


令和6年度「ノルディックウォーキング」開催要項

1. 目的 県民の健康・体力づくりの場として気軽にスポーツに取り組める環境を提供するため、ノルディックウォーキングによる定期的な運動の定着を推進し、もって健康寿命の延伸と生涯スポーツの推進を図る。
- 【ノルディックウォーキングとは】
専用のポールを使って歩く、フィンランド発祥の健康運動。クロスカントリースキーの選手が、夏場の体力維持・強化トレーニングとして行ったのが始まりである。全身の9割を使って歩くため、通常のウォーキングよりカロリー消費がアップ。腰や膝への負担が少なく、日々の健康維持として現在注目されている。
2. 主催 一般財団法人秋田県総合公社 県立体育館事務所
3. 指導 日本ノルディックウォーキング協会 公認インストラクター
4. 期 日 4月19日(金)、5月8日(水)、6月14日(金)、7月12日(金)
7月26日(金)、9月20日(金)、10月9日(水)、11月1日(金)
※全8回 小雨決行
5. 時 間 受付 9:40～
活動 10:00開始 90～120分 ※当日のコース、天候等により変動
6. 会 場 開催日によって異なります。お申し込みの際、県立体育館ホームページ
(https://www.akisouko.com/ken_tai/) でご確認ください。 ※屋外での活動です
7. 内 容 基本的な歩き方の指導・ウォーミングアップ・コースを歩く・クールダウン
(レベルに応じた指導を行います)
8. 対 象 小学生以上で身長140cm～185cmの方 ※小学生は保護者も一緒にご参加ください
9. 定 員 各回15名
10. 参加費 各回500円(指導料、保険料、ポール使用料を含みます)
ご自身でお持ちのポールを使用希望する際は必ずご相談ください。
※参加費は当日お支払いいただきます。お釣りのないようご協力ください。
11. 服装、持ち物等について
- ・服装：動きやすい服装、歩きやすい履物(登山用のようなハイカットのものではなく、運動靴タイプをお勧めします)
 - ・持ち物：薄手の手袋(軍手可)、飲み物、汗拭きタオル、雨具(雨天時)、帽子、ザック(両手にポールを持つため)

裏面もご覧ください

12. 申し込み (1) 期間 : 4月～7月実施分 → 3月25日(月)受付開始
9月～11月実施分 → 8月19日(月)受付開始
※定員になり次第、受付を終了いたします。
- (2) 方法 : 下記の要領にてお申込みください。
- ①当事務所からの返信が届くよう、「kt-sanka@akisouko.com」の受信許可設定をしてください。(kt と sanko の間はハイフンです)
- ②右のQRコードまたは県立体育館のホームページ
(https://www.akisouko.com/ken_tai/) から
「ノルディックウォーキング」の申込フォーム
へ進み必要事項を入力のうえ送信してください。
- 
- ③折り返し、申し込みを受付した旨、返信があります。
この折り返しメールが届かない場合、次のような原因が考えられます。
- ・入力したメールアドレスに誤りがある
 - ・「kt-sanka@akisouko.com」が受信許可設定になっていない
- これらをご確認いただき、再度入力、送信してください。
- (3) 申込み上の注意
- ご家族が同時申し込みする場合は、2名まで1件にまとめてお申込みできます。お友達、親戚等を1件にまとめての申し込みは受付できません。
 - メール申し込みの場合、入力内容に不明な点がある場合は当事務所から確認の電話を差し上げます。
13. その他 ○傷害保険は、行事開催中の事故等のみが対象となります。万が一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入している範囲外の責任は負いません。
14. お問い合わせ 一般財団法人秋田県総合公社 県立体育館事務所
電話 018-862-3782 (9:00～16:30)