

# 令和元年度 第7回四日市市民ウォーキング (ノルディックウォーキング) 大会 ノルディックウォーキングでエクササイズ！！



1. 主催 四日市市
2. 主管 四日市市スポーツ推進委員協議会
3. 期 日 令和2年2月2日(日) 9時00分受付(集合場所: 中央緑地公園入口)  
9時30分開会式 終了12時
4. 会 場 中央緑地公園から海山道町周辺  
①ノルディックウォーキングの基本講習(中央緑地公園) 30分程度  
②中央緑地公園～海山道町周辺コース(往復約7km) 約1時間30分
5. 参加費 無料
5. 参加資格 四日市市内に在住、または通勤・通学する小学生以上  
小学生の参加は、成人の方が責任を持って引率してください。
6. 持ち物 運動のできる服装・運動靴、帽子、タオル、飲み物、  
防寒具など各自必要なもの
7. 天候判断 雨天中止。寒い時期ですので、各自の体調にあわせてご参加ください。
8. 申込・ 各地区スポーツ推進委員またはスポーツ課 (TEL:354-8429/FAX354-8432  
問合せ E-mail:[sports@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:sports@city.yokkaichi.mie.jp)) 締め切り1月28日(火)

# 第7回 四日市市民ウォーキング（ノルディックウォーキング）大会参加申込書

地区名 \_\_\_\_\_ 小学校区名（町名） \_\_\_\_\_

※ポールの貸出が必要な方はポール貸出の欄に○をつけてください。

No.	ふりがな 名前	性別	年齢	住所 電話番号	ポール 貸出	備考
1		男・女		住所		
				電話		
2		男・女		住所		
				電話		
3		男・女		住所		
				電話		
4		男・女		住所		
				電話		
5		男・女		住所		
				電話		
6		男・女		住所		
				電話		
7		男・女		住所		
				電話		
8		男・女		住所		
				電話		
9		男・女		住所		
				電話		
10		男・女		住所		
				電話		

- ※ 参加申込書の記載事項は、保険加入の関係上全て記載してください。
- ※ 参加申込書に係わる個人情報、当大会の主旨以外に使用いたしません。
- ※ 体調面で配慮してほしいことがありましたら、備考欄にお書きください。

令和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

スポーツ推進委員 名前 \_\_\_\_\_

令和元年度 第7回四日市市民ウォーキング  
(ノルディックウォーキング) 大会実施要項

1. 主 催 四日市市
2. 主 管 四日市市スポーツ推進委員協議会
3. 期 日 令和2年2月2日(日) 9時00分受付 9時30分開会式
4. 会 場 中央緑地公園入口から海山道神社  
①ノルディックウォーキングの基本講習(中央緑地公園)  
②中央緑地公園入口～海山道神社コース(往復約7km)
5. プログラム **9:30-9:40 開会式**  
**9:40-10:10 ノルディックウォーキングの基本講習**  
ノルディックウォーキングを楽しむためには、しっかりと準備も必要です。使用するポールの説明、ウォーミングアップ、ポールを使ったストレッチなど始める前に必要なことをご紹介します。  
※下半身を中心に使うウォーキングが2本のポールを手を持って歩くことで、全身運動に変わるのがノルディックウォーキングの最大の特徴です。  
**10:10-12:00 ノルディックウォーキング**  
正しい歩き方を身につけたら、緑地公園から市内にかけてノルディックウォーキングを実践しましょう。
6. 参加資格 四日市市内に在住、または通勤・通学する小学生以上  
小学生の参加は、成人の方が責任を持って引率してください。
7. 申 込 小学校区スポーツ推進委員またはスポーツ課まで申し込みください。
8. 持ち物 水筒(コース途中に自動販売機もあります)、タオル、帽子、防寒具  
ウォーキング中は、こまめな水分補給が欠かせませんので、各自の責任において飲料水、栄養補給等をご準備ください。
9. 天 候 雨天中止。寒い時期ですので、各自の体調にあわせてご参加ください。

10. ルール 基本講習会終了後、スタート地点に集合  
ゴール（スタート地点）でビブスを返却した時点で完歩とし、完歩証を  
授与します。12時目標にゴールしてください。完歩証を受け取った方  
から解散とします。  
※ビブスとコース図は当日お渡しします

11. 諸注意 体調不良等になった場合は、近くのスポーツ推進委員に連絡してくださ  
い。コースのショートカットや戻ることも可とします。  
万一、事故が発生した場合、主催者は市民活動総合保険範囲内および応  
急処置以外の責任は負えませんので、参加者は、事前に健康診断等を受  
けて万全な健康管理のもとに参加してください。  
障がい、要介護その他の理由で完歩に不安のある場合は、必ず複数で  
参加してください。また、申込書の備考欄にその旨を記載してください。

12. 申込・問合せ

各地区スポーツ推進委員またはスポーツ課まで

(TEL:354-8429/FAX:354-8432 E-mail:sports@city.yokkaichi.mie.jp)

締め切り 1月28日(火)