

ノルディックウォーキングクラブ

(2019年度)

「生活習慣病の予防として
“ノルディックウォーキング”
 を普及し健康増進を図る」ことを目的としたクラブです。

参加者資格は年1回行われる
 初心者講習会に参加した方で
 継続して楽しみたい方。

和気あいあい、気楽に参加
 できるクラブです。



参加費：2000円/年 (光市スポーツ安全会加入金含)

**準備品：ノルディックポール・タオル・
 歩きやすい服装&外用シューズ・
 手袋(滑り止め用)・飲み物**

2019年クラブ活動計画

No.	日程	行事名	内容
1	4/6(土)	さくらウォーク(光井)	(公財)光市スポーツ振興会主催のウォーキングイベント(7.5km)
2	5/11(土)	賀茂神社コース	三島コミセン→龍珠院→賀茂神社→三島コミセン(10km)
3	6/15(土)	虹ヶ浜コース	浅江コミセン→虹ヶ浜海岸→浅江コミセン(8km)
4	9/7(土)	フォローアップ	既に習得した技術を再確認します。ポールの使用方法、足の運びをチェックします。※講師の指導が受けられます。
5	10/19(土)	三輪神社コース	大和総合運動公園→三輪神社→大和総合運動公園(7km)
6	11/9(土)	宮島コース(広島県)	厳島神社散策
7	12/21(土)	周南七福神妙見宮鷺頭寺 (下松市)	山口県周南流域下水道浄化センター→妙見鷺頭寺→山口県周南流域下水道浄化センター(10km)
8	1/25(土)	周南七福神三光寺 (周南市熊毛)	周防コミセン→三光寺→周南コミセン(10km)
9	2/22(土)	コバルトウォーク (光井⇄室積)	光市教育委員会主催のウォーキングイベント(4・8・13km)
10	3/未定	ロッジフェスタ(予定)	

ノルディックウォーキング クラブ



開催要項

- 主催 公益財団法人光市スポーツ振興会
- 協力 ミズノ株式会社
- 内容&日程 「生活習慣病の予防対策として有効な運動とされている“ノルディックウォーキング”を普及し健康保持増進に寄与する」ことを目的としたクラブ。

活動時間 9:05~12:00 受付 9:00~ ※コミセン・・・コミュニティセンター

No.	日程	行事名	内容
1	4/6 (土)	さくらウォーク (光井)	(公財) 光市スポーツ振興会主催のウォーキングイベント (7.5km)
2	5/11 (土)	賀茂神社コース	三島コミセン→龍珠院→賀茂神社→三島コミセン (10km)
3	6/15 (土)	虹ヶ浜コース	浅江コミセン→虹ヶ浜海岸→浅江コミセン (8km)
4	9/7 (土)	フォローアップ	既に習得した技術を再確認します。ポールの使用方法、足の運びをチェックします。※講師の指導が受けられます。
5	10/19 (土)	三輪神社コース	大和総合運動公園→三輪神社→大和総合運動公園 (7km)
6	11/9 (土)	宮島コース (広島県)	厳島神社散策
7	12/21 (土)	周南七福神妙見宮鷲頭寺 (下松市)	山口県周南流域下水道浄化センター→妙見鷲頭寺 →山口県周南流域下水道浄化センター (10Km)
8	1/25 (土)	周南七福神三光寺 (周南市熊毛)	周防コミセン→三光寺→周南コミセン (10Km)
9	2/22 (土)	コバルトウォーク (光井⇄室積)	光市教育委員会主催のウォーキングイベント (4・8km) で距離が選べる
10	3/未定	ロッジフェスタ(予定)	

基礎講習 講習時間 9:30~11:00 受付 9:15~

No.	日程	カリキュラム	内容
1	7/20 (土)	初心者講習会	ノルディックウォーキングの基本テクニックをマスターする。

- 会場 各集合場所を毎回お知らせします。※基礎講習は大和総合運動公園
- 参加資格 ノルディックウォーキング初心者講習に参加した方で、継続して楽しみたい方
- 参加料 2,000円 (スポーツ保険料含む) ※初心者講習会受講後クラブに参加する方も2,000円
- 準備品 ノルディックポール・タオル・歩きやすい服装&外用シューズ・手袋 (滑り止め用) ・飲み物
※初心者講習会参加の場合は室内シューズ
- その他 (1) 参加者は自己の健康に十分注意し、サークル中の事故・傷病等については、自己の責任において処置を行うこと。
(2) 毎年、ノルディックウォーキングサークル参加者が移行し、継続的に活動して行く予定です。

ノルディックウォーキングクラブ参加申込書

受付 No.	フリガナ氏名	性別	生年月日 (年齢)	住所 (TEL※できれば携帯)	ポール
		男・女	西暦 年 月 日 (歳)	〒 - TEL ()	有・無

※行事中の事故・傷病・紛失等に対し、自己の責任において参加します。
 ※行事中の事故・傷病への補償は大会側が加入した保険の範囲内であることを了承します。
 ※主催者が取得した個人情報について、参加案内、開催情報の通知に使用することをご了承ください。
 事業の趣旨に反する使用はいたしません。