

# 第4回スノーシューイングの集い

冬の大自然をフィールドに、誰でも気軽に親しめるアクティビティとして人気の「スノーシューイング」は、冬場の健康づくりに役立つノルディックフィットネススポーツです。冬の野山(山岳を除く)で安全を確保しながら活動するために、必要な基本知識を取得したスノーシューイングのガイドやインストラクターがご案内します。日頃歩くことのできない野山をスノーシューで自由に散策します。

ノルディックウォーキング指導者に限らず、一般の方でスノーシューを楽しみたい方も、是非ご参加ください。

なお、近隣には北湯沢温泉もあります、希望の方は入浴用品もお持ち下さい。

□ **主催:** NPO法人日本ノルディックウォーキング学校・大滝ノルディックウォーキング協会

□ **集合場所:** 伊達市大滝区セイコーマート横 駐車場  
(伊達市大滝区優徳町 87-2 )

□ **コース:** セイコーマート駐車場から、市道優徳円山線の終点に車を駐車します。その地点を発着点として、円山洞窟の氷荀を眺めに行く特設コースです。(概ね片道2.2kmで、昼食を含み往復3時間 00分を予定)

□ **参加対象:** 健康で野山を3時間程度元気に歩ける体力のある方。  
(小学4年生以上。小学生は、保護者同伴で参加のこと。)

□ **日 程** 2月24日(土曜日)「悪天候の時は中止します」

9:30~ 9:45 集合・受付「セイコーマート横 駐車場」

9:45~10:00 出発点へ移動

10:00~10:10 オリエンテーション(用具の準備確認・昼食準備)

10:10~10:20 ウォーミングアップ

10:20 特設コース 出発 (途中休憩あり)

11:30~ 氷荀洞窟到着(予定)

昼食(持参した弁当を食べる)

12:00 復路出発(途中休憩を含む)

~13:15 駐車場到着(予定)

13:15~13:30 クーリングダウン・用具の整理等、解散

□ **用具のレンタル** スノーシューとポールを1セットとして1,000円  
(S仕様 15kg~40kg, M仕様 40kg~80kg, L仕様 120kgまで)

□ **持ち物:** スノーシュー/ノルディックウォーキングポール(またはゲレンデスキー用ポール)/防寒着(上下)/防寒靴/帽子/手袋/防寒用下着/筆記用具/タオル/水筒/着替え/コンパス(お持ちの方)

- 昼食 昼食、飲み物等は各自でご持参ください。
- 参加料 会員500円 非会員 1,000円(中学生以下500円)  
(参加料は、悪天候等中止の場合でも返金はいたしません。)
- 運営者 NPO 法人日本ノルディックウォーキング学校  
スノーシューイング指導講師が担当します。
- 定員 先着 30 名
- 申込期限:2018年2月16日(金)消印有効
- 申し込み方法: ゆうちょ銀行にて「払込取扱票」に以下の必須記入事項をご記入の上、参加料、レンタルスノーシューを希望の方はレンタル料を添えてお振り込みください。
- 振込先等
- 【1】口座番号:02770-3-84957
  - 【2】加入者名:日本ノルディックウォーキング学校
  - 【3】通信欄記入事項(必須):郵便番号/住所/氏名/フリガナ/性別/年齢/電話番号(当日連絡がとれる番号も合わせてご記入ください)
  - 【4】レンタルスノーシュー&ポール希望の方は通信欄に必要な「スノーシューレンタル希望・サイズ(S/M/L等)をご記入ください。
- その他 事務局 連絡先 携帯電話 090-2053-3947(藤田 隆明)

**“スタッフ募集“:**

過去に日本ノルディックウォーキング学校で、スノーシューイングインストラクターまたはスノーシューイングガイドを受講した方は、運営スタッフとして、ご協力をお願いします。参加料免除  
※ ご協力可能な方は、2月17日(金)までに、事務局へ連絡ください。

お問い合わせ

NPO法人日本ノルディックウォーキング学校 事務局

〒052-0311 北海道伊達市大滝区優徳町 64 番地 10(藤田気付)

[TEL/FAX]0142-68-6106[E-mail][japan.nordicwalking.school@gmail.com](mailto:japan.nordicwalking.school@gmail.com)