

NPO 法人タウンサポート鎌倉今泉台

健康ハイキング・内部規約

1. 本内部規約の位置づけ

この健康ハイキング内部規約は NPO 法人タウンサポート鎌倉今泉台の【会員規約】の下部に位置する規約です。健康ハイキングでは、鎌倉市周辺の山をベースに日帰りハイキングを実施しています。自然が活動の舞台ですので、様々な危険を伴います。また初心者あるいは高齢者特有の体調管理も必要となってきます。安全で楽しいハイキングのために最低限のルールを内部規約として整備します。

2. 主旨

当法人の健康ハイキング活動は地域住民多世代の健康増進と交流を主な目的としています。参加される皆さんが明るく、楽しく交流し、活動できるように、安全・安心面を意識して作成しています。特に初めて参加される方は参加前に一読いただくようよろしくお願い致します。なお本活動は今泉台町内会健康づくり活動と協働しております。

3. 健康ハイキングのコース案内等

3.1 コースの特徴

- (1) 鎌倉周辺の野山をハイキングします。基本的には歩いて行き、歩いて帰る範囲です。たまに電車やバスを使用することもあります。初級、中級レベルです。
- (2) 新しいコースなどは事前にリーダー等が下見をしています。コース詳細、トイレの場所等の不明点は質問してください。

3.2 コース案内

リーダー、サブリーダーで構成します。

リーダーはハイキング全般の案内責任者です。基本的には先頭で進行スピード調整、危険箇所等の注意等をします。その時の体力の弱い方に合わせます。サブリーダーは隊列の途中あるいは後尾で参加者の状況把握に努め案内支援をします。体調に変化があるときは、速やかにリーダー、サブリーダーに申し出てください。

3.3 実施案内

健康ハイキングの実施案内は『町内会たより』で行います。またメールアドレスが登録されている方はメールでもお知らせすることが可能です。

ハイキング中止の場合は当日 AM7:00 頃メールでお知らせします。

4. 参加準備について

4.1 参加資格

今泉台およびその周辺の住民の方が対象です。予約は不要ですが、初めて参加の方は事前に連絡ください。

4.2 服装

動きやすい服装とします。出来るだけ長袖、長ズボンが基本です。

荷物はリュックタイプで、両手は明けておきましょう。

靴はある程度底に厚みがあるハイキングシューズ等を推奨します。

手袋（軍手）、水筒、帽子、バンドエイド、常備薬など持参してください。

足腰に自信が無い方はストックを持参ください。

5. 実施

5.1 集合

指定された時間、場所に集合してください。

名簿に記帳後、参加費として100円頂きます。保険等に充当しております。

リーダーより当日のコースの概略を説明します。

5.2 準備体操及び集合写真

全員そろいましたら、準備体操を行います。出発前に集合写真を撮ります。

5.3 ハイキング実施

当日の体力的に心配な方にペースにあわせてしますので、遠慮なく申し出てください。実施途中でもかまいません。体調が悪くなったときは速やかに申し出てください。また前後の参加者で異変が発生した時もリーダー、サブリーダーに申し出てください。

5.4 昼食

昼食は事前に案内します。なおコロナ禍では昼食は取らないようにしています。

昼食には自宅に帰れるように配慮しています。

水分補給あるいは簡単なおやつ（飴等）は持参ください。

5.5 ゴール

特別の事情がない場合は最後まで一緒に行動してください。途中離団を希望する場合は事前（出発前）にリーダー、サブリーダーに申し出てください。

6. 要望他

行き先や実施内容に関する要望などありましたら、事後で良いですから、NPO 理事などに連絡ください。

7. リーダー、サブリーダー向けには別途 過去のノウハウも含んだ『運用上のルール』があります。

（附則）

1. 本規約は令和3年10月1日より実施する。