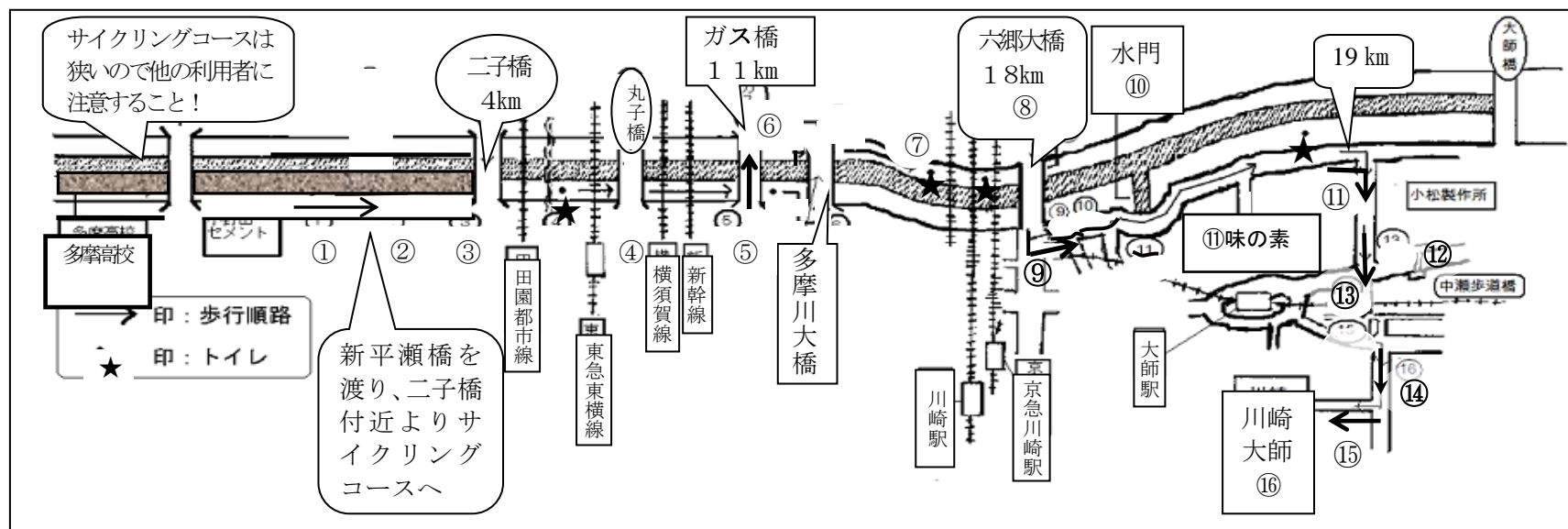


# 大師強歩のルート及び概要

- ねらい： 歴史ある行事を通して自主性を養い、体力、忍耐力、判断力等を培い、遂行の喜びを体験する。
- コース： 多摩高校→多摩川サイクリングコース→新平瀬橋(チェックポイント1)→ガス橋を東京側へ渡る(チェックポイント2)→六郷橋(チェックポイント3)を川崎側へ渡る→川崎大師  
\*ガス橋を12時30分までに通過できない時は打ち切る場合がある。
- ゴール： 川崎大師山門を入り右側 14時30分受付締め切り
- コース図： 総歩距離：約20km



- 注意事項：
  - ・長距離を歩くのに適した靴と服装で参加。エネルギー補給できる軽食などを出発前までに準備すること。行事中でのコンビニなどへの買い物は幹線道の横断など危険なため避けること。
  - ・ペットボトルなどのゴミは持ち帰り
  - ・全コース、原則として河川敷を歩く。走らないこと!! 早すぎるとチェックを受けられないことがある。
  - ・サイクリングコースを歩く場合には、一般の利用者の妨げにならないように注意する。
  - ・横に広がらず、アスファルトでないところを歩く。
  - ・橋や一般道路の歩行の際は、一般の方、交通の妨げにならないように監察職員の指示に従い協力すること。
  - ・全コースを通して一定の速度で歩くこと。前半に休息をとり過ぎると後半が苦しくなる。(時速4~5km前後で歩くと疲れにくい。)
  - ・具合が悪くなったり、事故があった場合は、最寄りの監察(最後尾)職員に連絡する。
  - ・当日の見学者は手伝い。
  - ・体育委員は個人(完歩)カードの作成を含めた当日出欠席の集約、報告
  - ・雨天の場合は、平常授業。実施の判断が難しい天気の場合は、授業の準備をして登校すること。

多摩高校大師強歩の様子をもっと知りたい人は、  
[こちら\(多摩高等学校同窓会\)](#)