のペースでその段階に示された内容を完全にできるまで努力し、できるようになったら次の段階へ）
- ②示された内容ができない場合は前段階へもどる。
- ③雨天のときはプログラムを工夫する。

秋の全国交通安全運動に協力しましょう

＝9月21日～9月30日＝



- ・歩行者、特に子どもと老人の事故をなくしましょう。
- ・自転車利用者の事故をなくしましょう。
- ・シートベルトはかならず着用しましょう。
- ・車に乗るときは急がずゆつくり走りましょう。