

## 北部体育館ノルディック・ウォーキング講習会

「岐阜市スポーツ推進計画」に基づく「岐阜市健幸スポーツターム」の一環として、体育館を拠点に「歩く」をキーワードとした、誰もが気軽に参加できるウォーキングイベントを中心として歩いて健康づくりを開催します。

ノルディック・ウォーキングは老若男女が無理なく出来る安心、安全、簡単な効果的な運動です。近くの公園でも、少し離れた里山でも、足腰に不安のある方は家の中でも自分のペースで無理なく出来ます。

通常のウォーキングに比べ、足腰に負担が少なく、約40%アップの運動量、脂肪燃焼効果も大きいなど、誰でも実践できる最高の運動療法、健康美容維持法です。

日 時 平成28年9月22日(木) 秋分の日

場 所 岐阜市北部体育館

岐阜市正木1020-2

時 間 受付 9:00 2階競技場入口

開講式 9:30

解散 11:30頃

内 容 ノルディック・ウォーキング講習会

北部体育館周辺を歩きます。

Aコース 約5km Bコース 基本動作等 約1.5km

参加費 無料(ポール無料貸出します。)

参加資格 年齢・性別問いません(ただし身長135cm以上の方)

募集人数 100人

講 師 岐阜県ノルディック・ウォーク連盟指導員 藤堂綾子、山田知栄、長野典子

服装・持ち物 動きやすい服装、飲物、タオル、リュックなど

準備運動を体育館2階で行いますので上履きシューズを持参して下さい。

申込方法 電話・FAXにて9月13日(火)までにお申込ください。

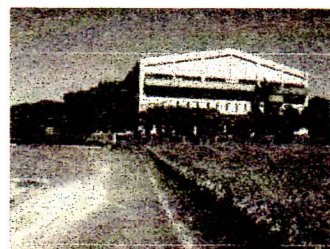
申込み・問合せ 岐阜市北部体育館

岐阜市正木1020-2

TEL 058-233-2030 FAX 058-233-4391

主 催 岐阜市教育委員会

(公財) 岐阜市教育文化振興事業団



## 北部体育館ノルディック・ウォーキング講習会 参加申込書

体育館窓口、電話、FAXでお申込下さい。

9月13日（火）までに申込をお願いします。（当日参加はお受けできません。）

定員になり次第受付終了となります。

TEL 058-233-2030

FAX 058-233-4391

フリガナ 参加者氏名	性別	年齢	身長	住 所	希望コース	レンタル ポール
	男・ 女		cm	〒 TEL	Aコース Bコース	希望 する 希望 しない
	男・ 女		cm	〒 TEL	Aコース Bコース	希希望 する 希望 しない
	男・ 女		cm	〒 TEL	Aコース Bコース	希望 する 希望 しない
	男・ 女		cm	〒 TEL	Aコース Bコース	希望 する 希望 しない

### コースについて

講習後、北部体育館周辺を歩きます。

Aコース 約5 km Bコース 基本動作等 約1.5 km

（雨天の場合は体育館内で実施）

### 参加料

無料です。

### レンタルポールについて

ノルディック・ウォークは2本のポール（ストック）を使用するウォーキングです。

ポールをお持ちでない方はレンタルポール（無料）を申込ください。

### 飲食について

飲み物は、各自で準備してください。

### 免責範囲

参加者は万全な健康管理のもとに参加してください。万一、歩行中に事故があっても、加入保険の範囲以外の責任は負えませんので、ご了承ください。

参加申込をもって自己責任での参加とみなします。

参加申込書に記入頂いた個人情報、イベント運営にのみ使用します。

大会中の映像・記事・記録等の肖像権は主催者側に帰属することをご了承ください。

### お願い

競争ではありません。自然をゆっくり満喫しながらウォーキングを楽しんでください。

一般道を歩く場合があります。交通ルールを守り、横に広がらず縦一列で歩きましょう。

環境保全にご協力をお願いします。（ゴミは各自でお持ち帰りください。）

# 北部体育館ノルディック・ウォーキング講習会 コース図

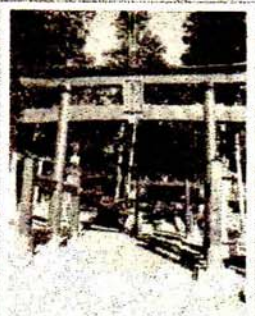
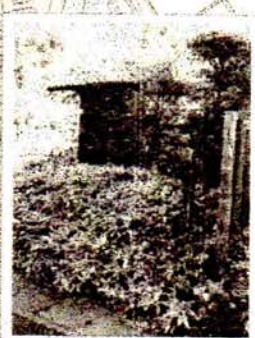
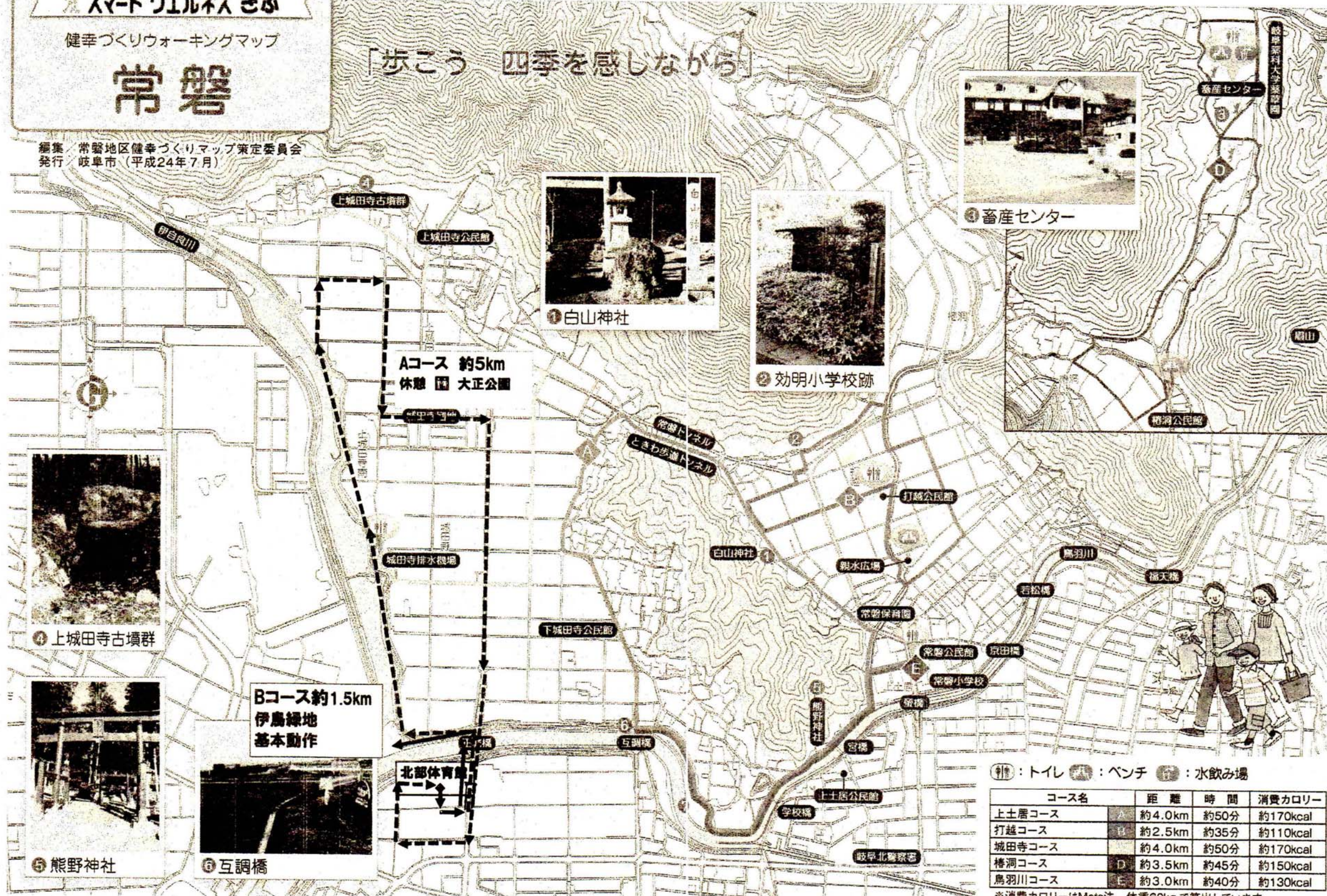
スマートウエルネス ぎふ

健幸づくりウォーキングマップ

## 常磐

編集 常磐地区健幸づくりマップ策定委員会  
発行 岐阜市 (平成24年7月)

「歩こう 四季を感じながら」



⑦ 互調橋

Aコース 約5km  
休憩 大正公園

Bコース 約1.5km  
伊島緑地  
基本動作

☺ : トイレ ☺ : ベンチ ☺ : 水飲み場

コース名	距離	時間	消費カロリー
上土居コース	約4.0km	約50分	約170kcal
打越コース	約2.5km	約35分	約110kcal
城田寺コース	約4.0km	約50分	約170kcal
椿洞コース	約3.5km	約45分	約150kcal
鳥羽川コース	約3.0km	約40分	約130kcal

\*消費カロリーはMets法、体重60kgで算出しています

承認年月日：平成24年4月19日 岐阜市第1号