

歩く EKIDEN

プログラムの概要・ねらい

歩くことを通じて、少年自然の家の自然を見聞き、地形の変化を感じることで心身の健康増進を図る。
チームで歩く順番や宣言タイム（設定）を話し合うことによりコミュニケーション力を身につける。
タスキ（バトン）を継承することを通して、友達のために頑張り友達を信じることで友情を深める。

場所	施設内全域	3 すべての人に健康と福祉を 4 質の高い教育をみんなに 16 平穏と公正をすべての人に
時間	1 時間～1 時間 30 分	
値段	無料	
季節	年間	
人数	何人でも	
準備物		【利 用 者】タスキ（バトンなどそれに代わるもの） ストップウォッチ（スマホ代用可能） 記録用紙（サンプル参照） 【自然の家】特になし

①準備

競技の仕方やルールを設定し、コースや中継所を確認する
チーム編成（1チーム4人～8人程度）

②実施の流れ

【競技方法】
宣言タイムとゴールタイム（所要時間）とのタイム差により順位を決定する。

●ルール
走ってはいけない＝歩くのみ（速歩）

【例示】
4区間の場合（1チーム4人編成）施設内周回コースの場合 1周約1.3km（20分）
・1区 約350m下り 集いの広場（スタート地点）～あゆみ橋～キャンプセンター
・2区 約400m下り キャンプセンター～PA北ゾーン～田んぼゾーン
・3区 約350mやや上り 田んぼゾーン～野外炊飯場～営火場A
・4区 約200m登板 営火場A～正門登り歩道～集いの広場（フィニッシュ地点）
※1チーム8人編成の場合は周回2周で行う。（1区＝5区、2区＝6区、3区＝7区、4区＝8区）

【時間】
0：00 開会式（選手宣誓など）
説明（競技方法、順位の付け方、タスキの着用方法、競技上の諸注意）
0：10 全体コース、中継所の確認、宣言タイムの設定

0：40 タイム宣言

各スタート地点への移動（各中継所に引率者1人：4区間場合4名必要）

0：45 競技開始（一斉スタートでもよいし、チーム数が多い場合は時間差スタートでもよい）
※時間差スタートの場合は、複数のストップウォッチがあると便利

1：05 フィニッシュ地点（集いの広場）への移動
集合

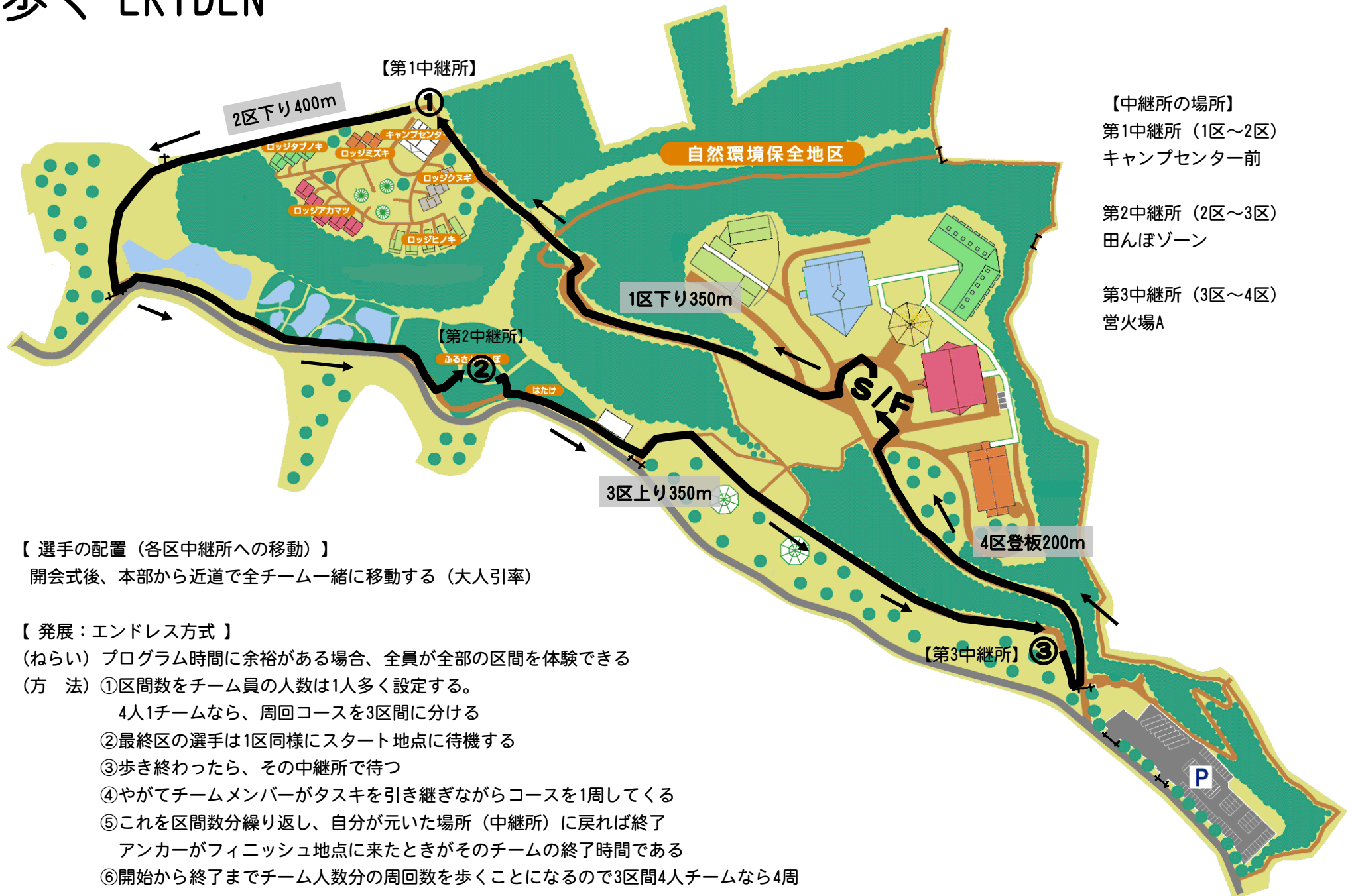
1：15 閉会式（結果発表、表彰、ふりかえり、感想発表、講評など）
1：30 終 了

【応用】 3区間を4人で継承し、全区間を全員が歩く（エンドレス方式）場合、
チームで4周歩くことになる。1周約20分として所要時間は約80分かかる。

③後片付け

特になし

歩く EKIDEN



【中継所の場所】
第1中継所（1区～2区）
キャンプセンター前

第2中継所（2区～3区）
田んぼゾーン

第3中継所（3区～4区）
営火場A

【選手の配置（各区中継所への移動）】

開会式後、本部から近道で全チーム一緒に移動する（大人引率）

【発展：エンドレス方式】

（ねらい）プログラム時間に余裕がある場合、全員が全部の区間を体験できる

（方 法）①区間数をチーム員の人数は1人多く設定する。

4人1チームなら、周回コースを3区間に分ける

②最終区の選手は1区同様にスタート地点に待機する

③歩き終わったら、その中継所で待つ

④やがてチームメンバーがタスキを引き継ぎながらコースを1周してくる

⑤これを区間数分繰り返し、自分が元いた場所（中継所）に戻れば終了

アンカーがフィニッシュ地点に来たときがそのチームの終了時間である

⑥開始から終了までチーム人数分の周回数を歩くことになるので3区間4人チームなら4周

歩く EKIDEN 記録用紙 (例示の場合)

施設内周回コース 距離 1.3 k m

	チーム名	宣言タイム	競技タイム	誤差	順位	備考
1		分 秒	分 秒	分 秒		
2		分 秒	分 秒	分 秒		
3		分 秒	分 秒	分 秒		
4		分 秒	分 秒	分 秒		
5		分 秒	分 秒	分 秒		
6		分 秒	分 秒	分 秒		
7		分 秒	分 秒	分 秒		
8		分 秒	分 秒	分 秒		
9		分 秒	分 秒	分 秒		
10		分 秒	分 秒	分 秒		
11		分 秒	分 秒	分 秒		
12		分 秒	分 秒	分 秒		
13		分 秒	分 秒	分 秒		
14		分 秒	分 秒	分 秒		
15		分 秒	分 秒	分 秒		
16		分 秒	分 秒	分 秒		
17		分 秒	分 秒	分 秒		
18		分 秒	分 秒	分 秒		
19		分 秒	分 秒	分 秒		
20		分 秒	分 秒	分 秒		
21		分 秒	分 秒	分 秒		
22		分 秒	分 秒	分 秒		
23		分 秒	分 秒	分 秒		
24		分 秒	分 秒	分 秒		