

## 第36回 都民スポレクふれあい大会実施要項

### 種目「ノルディック・ウォーク」

- |    |         |   |
|----|---------|---|
| 1  | 主 催     | 東京都・一般社団法人 東京都レクリエーション協会  |
| 2  | 主 管     | 一般社団法人東京都ノルディック・ウォーク連盟  |
| 3  | 後 援     | 一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟<br>ジャパンノルディック・ウォークプレミアリーグ公認大会  |
| 4  | 日 時     | 令和6年11月2日(土)、雨天の場合は予備日11月3日(日)に順延<br>受付 ①10時00分 ②13時00分 定員各回50名<br>開催 ①10時30分～12時00分 ②13時30分～15時00分<br>各①② 1キロコース・3キロコース 歩き方レッスンあり<br>体験コーナー(無料お試し講座) 11時00分・14時00分   |
| 5  | 会 場     | 都立戸山公園 やくどう広場 (受付/集合)   |
| 6  | 交 通     | JR山手線「高田馬場駅」下車 徒歩10分  |
| 7  | 種 目 内 容 | すべての人々に有益なウォーキングスタイルを。公園の環境を活用した歩行運動で健康増進及び健康寿命の延伸を目的とする。都民スポレクを通じて社会交流やフレイル予防改善等及び足腰を元気にする運動の普及の機会としたい。<br>はじめて歩行運動に参加する方、運動が苦手といった足腰に不安にある方、障がいのある方もご家族と一緒に無理なくご参加できます。<br>指導員による歩き方レッスンもあり、是非皆さんでご参加ください。  |
| 8  | 参 加 費   | 参加者1人中学生以上500円 小学生200円(別途:レンタルポール500円)<br>当日の受付の際に収めてください。  |
| 9  | 参 加 者   | 健康な方ならどなたでも参加できますが、健康管理は事前に健康診断を受けるなど参加者の責任となります。尚、小学生以下には、成人が付き添ってください。  |
| 10 | 申 込 方 法 | (1)令和6年10月15日(火)までに、別紙申込書に必要事項を記入の上、<br>下記のTEL、FAX、またはメールにてお申込みください。<br>一般社団法人東京都ノルディック・ウォーク連盟<br>お問合せ TEL:03-3899-0848 (平日10時~17時)<br>申込み FAX:03-3899-0928 メール:tokyo.nordic-walk@mbr.nifty.com<br>(2)お申込みは、当日会場でも受け付けます。<br>(3)都立公園の為、イベントには必ずお申込みの上ご参加ください。<br>(公園の都合上、各回人数制限の先着順になりますのでご了承願います)<br>(自由歩行可能なコースもご説明します) |
| 11 | そ の 他   | (1)運動しやすい服装、両手が自由になる格好でご参加ください。<br>(2)悪天の時は、翌日に順延して開催します。(開催の有無をお問い合わせください)<br>(3)大会参加中の事故については、主管団体が応急処置を行います。その後の責任は負いかねます。<br>(4)傷害保険については、主催者が一括して加入します。<br>(5)ご質問がありましたら、上記の東京都ノルディック・ウォーク連盟事務局まで<br>お願いします。   |