



この10月は「走ろう!」「歩こう!」

arbee CUP

オクトーバー・ラン&ウォーク2020

誰でも参加できます!! 参加無料

10月の1カ月間、毎日少しずつでも走ったり、歩いたりすると、自分でも思いがけない距離が積み重なり元気が出ます。「オクトーバー・ラン&ウォーク」は家族や仲間や地域の人たちと10月の累計距離を競いながら自然とスポーツ習慣が身に付くイベントです。全国88のスポーツタウン対抗戦も同時開催されます(参加自治体は裏面参照)。

〈開催期間〉
10月1日(木)
~31日(土)

参加者には抽選で総額5000万円分のオリジナルスポーツグッズ(ランナース特製)をプレゼント



※商品は変更となる場合がございます



このイベントは一般財団法人アールビーズスポーツ財団のarbee1億円プロジェクトに参加します。選考委員は下記の皆さんです



萩原次晴
スポーツキャスター、元スキージャンプ選手、1998年長野オリンピック日本代表



金哲彦
プロランニングコーチ、箱根駅伝5区で2度区間賞獲得



佐々木則夫
元サッカー日本女子代表監督、2011年女子サッカーW杯優勝、日本サッカー殿堂入り



杉山 愛
元プロテニス選手、世界ランク最高シングルス8位ダブルス1位



芹澤信雄
プロゴルフ選手、1996年第22回日本プロゴルフマッチプレー選手権優勝



田尾安志
野球解説者・評論家、元プロ野球選手、東北楽天ゴールデンイーグルス初代監督



増田明美
スポーツジャーナリスト、日本最高記録12回、世界最高記録2回更新



松田文志
元競泳選手、2008年北京五輪、2012年ロンドン五輪200mバタフライ銅メダル獲得



下条由紀子
一般財団法人ランナース財団代表理事

【主催】一般財団法人アールビーズスポーツ財団

<https://octoberrun.jp/>

【arbeeプロジェクトスポンサー】



おいしいニッセイ年間保険



JAPAN AIRLINES

【オクトーバー・ラン&ウォーク2020スポンサー】



申し込み受付中

オクトーバー・ラン&ウォーク2020に参加するには

「ウォーキングの部」はコチラ



スマホアプリ
「SPORTS TOWN WALKER」
(スポーツタウンウォーカー)
をダウンロード



歩いた距離に応じて動物のキャラが育ったり、ランキングが毎日更新されるのでアプリを見るのが楽しみになります



Android



iPhone

アプリをダウンロードすると自動で「オクトーバー・ラン&ウォーク」への申し込みも完了します。

「ランニングの部」はコチラ



スマホアプリ
「TATTA (タッタ)」
をダウンロード



ランニング中は走行距離やペースがリアルタイムで表示され、音声でも案内されます。全国ランキングも毎日更新されます



Android



iPhone

アプリ内の「イベント」ページから「オクトーバー・ラン&ウォーク2020」をタップ(押す)すると申し込みが完了します。

参加者プレゼントの抽選対象やスポーツタウン対抗戦にランキングされるには Sports Net ID (新規登録無料) との連携が必要です。詳しくは「オクトーバー・ラン&ウォーク」の大会HPをご確認ください。

大会HP



スポーツタウン対抗戦 参加自治体一覧(8月11日現在)

- | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|--|---|---|
| 北海道
北海道美幌市
北海道名寄市
北海道北広島市
北海道登別市
北海道八雲町
北海道長万部町
北海道今金町
北海道せたな町
北海道長沼町
青森県八戸市 | 岩手県北上市
岩手県釜石市
秋田県横手市
秋田県大館市
秋田県男鹿市
山形県米沢市
山形県上山市
福島県福島市
福島県郡山市
茨城県常総市
茨城県鹿嶋市 | 茨城県守谷市
栃木県佐野市
栃木県大田原市
栃木県那須塩原市
栃木県那須烏山市
栃木県下野市
栃木県野木町
栃木県塩谷町
埼玉県さいたま市
埼玉県久喜市
埼玉県小川町 | 千葉県千葉市
千葉県佐倉市
千葉県香取市
千葉県神崎町
東京都葛飾区
東京都八王子市
東京都青梅市
神奈川県川崎市
新潟県柏崎市
新潟県南魚沼市
山梨県富士吉田市 | 山梨県都留市
山梨県南アルプス市
山梨県富士河口湖町
山梨県忍野村
山梨県山中湖村
山梨県鳴沢村
長野県松本市
岐阜県下呂市
静岡県静岡市
静岡県富士宮市
静岡県島田市 | 静岡県焼津市
静岡県掛川市
静岡県藤枝市
静岡県裾野市
静岡県牧之原市
静岡県河津町
静岡県小山町
愛知県瀬戸市
愛知県西尾市
三重県伊勢市
京都府福知山市 | 京都府京丹波町
大阪府堺市
大阪府東大阪市
大阪府阪南市
兵庫県加古川市
奈良県橿原市
奈良県生駒市
山口県下関市
山口県岩国市
愛媛県今治市
愛媛県新居浜市 | 愛媛県松野町
高知県安芸市
高知県宿毛市
佐賀県
福岡県北九州市
福岡県福岡市
福岡県古賀市
熊本県玉名市
宮崎県延岡市
沖縄県西原町
沖縄県与那原町 |
|--|--|---|---|--|--|---|---|

【お問い合わせ】オクトーバー・ラン&ウォーク大会事務局(一般財団法人アールビーズスポーツ財団内)
〒150-0001 東京都渋谷区神宮前2-4-12 DT外苑 (Mail) october@runners.co.jp 平日9:30~18:30(土日祝を除く)

オクトーバー・ラン&ウォーク2020

今年度は多くのスポーツイベントの中止により、スポーツに触れる機会が減少しているため、「つる湯水の里ハーフマラソン」の代替事業として「オクトーバーラン&ウォーク2020」に都留市も参加します。

「オクトーバーラン&ウォーク」とは

「オクトーバーラン&ウォーク」は、10月の1ヶ月間に走った距離や歩いた距離を競いながら自然とスポーツ習慣が身につくイベントで、100を超える自治体が全国から参加します。参加者は各自でスマートフォンに専用のアプリをダウンロードしてランニングやウォーキングを行うので、会場などに集まる必要がなく、気軽・簡単に参加できます。

走った距離や歩いた距離に応じてクーポン券がもらえたり、抽選で賞品が当たったりします。個人ランキングのほか、全国自治体対抗ランキングもありますので、全国1位を目指して頑張りましょう。市民の皆様のご参加をお待ちしています。

開催期間

令和2年10月1日（木曜日）～令和2年10月31日（土曜日）

申込期間

令和2年8月21日（金曜日）～令和2年10月31日（土曜日）

参加方法

専用のスマホアプリをダウンロード（無料）して参加してください。
詳細は「オクトーバー・ラン&ウォーク2020」のチラシまたは公式サイト
(<https://octoberrun.jp/>) をご覧ください。

参加料

無料

その他

- 都留市の独自企画として、市内個人ランキング上位者は「都留市オリジナル賞品」がもらえます。
- 20歳以上の市民の方（学生除く）は「都留市健康づくりポイント」がもらえます。
- スマートフォンをお持ちでない方も「都留市オリジナル記録用紙」を使用して参加できます（特典は、都留市健康づくりポイントの付与のみとなります）。
- オクトーバー・ラン&ウォーク2020は、一般財団法人アールピーススポーツ財団が主催、都留市・都留市スポーツ協会協力により開催します。
- ランニングやウォーキングを行う際は、「安全に運動・スポーツをするポイント」（裏面）に配慮して実施してください。

都留市役所ホームページのQRコード



オクトーバー・ラン&ウォーク2020に関すること、参加・申込方法は、こちらから

お問い合わせ先

都留市 教育委員会 生涯学習課 電話43-1111（内線216・217）

体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒



家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを
浴びて、着替える。

熱中症の予防 ! 暑くなる日は要注意!

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や着帽、屋内では空調の使用等を行いましょう。
マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れていたり、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感した時はすぐに外すことや休憩を取る等、無理をしないでください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

● ウォーキング・ジョギング

- ① 一人又は少人数で実施
- ② すいた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離を確保
- ④ すれ違う時は距離をとる



● 筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② こまめに換気



運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。
安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。
高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。

アプリのダウンロード方法

新SP
WAL

【目安】

〈厚生労働省による日常生活での1日における
歩数の目標値〉

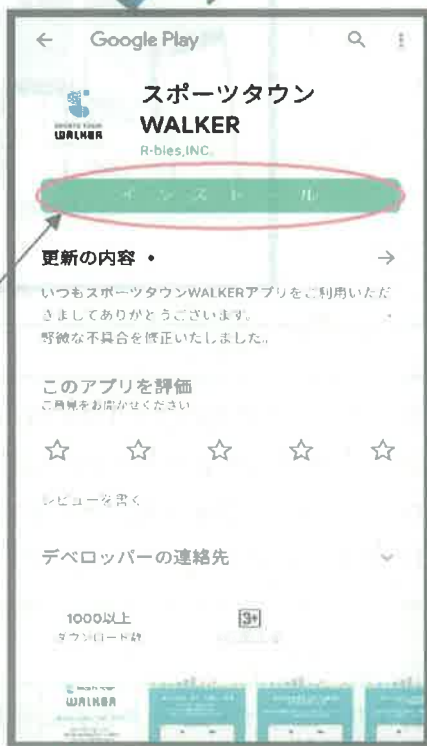
9200歩

〈ダイエットに効果的なウォーキング方法〉

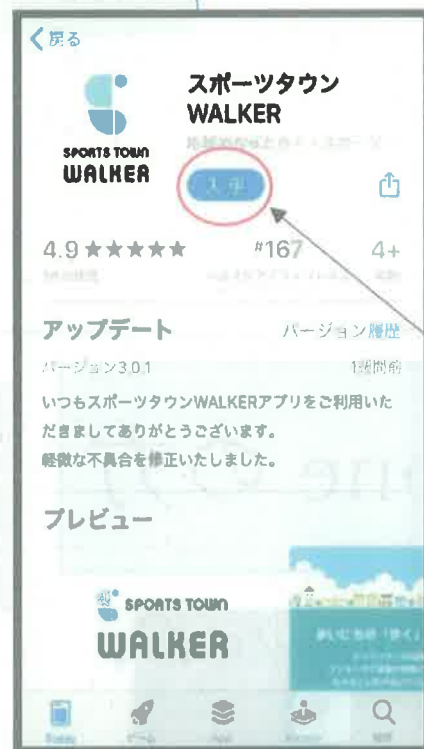
1日3km30分程度・約5000歩



チラシ1枚目
裏面のQRコ
ードを読み取
ってください



イン
スト
ール
を
タ
ッ
プ



入
手
を
タ
ッ
プ

Androidの方

iPhoneの方



Play ストア

Androidの方は Play ストア
iPhoneの方は App Store から
「スポーツタウン WALKER」
と検索してもインストール出来
ます。

アプリ一覧画面から Play ストア・App
Store を探し、開いてください。



App Store

Android の方

Android をお使いの方は play ストアから **Google Fit** をインストールしてから①に進んでください。



Play ストア

Google Fit (グーグルフィット) と入力して検索

ダウンロードボタン



iPhone の方

iPhone をお使いの方は **SPORTS TOWN WALKER** アプリを開くとヘルスケアとのアクセスの許可についての画面が表示されますので、**ウォーキング+ランニングの距離・歩数**のアクセスを許可し、①に進んでください。



右フリックしてチェックを右に移動します。

チェックを右に移動後、許可をタップし次に進みます。

1



SPORTS TOWN WALKER をインストールし、ア

プリを開くと左の画面が表示されます。

□アプリ利用規約 □プライバシーポリシー

を確認し、**利用を始める** をタップして次に進ん

でください。

□にチェックを入れる

2



3



4



②～④については

次へ

をタップして進みます。

5



新規ID登録

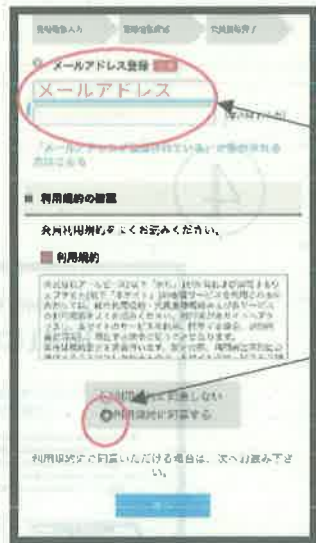
をタップして次に進みます。

6



ページ下部に進みます。

7



メールアドレスを入力し、

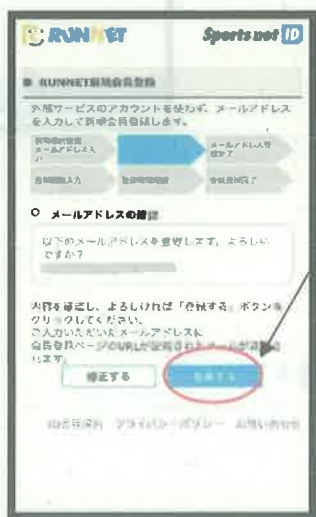
○利用規約に同意する

にチェックし

次へ

をタップして進みます。

8

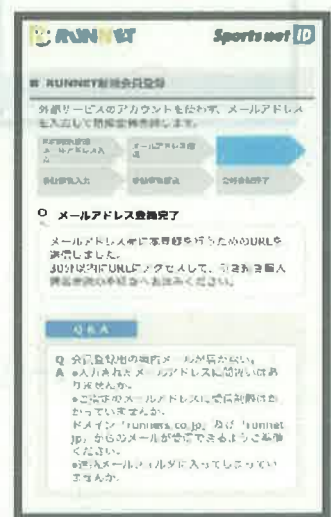


登録する

をタップすると⑨の画面に進み、メールアドレスの登録が完了となります。

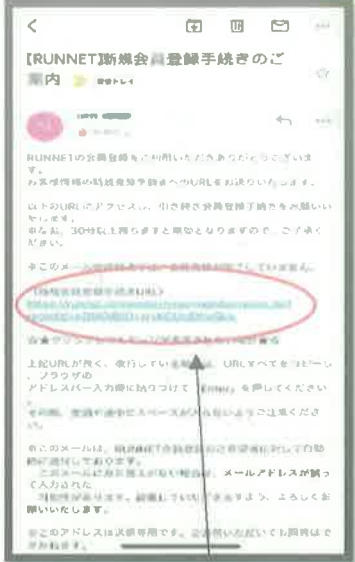
その後、⑦で入力したメールアドレスにメールが届くので開いてください。

9



10

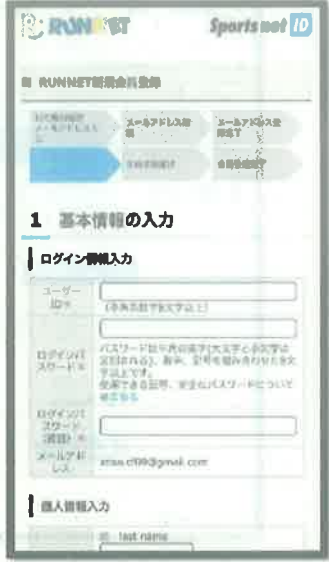
メールが届かない方



迷惑メールの設定状況によってメールが届かない場合があります。設定方法は携帯電話会社によって違うので、「ドメイン指定受信 携帯電話会社名」と入力し検索し、「new@runnet.jp」からのメールを受信できるようにしてください。

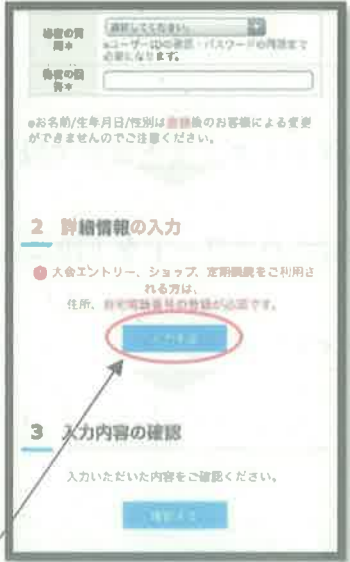
届いたメールのURLをタップして開きます。

11



1 基本情報の入力から順番に行います。

12



2 詳細情報の入力を行います。

入力する をタップして進みます。

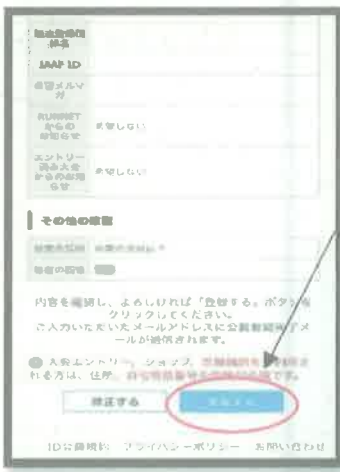
入力については (*) がついている欄は必須、ついていない欄は任意です。

13



下にスクロールし、全項目を入力します。

14



登録する

をタップして進みます。

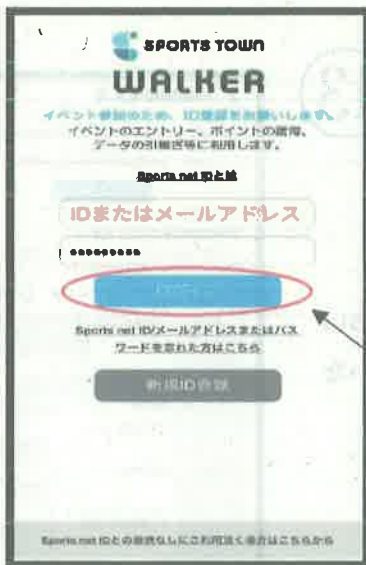
15



会員登録完了となりますので、

SPORTS TOWN WALKER のアプリを再度開きます。

16



SPORTS TOWN WALKER のアプリ開くと左の画面が表示されます。

⑦で入力したメールアドレス、または⑩で設定した ID を上段へ、⑩で設定したパスワードを下段に入力し

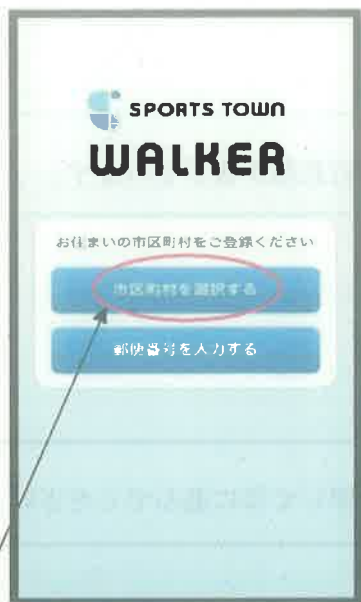
ログイン をタップします。

17



ニックネームを入力し **利用開始** をタップして進みます。

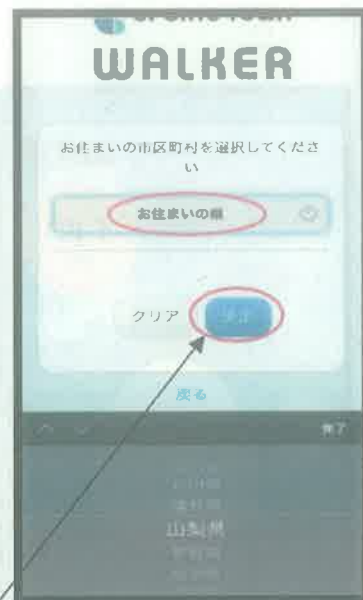
18



市区町村を選択する

をタップして次に進みます。

19



お住まいの県を山梨県に設定し
決定 をタップして進みます。

20



都留市にチェックをして次に進みます。

21



はじめる をタップして進みます。

21



ここに歩数と歩行距離が表示されます。

冠マークを押して②に進んでください。

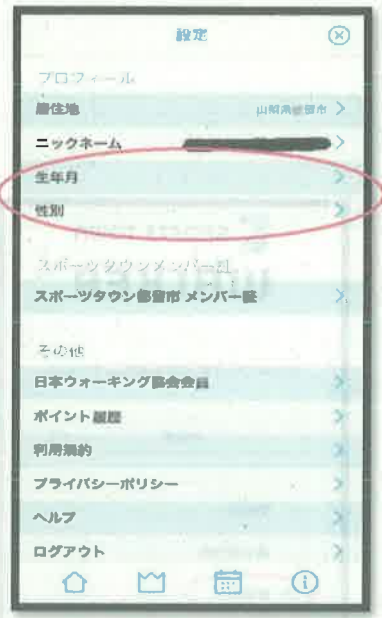
22



設定する

をタップし、年代・性別を設定します。

23



生年月・性別をタップし、それぞれの設定を行ってください。

以上で設定は終了です。

ランキング上位を目指しましょう！！