

参加者募集!!

第56回全国中学校スキー大会(2019. 2/4~7)  
クロスカントリー競技 開催 120日前 イベント

第12回

# 秋のノルディックウォーキング 2018 in 十日町市吉田

十日町市スポーツ推進計画「重点取組事項事業」

平成30年10月7日(日)

〈受付〉: 8:50~ 〈開会式〉: 9:20~

※雨天決行いたします

会場: 十日町市吉田クロスカントリー  
競技場周辺コース

Aコース: 星と森の詩美術館 コース (初心者向け) 約5~7Km

Bコース: クロスカントリーコース (経験者向け) 約7~10Km

蘭然さんやネージュくんと一緒に歩こうよ!!

参加料: 大人(高校生以上) 1,000円

子供(中学生以下) 700円

保険料+とん汁+くじ引き引換券含む

※当日受付300円増し

※ポールレンタル別途(300円)

申込: 10月2日(火)まで(参加料同時納入)

開会式までに受付を済ませてください。

申込方法は裏面をご覧ください。

くじ引きあい!!

もれなくすてきな

賞品が当たる!!

お得な  
歩く+とん汁+くじ引き

◆主催/十日町市教育委員会文化スポーツ部スポーツ振興課・十日町市スキー協会

◆主管/十日町市スキー協会ノルディック部ノルディックウォーキング部会

■協賛・協力/スウィックススポーツジャパン(株)、(有)庭野スポーツ、  
吉田地区体育協会、吉田中学校保護者会



## ノルディックウォークってどんな運動？

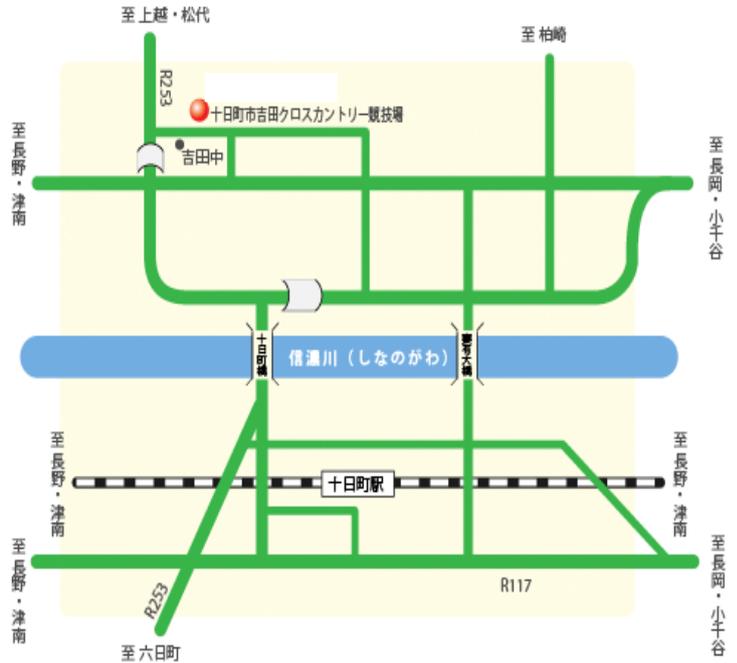
ノルディックウォークとは、簡単にいうと専用のポールを両手に持ち、歩く運動です。ポールを持つことにより普通のウォーキングに比べ転倒しにくくなりますし、カロリー消費量も約30%UPします。それに加えてポールで体を支えますので、足や腰にかかる負担が減らせるため老若男女問わず始められる運動です。

### ★当日の持ち物

- 運動のできる服装 ●着替え ●タオル
  - 飲み物 ●ポール(持っていない方にはレンタルいたします：1組300円)
- ※雨天決行(雨具の用意をお願いいたします)

### ★当日スケジュール

- 8:50 - 受付開始(コース選択、グループ分け)
- 9:20 - 開会式、日程・コース説明
- 9:40 - グループ毎 実技講習、準備運動
- 10:00 - スタート(各グループ毎)
- 12:00 - ゴール後、くじ引き券配布・くじ引きとん汁をどうぞ!



### 参加申込み方法・問い合わせ

参加申し込みは、下記申し込み用紙を「吉田クロカンハウス」まで郵送かFAX、またはメールでお申し込み下さい。

※FAX・Eメールでのお申し込みの場合は、下記口座に参加料金をお振込みください。(振込手数料はご負担ください。)直接ご持参頂いても結構です。

#### 《お問い合わせ先》

吉田クロカンハウス

〒948-0103 新潟県十日町市小泉240-1

TEL /025-752-3103 FAX /025-752-3193

TEL /090-8813-4675(ノルディックウォーキング担当 いそがわ 五十川)

mail /sat@tokamachi-sports.net

JA十日町 吉田支店

普通 13382

十日町市スキー協会

## 第12回秋のノルディックウォーキング 2018 in 十日町市吉田 参加申込書 FAX025-752-3193

氏名	住所	連絡先	性別	年齢	その他
フリガナ	〒	電話	男・女	□大人( 歳) □子供( 歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm) コース ( )
※代表者		メール			
フリガナ	〒	電話	男・女	□大人( 歳) □子供( 歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm) コース ( )
フリガナ	〒	電話	男・女	□大人( 歳) □子供( 歳)	□ポールレンタルを希望 (身長 cm) コース ( )