

ノルディックウォーキングで行く

安吾の散歩道

往路編

11月12日(日)

集合：松之山温泉駐車場

13:00

※スタート地点までは主催者側で用意した車で移動します。



集合・ゴール

温泉駐車場

バスで移動

スタート

大棟山美術博物館

松之山ゆかりの作家 坂口安吾が

歩いた道をノルディックウォーキング!

散歩好きの安吾がよく通った道は、松之山から兎口、湯峠を経て湯本に至る1周約8.5kmのコース。疲れると路線バスで温泉街から湯山を経由して松之山に戻ったといひます。今回はこの往路にあたる松之山～温泉街までのコースをノルディックウォーキングで歩きます。

安吾の歩いた道を辿り、安吾の座った岩に座れば、小説の中にこめられた安吾の思いを実感できる・・・かもしれない。

安吾岩

2km

安吾の碑

1km

大松山山頂

2.6km



紅葉を見ながらのんびり散歩

- 対象：小学生以上（小学生は保護者同伴のこと）
- 参加費：500円
- 定員：30名
- 持ち物：ポール（レンタルもあります）、飲み物、タオル等
- 服装：運動のできる服装（雨天は雨具）

申し込み・お問合せ：松之山公民館に電話またはFAXにてお申込みください。（住所、氏名、連絡先、年齢、ポールの有無）

TEL:025-596-2265 FAX:025-596-3550 締切 11月6日(月)

主催：松之山公民館 主管：松之山ノルディックウォーク倶楽部

後援：松之山安吾の会 大棟山美術博物館

ポールウォーキングで行く「安吾の散歩道」(往路編)

参加申込書

FAX 025-596-3550

氏名	住所	連絡先	年齢	その他
ふりがな	〒			<input type="checkbox"/> ポールレンタルを希望 (身長 c m)
ふりがな	〒			<input type="checkbox"/> ポールレンタルを希望 (身長 c m)
ふりがな	〒			<input type="checkbox"/> ポールレンタルを希望 (身長 c m)
ふりがな	〒			<input type="checkbox"/> ポールレンタルを希望 (身長 c m)

★連絡先は当日連絡が取れる電話番号をご記入ください。

★小学生は必ず保護者と一緒にお申し込みください。

申込締切 11月6日(月)

ノルディックウォーキングとは？

What is nordic warking ?



ノルディックウォーキングとは、クロスカントリースキー選手たちがオフシーズンのトレーニングとして導入した”スキーウォーク”を参考に開発されたフィンランド発祥のスポーツです。このウォーキング用に開発されたノルディックウォーキングポールを使用することで、ウォーキングによる下半身のエクササイズに加え、腕や上半身の筋力を使う全身運動となり、通常のウォーキングに比べ約30%増のエクササイズ効果を得ることが出来ると言われてています。体重をポールにも分散することから、足首、膝、腰、アキレス腱への負担を軽減しながらウォーキングエクササイズが可能です。

