

心身の鍛練（活力養成）としての



## かち歩き大会のご案内

..... あなたは 43km歩けますか？ .....

### “かち歩き”とは

自然体で、長い距離（20～43km）を飢えや渇きに打ち克って歩く自己鍛練を“かち歩き”と呼んでいます。“かち”は「徒」と「勝ち」の同音異義語です。

ここでの鍛練とは、体力や精神力を鍛えて困難に打ち克つ力をつけることで、有用な人材育成に最も必要なことです。

### かち歩き大会の意義

動物である人間にも、空腹は生命力や精神力を活性化する作用がありますので、長い距離を飲まず、食わずで歩き通しますと、大きな自信と粘り強い精神力が培われます。人は知識や技能だけで向上心をあおることはできず、今日の豊かな科学的文明社会は、多くの人々に不安と不満をもたらしています。

そこで、当協会は、科学的文明社会に対応する新しい教育観による、折れない、逞しい日本人を育成する、東京の「新宿—青梅 43kmかち歩き大会」を、昭和 44 年から毎年 3 月と 11 月の 2 回開催しており、すでに 19 万人以上が参加しています。

青少年の皆さん、今、思い切って自分を試す、「かち歩き大会」に参加しませんか。



「よーし、頑張るぞ！」

平成 27 年 6 月

公益社団法人青少年交友協会  
理事長 森田 勇造 博士 (学術)

### “かち歩き大会”の目標

長い距離を飢えや渇きや疲労などを克服して、老若男女が共に歩く“かち歩き大会”は、「歩く禅」でもあります。かち歩きは、あなたが心身の鍛練によってストレスや肥満などの文明病を追い払い、より良く、逞しく生きる人間力を培って、健康で楽しい日常生活を続けるためです。

自分の歩行可能距離や体力を知ることは、災害対策でもありますので、この機会に是非かち歩き大会に参加して、東洋哲学の真髓である“克己心”を培って下さい。



克己心

● 活 ● 動 ● 内 ● 容 ●

1. かけ歩き大会

①かけ歩きとは、長い距離を飢えや渴きに打ち克って歩く、東洋哲学としての自己鍛練です。

②かけ歩き大会の目的は、健康と体力の向上、心身の鍛練（克己心の養成）、飢え、渴き、疲労などの体験、自己への挑戦などによって、逞しく生きる人間力を培うことです。



▲新宿中央公園水の広場を出発

イ. 新宿—青梅 43km かけ歩き大会（東京） 毎年 3 月・11 月  
（新宿—東村山 23km）



▲ 15km 地点



▲ 23km 地点



▲ゴール

ロ. 大宮—加須 31km かけ歩き大会（埼玉） 毎年 2 月

2. 親子で和食と遊びを学ぶ生活体験（本年 9 月 20 日～23 日 — 連休）

親と子が共に 3 泊 4 日の和食を中心とする共同自炊生活体験を通して、言葉や道徳心、生活力、判断力などの生活文化を学び、思いやる心・協力する心、感動する心などの信頼や絆を培う機会と場（於 東京・国立オリンピック記念青少年総合センター）。

3. グリーンアドベンチャー（植物探索） — 常設コースが全国 43 ヲ所にあります。 —

身近にある植物と生活文化のかかわりを知ることによって、生きる基本的能力を培う。

4. 生活体験指導者養成講習（教員免許状更新講習） — 5 月、8 月、9 月、11 月 —

自炊による共同生活によって、実学的な理論と実技を習得して、日常生活に必要な社会性や人間性を豊かにし、生活の知恵（生活文化）を身につけて、人間力を高め、教育現場でのよりよい実践的指導力の向上を促す。

5. その他

野外文化教育に関する調査・研究、講演会、野外伝承遊び大会等

# 【平成27年度 かけ歩き大会の予定】

- ◎第93回新宿—青梅 43kmかけ歩き大会 平成27年11月8日(日)
- 第94回新宿—青梅 43kmかけ歩き大会 平成28年3月13日(日)
- ◎第37回大宮—加須 31kmかけ歩き大会 平成28年2月21日(日)

## 参加費

☆新宿—青梅 43kmかけ歩き大会 (午前8時半出発)

一般：2,000円 団体(大人8名以上)：1,800円 中学生以下：1,000円  
(当日受付は一般：2,500円、中学生以下：1,500円)

☆大宮—加須 31kmかけ歩き大会 (午前9時出発)

一般：1,800円 団体(大人10名以上)：1,600円 中学生以下：1,300円  
(当日受付は一律2,000円)

※参加者には参加記念パッチ及びゼッケンを進呈。参加費には保険料、完歩者名簿送付料、軽食代、その他大会運営経費が含まれています。

※当日は混雑いたしますので、なるべく事前にお申込み下さい。

## 申込方法

下記の払込通知票の通信欄に大会名と、金額欄に合計金額を記入の上、参加費を添えてお申込み下さい。ご入金の確認とエントリーの手続き終了後に、折り返し参加カードをお送りします。なお、各大会とも受付開始日及び締切日が設定されておりますので、事前にホームページ等で確認下さい。

- ※1 2名以上の場合は代表者の連絡先と人数を記入して下さい。
- ※2 申込後のキャンセル、誤入金、重複入金の場合、地震・風水害・降雪の自然災害など、主催者の事情による大会中止の場合以外は、参加費は返金できませんのでご注意ください。
- ※3 受付開始日の目安  
第93回大会は9月上旬、第94回及び第37回の各大会は平成28年1月上旬を予定。

＊当協会は温かいご寄附を仰いでおります。税制上の優遇が受けられますので、よろしくお祈りいたします。

切りとり線																																																					
00 東京		払込取扱票																																																			
口座記号番号																																																					
0	0	1	3	0	4	7	5	2	8	8	8																																										
金額						金額																																															
千						百						十						万						千						百						十						円											
0						0						0						0						0						0						0						0						0					
加入者名																																																					
公益社団法人 青少年交友協会																																																					
料金																																																					
料 金																																																					
備 考																																																					
通信欄																																																					
※ ★該当箇所に✓を入れて下さい。 <input type="checkbox"/> 第 回新宿—青梅 43kmかけ歩き大会 参加申込 (一般： 名/中学生以下： 名/団体： 名) <input type="checkbox"/> 第37回大宮—加須 31kmかけ歩き大会 参加申込 (一般： 名/中学生以下： 名/団体： 名) <input type="checkbox"/> 寄附・その他																																																					
ご依頼人																																																					
おとこ (郵便番号)																																																					
※ おなまえ																																																					
日 附 印																																																					
(ご連絡先)																																																					
裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行)(承認番号東第55810号)																																																					
これより下部には何も記入しないでください。																																																					

各票の※印欄は、ご依頼人において記載してください。

記載事項を訂正した場合は、その箇所に訂正印を押してください。

振替払込請求書兼受領証																																																																																																											
口座記号番号																																																																																																											
0	0	1	3	0	4	7	5	2	8	8	8																																																																																																
加入者名																																																																																																											
公益社団法人 青少年交友協会																																																																																																											
金額																																																																																																											
千												百												十												万												千												百												十												円																							
0												0												0												0												0												0												0												0												0											
ご依頼人																																																																																																											
おなまえ																																																																																																											
料 金																																																																																																											
(消費税込み)																																																																																																											
日 附 印																																																																																																											
円																																																																																																											
備 考																																																																																																											

この受領証は、大切に保管してください。

# 新宿—青梅 43km ち歩き大会コース



## 公益社団法人 青少年交友協会

〒171-0014  
東京都豊島区池袋 3-30-22-2F  
TEL:03 (5391) 1901 FAX:03 (5391) 1902  
E-mail:kouyuu@din.or.jp



お待ちしております

(ご注意)  
 ・この用紙は、機械で処理しますので、金額を記入する際は、枠内にはっきりと記入してください。また、本票を汚したり、折り曲げたりしないでください。  
 ・この用紙は、ゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付き ATM でもご利用いただけます。  
 ・この払込書を、ゆうちょ銀行又は郵便局の渉外員にお預けになるときは、引換えに預り証を必ずお受け取りください。  
 ・この用紙による、払込料金は、ご依頼人様が負担することとなります。  
 ・ご依頼人様からご提出いただきました払込書に記載されたおところ、おなまえ等は、加入者様に通知されます。  
 ・この受領証は、払込みの証拠となるものですから大切に保管してください。

●お申込み時の注意事項  
 中面の通信欄に必要事項をはっきりとお書きの上、最寄りのゆうちょ銀行または郵便局にて参加費を添えてお申込みください。払込手数料は130円(合計金額が5万円以下の場合)です。  
 原則として払込後のご返金はいたしかねますので予めご了承ください。

収入印紙  
課税相当額以上

貼 付

印

この場所には、何も記載しないでください。