5 K AnyWay の参加例

とにかく 5K はあなたが好きなように 5K を完了するためのユニークな機会です！ 走る、歩く、泳ぐ、自転車、漕ぐ-オプションはあなた次第です！ 5 月 28 日金曜日から 6 月 4 日金曜日まで、いつでもアクティビティを完了してください。5K を終了した後、アクティビティをログに記録して結果を送信し、世界中を旅する様子をご覧ください。 どちらに 5K しますか？

ボウリング

275 個のボウリングボールを転がして 5k を完成させます。

（ボウリングのレーンは 18m28 ㎝、18m28cm×275 投＝5,000m）

ゴルフ

ゴルフを 1 ラウンドプレイし、コース全体を歩きます。

（日本のゴルフコースの平均距離は 6,703 ヤード（6,129m））

サッカー

25m ラインからゴールを狙い 200 回シュートします。

（25m×200 回＝5,000m）

5 K AnyWay に参加者登録している皆様へ

- 基本的に一人又はご家族のみでご参加頂くようお願い致します。
- マスクを着用し、屋外の人がいない場所を選び、人との距離をとっての参加をお願い致します。
- マスクを着用して運動しますので、運動中は積極的に水分をとり、体調が悪い時は無理をしないことを心がけて参加するようお願い致します。