

# 第22回 国際



全日本ノルディック・ウォーク連盟  
プレミアリーグ



全日本ノルディック・ウォーク連盟  
ビーチノルディックリーグ



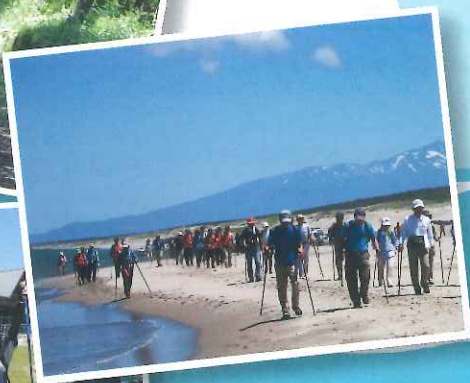
日本市民スポーツ連盟  
公認大会

# ノルディック・ウォーク

## 庄内浜と大砂丘のメロン畑を行く 山形県鶴岡市湯野浜

国内の  
ノルディック・ウォーク大会  
発祥の地

## in 鶴岡



小さなお子様でも  
気軽に参加できます



3

km  
コース

7

km  
コース

13

km  
コース

# 6月28日 2020年 日 日

**受付** 午前9時30分 **開会** 午前10時

**参加費** 大人1,000円 中学生以下500円

参加費は当日受付でお支払いください ポール貸出無料※要申込

**申込期限** 2020年6月19日 金

※申込方法等については裏面をご覧ください

### ノルディック・ウォークとは？

北欧フィンランド発祥の2本のポールを使いながら歩くスポーツ。元はクロスカントリースキー選手の夏場トレーニングの一つとして活用されていました。近年では、その手軽さや運動効果の高さから注目を集めています。

※上半身を使うことによって体全体の90%の筋肉を活用した全身運動になり、ウォーキングに比べてエネルギー消費量が約20%増加するという研究結果が出ています。



大会名誉会長 **宮下充正** 氏  
本大会の創設から長年に渡り  
大会運営にご指導頂いております。

- ・東京大学名誉教授
- ・(一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟会長
- ・(学) 専門学校 首都医校 校長

【主催】 鶴岡市教育委員会 【主管】 鶴岡ノルディック・ウォーク実行委員会 【共催】 (一社) 全日本ノルディック・ウォーク連盟 / 鶴岡市

【協賛】 株式会社キザギ/株式会社シューマート / 特定非営利活動法人健康づくりサポート東北21 / 湯野浜温泉旅館協同組合 / 山形県看護協会 / 山形県柔道整復師会庄内地区

【協力】 鶴岡市民健康スポーツクラブ / 鶴岡市スポーツ推進委員会 / 鶴岡市立湯野浜小学校 / 湯野浜地区自治会 / 湯野浜温泉観光協会 / 加茂地区体育協会 / 鶴岡スラックライン / 山形県在宅保健活動者連絡協議会 かつわ会

【後援】 (一社) 日本市民スポーツ連盟 / (一社) 日本ウォーキング協会 / 山形県ウォーキング協会 / 鶴岡市スポーツ少年団本部 / 特定非営利活動法人鶴岡市体育協会 / 鶴岡市レクリエーション協会 / 鶴岡里山歩こう会

第22回国際

# ノルディック ウォーク in 鶴岡

# 6月28日

2020年

受付 午前9時30分 開会 午前10時

受付・集合場所 鶴岡市立湯野浜小学校

参加費 大人1,000円 中学生以下500円

庄内浜と大砂丘のメロン畑を行く

参加費は当日受付でお支払いください **ボール貸出無料 ※要申込**

小さなお子様でも  
気軽に参加できます

**3** km  
コース

**7** km  
コース

**13** km  
コース

参加者  
特典

オリジナル記念品の進呈、ゴール後お汁のふるまい  
湯野浜温泉公衆浴場入浴券

## 大会スケジュール

9:30	受付開始
10:00	開会式
10:20	ウォークスタート
11:15~	順次ゴール

## 当日の持ち物

**ノルディックポール**  
※ポールの貸し出しは無料(要申込)

**ウォーキングシューズ**  
※砂浜の砂が入りにくいものが適しています。

給水飲料・雨具・保険証等

## 出店ブース

ボディケアコーナー・テーピングコーナー  
山形県柔道整復師会庄内地区  
血圧測定・健康相談コーナー  
山形県看護協会  
鶴岡市の特産物やおにぎり等の販売  
鶴岡市民健康スポーツクラブ・福祉団体  
ノルディックポールの販売・歩行姿勢判断  
株式会社キザギ  
足形測定  
株式会社シューマート  
スラックライン体験  
鶴岡スラックライン

## 宿泊のご案内 湯野浜温泉

心もカラダも癒やす「汐の温泉」

夕日が楽しめるお宿のお風呂や、  
2つの共同浴場、足湯があります。

宿泊のお問合せは

湯野浜温泉観光協会

0235-75-2258

までお問い合わせください

## 会場 MAP



電車・バスでお越しの方

JR 鶴岡駅からバスで約45分

お車でお越しの方

日本海東北自動車道庄内空港ICから車で12分

飛行機でお越しの方

庄内空港からタクシー・車で10分

## 交通 MAP



## 注意事項

- ・原則雨天決行いたします。
- ・小さな荷物は受付でお預かりします。
- ・申込後、当実行委員会より参加証等の送付はありませんのでご了承ください。
- ・参加者の個人情報、本大会に関わる業務にのみ使用させていただきます。

## 大会規約

参加者は大会規約に必ず同意の上でお申し込みください

- ・地震・風水害・事件・事故等の不測の事態により中止やコース変更をすることがありますので予めご了承ください。
- ・大会中の写真や記事等を新聞・テレビ・インターネット等に報道・掲載・使用される場合その掲載権と著作権は主催者に属します。
- ・大会中の事故について、主催者は応急処置と加入保険の範囲内での補償は行いますが、それ以上の責任は負いません。

## 参加申込方法

必要事項をご記入の上、大会事務局まで電話・FAX・Eメール・封書にてお申し込みください

**TEL 0235-25-8131 FAX 0235-25-8134**

## 申込期限

2020年6月19日(金)

MAIL: sports@city.tsuruoka.yamagata.jp 封書 〒997-0825 山形県鶴岡市小真木原町 2-1

鶴岡ノルディック・ウォーク実行委員会事務局  
以下の内容を明記の上メールでお申し込みください。

FAX または封書でお申し込みの方は以下を記入してください。封書の場合は切り取ってお送りください。

氏名	(ふりがな)	性別	男・女	生年月日	昭和・平成
住所	〒 -			電話番号	年 月 日
コース	3km / 7km / 13km			ボール貸出	希望 / 不要