

## 第24回 横浜 YMCA

インターナショナル・チャリティラン

～私たちは障がいのある子どもたちを応援しています～



期 間：2021年11月6日（土）～11月20日（土）

実施方法：オンライン投稿方式

## <大会概要>

1. 大会期間  
イベント開始 2021年11月6日(土)  
イベント終了 2021年11月20日(土)  
※大会セレモニーとして、開会式を11月6日(土)、閉会式を11月27日(土)に動画配信で行います。
2. 競技はチームエントリー(1チーム5名5万円)、個人エントリー(1人1万円)の2種類
3. 大会期間中に、各自の歩数を申告して、5人の歩数合計で順位を決めます。
4. 距離を競うだけでなく、フォトコンテスト、ピタリ賞、合計年齢別順位など、複数の賞を設けます。

## <競技説明>

○第24回大会は、オンライン開催となります。この大会は、障がいのある方を支援するためのチャリティイベントであり、距離やスピードのみを競う競技大会ではありません。

また、今大会は、参加する選手の累積歩数を競う大会となります。趣旨をご理解いただき安全で、楽しいイベントになるようご協力ください。新型コロナウイルス感染状況にも十分注意をして、ご参加いただきますようお願いいたします。

### ○エントリー方法

- ・チームエントリー 5名1組の期間中の合計歩数で競います。
- ・個人エントリー 個人での期間中の合計歩数で競います。

### ○競技ルール

- ・大会期間中の累積歩数で競います。走ってもかまいませんがタイムはカウントされません。
- ・年齢制限はありません。どなたでもご参加ください。

### ○歩数のカウント方法

- ・歩数のカウントは、どのデバイスでもOKです。スマホの健康アプリ、ランニングアプリ、歩数計など。※歩数計測の目安は、<その他>もご覧ください。
- ・スマホをお持ちでない方は、自己申告もOKです。
- ・お子さまや障がいのある方は、伴走者や保護者が歩数を申告してください。
- ・期間中に日々歩いた距離を特設ページへ各自で申告(メール送信)お願いします。
- ・特設ページでは、日々の距離の記録が確認出来ます。ぜひ、みなさんでチェックして大会を盛り上げましょう。(協力 株式会社スポーツワン)
- ・チームや個人で歩いている様子を写真撮影して投稿してください。※特別賞があります。

## ○ご注意

- ・体調は大丈夫ですか？

十分に体調管理したうえでスタートし、「熱がある」「疲れ気味」など、体調に異変を感じるがあれば、無理をしないようにしてください。

- ・歩く場所、時間には指定はありません。

交通ルールやマナー、公園等施設のルールを守り、十分に安全を確保できるコースを選んでください。また、天気や路面状況にも気を付けてください。夜間に行う際は、反射材やヘッドライト等を使用し、安全を確保して実施してください。

- ・人の多い場所や時間帯を避ける、また鼻や口をマスクで覆うなど、新型コロナ感染対策にもご配慮ください。
- ・比較的涼しい時期の実施ですが、水分補給、塩分補給を十分行い、熱中症対策を行ってください。
- ・ナンバーカード（ゼッケン）、たすき等はありません。自由な服装で歩いてください。
- ・集団走行によって、一般の交通を妨げることや、他の歩行者等に迷惑をかけないようにしてください。

## ○表彰

- ・1～3位のチームに賞状、賞品をお贈りします。
- ・各年代別のチーム賞、隠し歩数賞、ピタリ賞、ユーモア賞、フォトコンテストなど、特別賞があります。
- ・全チーム、個人に記録証と参加賞をお送りします。

※賞状、記録証、参加賞はチームの代表者にお送りします。

## ○その他

- ・お申込み後、途中で参加を取り消された場合でも、参加費は返金いたしかねます。大会の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。
- ・大会中に撮影した写真は、YMCA および YMCA の認めたパンフレット等に掲載させていただく場合がございます。不都合等ございましたら、あらかじめ事務局までお知らせください。
- ・主催者は、当大会参加における傷病、事件・事故等において一切の責任を負いません。
- ・主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報保護に関する法律・関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づいてこれを取り扱います。お預かりする個人情報は大会参加者へのサービス向上を目的とし、各種参加者案内、記録通知、次回大会の案内、大会協賛・協力・関係団体からのサービス提供、記録発表(ランキング等)に利用します。

# <新型コロナウイルス感染対策及び大会中止の判断>

## ○感染防止の取り組み

- ・体調がすぐれない場合は、無理をしないようにチームで(個人)判断してください。
- ・チームと一緒に歩くとき、参加者だけでなく伴走者、保護者は、感染防止対策としてマスクの着用を推奨します。
- ・各チームで撮影などを行う場合は、参加者同士が密にならないように配慮してください。
- ・歩行中は、必要以上の大声を出さないように配慮ください。

## ○大会中止の判断

- ・3週間前に以下の状況の場合は、大会事務局、実行委員会で協議をして大会を中止とさせていただきます。可能性がございます。
  - ①緊急事態宣言が発令されている場合
  - ②外出自粛要請が出されている場合
- ・大会が中止なった場合でも、参加費は返金いたしません。大会の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

## <その他>

○歩数計測の目安（参考：「ノバルティス健康保険組合 わはは WEB」）

・歩数は歩数計や各種ランニングアプリを使い、計測出来ます。万歩計などをお持ちでない方は、こちらの表からの換算することが出来ます。また、ウォーキング以外のスポーツを歩数に換算することが出来ます。

### 1. 歩数を計測出来ない場合の換算値

時間は、実際に運動している時間で、休憩時間や待機中の時間は含めません。

幼児の歩数は、下記の換算値の1.5倍を目安にしてください。

- ・ジョギング                   :   20分 = 4,000歩（幼児6,000歩）
- ・エアロビクス               :   30分 = 4,000歩（幼児6,000歩）
- ・テニス                       :   30分 = 4,000歩（幼児6,000歩）
- ・ボウリング                 :   1ゲーム = 2,000歩（幼児3,000歩）
- ・バレーボール               :   30分 = 5,000歩（幼児7,500歩）
- ・ゴルフ                      :   1ラウンド = 12,000歩（幼児15,000歩）
- ・水泳                         :   100m = 475歩（幼児713歩）
- ・サイクリング               :   1km = 300歩（幼児450歩）
- ・ラジオ体操                 :   1回 = 500歩（幼児750歩）
- ・軽いスポーツ                :   30分 = 3,000歩（幼児4,500歩）
- ・中程度のスポーツ           :   30分 = 4,000歩（幼児6,000歩）
- ・重いスポーツ                :   30分 = 5,000歩（幼児7,500歩）

※ 軽いスポーツ（ビリヤード、カヌー、ボウリングなど）

※ 中程度のスポーツ（テニス、卓球、スキー、スケート、サーフィン、乗馬、子どもたちと屋外でゲームなど）

※ 重いスポーツ（登山、バスケットボール、サッカー、バレーボール、ラグビー、野球、ボクシングなど）

### 2. 歩数計などを持っていなかった時の計算方法

・歩数 = 歩いた時間（分）×100

※平均的な人の歩数は、1分間で100歩。

・歩数 = 歩いた距離（m）×100÷歩幅（cm）

※歩幅の目安：（身長×0.45）で求められます。