

《 公園で楽しむ
スポーツの秋 》

2024 年 8 月 28 日

令和 6 年度 VOL. 7

習慣的な運動のきっかけに ノルディックウォーキング体験

岩手県立高田松原津波復興祈念公園では、「ノルディックウォーキング体験」を初開催いたします。自然の中で運動を楽しむことにより、体力向上やストレス解消、心身のリフレッシュを図ることを目的とします。また、ノルディックウォーキングを日常的に取り入れるきっかけをつくることで、公園のフィールドを活用した健康で活力ある生活をサポートします。



ノルディックウォーキング イメージ

◆初めての人にも安心の体験教室

特定非営利活動法人日本ノルディックウォーキング協会（JNWA）の認定インストラクターによるノルディックウォーキング教室。公園管理事務所で準備体操を行い、専用ボールの使い方を指導します。歩くコースは約 2km。古川沼の湖畔を西に進み、啄木歌碑で折り返して、防潮堤の上を戻ります。

■開催日／9月28日(土) ※小雨決行、荒天中止

■場所／古川沼周辺、防潮堤

■対象／身長150cm以上(レンタルボールの適正身長)

■受付／事前受付 先着15名

■協力／特定非営利活動法人 陸前高田市体育協会

■時間／10:00～12:00

■集合／公園管理事務所

■参加費／100円 ※ボールレンタル無料

■申込／電話にて申込 9月25日(水)締切



JNWA の認定インストラクター

◆ポールを使った全身エクササイズ

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使ったウォーキング。1930年代からフィンランドでクロスカントリー選手が夏場に行っていたトレーニングの一つです。両手にポールを持つことで、全身の90%の筋肉を使うともいわれ、運動効果の高い全身エクササイズとして全世界に広まっています。

◆風景も楽しめるコース設定

当公園の自然や景色を満喫できるコースを設定。往路では、東日本大震災から回復して自然豊かになりつつある古川沼で多様な水鳥がお出迎え。復路では、防潮堤の上で風を感じながら、右手に高田松原や広田湾、左手に市街地や氷上山を眺めることができます。アップダウン少なく歩きやすいコースとなっています。



防潮堤と古川沼 (2024/8/17 撮影)

自然災害と防災写真展
9/8(日)まで

＜お問い合わせ＞ 岩手県立高田松原津波復興祈念公園管理事務所 担当：尾澤
指定管理者：高田松原津波復興祈念公園マネジメント共同体（代表：一般財団法人公園財団、構成員：NPO 法人 緑の相談室）
〒029-2205 岩手県陸前高田市高田町字中宿 24-3 TEL:0192-22-8560 <https://iwate-fukkokenen-park.jp/>