

いしかわ^{さんまるに}302スポーツ運動実施にあたって

1 ねらい

日常生活の中にスポーツを取り入れ、**30**分以上の運動を週**2**回以上継続して行う習慣を身につけることをねらいとしています。

2 実施方法

(1) 30分のウォーキングではおよそ3,000歩、約2 km 歩くことができます。※時速4 km・分速70m、歩幅70cm で歩く場合

1日30分以上、2 km以上を目安にランニングやウォーキングを行いましょ。ランニングやウォーキング以外に、運動量、時間ともに同程度以上の他のスポーツを行っても同様に記録してください。(種目例：体操、水泳、球技など)記録カードには、1日実施することにより海岸線2 kmを走ったものとして、その日付を記入していきます。

(2) 1年以内に記録カード1枚を終了すると、週2回以上、運動を行なったこととなります。同様に2枚終了では週4回、3枚終了すれば、ほぼ毎日運動をしたこととなります。この運動では、最低でも1年以内に記録カード1枚を終了することを目標にしましょう。

3 達成したら

- (1) 1枚の記録カードは200km (100日)分、終了したらお住まいの市町スポーツ担当課へ提出してください。記念ピンバッジと新しい記録カードがもらえます。2枚めが終了しても同様です。
- (2) 3枚めが終了すると、石川の海岸線約600kmを完走したことになり、記念ピンバッジと『石川の海岸線完走認定証』が与えられます。
- (3) 記録カードは、近くの市町スポーツ担当課、公民館、公共スポーツ施設などにあります。

・記録カード1枚終了 (200km 達成)	銅の記念ピンバッジ
・記録カード2枚終了 (400km 達成)	銀の記念ピンバッジ
・記録カード3枚終了 (600km 達成)	金の記念ピンバッジ
	石川の海岸線完走認定証

4 その他

石川県民の方ならどなたでも参加できますが、小学生以下のお子さんの方が実施する場合は、指導者や保護者の方のもと、安全に行なえるよう配慮してください。

記録カードの提出先はお住まいの市町スポーツ担当課へ

問合せ先：石川県県民文化スポーツ部スポーツ振興課 ☎ 076-225-1392

紙へのリサイクル可