

「大人の体験活動～ノルディックで健康ウォーク 秋～」開催要項

- 1 趣 旨 「大人の体験活動」では、ノルディックポールを使用して「みちのく潮風トレイル」（種差海岸遊歩道）を歩くことを通し、健康意識を高めながら体力の維持・向上をねらいとします。種差海岸の自然を肌で感じてみませんか。
- 2 主催・主管 青森県立種差少年自然の家（指定管理者三八五グリーンネット）
- 3 日 時 平成30年10月27日（土）8：00～13：00（受付8：00～8：15）
- 4 場 所
 - ・「種差少年自然の家」が集合及び解散の場所です。
 - ・【行き】種差少年自然の家～（徒歩）～種差天然芝生地～淀の松原～深久保漁港～白浜海水浴場～大須賀海岸～中須賀～葦毛崎展望台
 - ・【帰り】ワンコインバス乗車 → 種差海岸駅～（徒歩）～種差少年自然の家
 - ※歩くのは〈行き〉5.8km（約2時間25分）、〈帰り〉1km（約20分）です。
- 5 参加対象者 成人 30名
※20歳以上を対象とするイベントです。ご夫婦での参加など大歓迎です。
- 6 活動内容
 - ① ノルディックウォーキングの基礎練習など（種差少年自然の家・芝生）
 - ② 種差海岸遊歩道ウォーク（一面の芝生地～淀の松原）
 - ③ 海鳥ウォッチング（深久保漁港と美しい白岩）
 - ④ 砂浜をウォーク（白浜海水浴場と「鳴砂」の浜・大須賀海岸）
 - ⑤ 中須賀から葦毛崎（花の渚～戦時中の軍事施設「葦毛崎展望台」）
 - ※ 荒天時は、自然の家館内ウォークと古典芸能鑑賞を行います。
- 7 参加費 昼食代 400円
(傷害保険等は各自でご判断の上、加入願います。)
- 8 服 装 ウォーキングに適した服装・靴（防水タイプなど）、帽子、手袋、室内用運動靴
- 9 携 行 品 リュックサック、汗ふきタオル、水筒（飲み物）、チョコレート等ウォーキングに適したおやつ、防寒具、雨具（合羽等）
※ ワンコインバス代 100円
※ 必要に応じて双眼鏡、カメラ、常備薬など
※ ノルディックポールは無料で貸し出しをいたします。
- 10 申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、ファックスでお申込みください。
(電話やメールでもお受けします。)
- 11 申込期間 平成30年10月10日(水)～10月17日(水) 9:00～21:00
※10月20日(土)以降のキャンセルの場合は、昼食代を負担していただきます。キャンセル料は持参、もしくは現金書留で郵送していただくことになります。
- 12 申込み先 青森県立種差少年自然の家
TEL 0178-38-2131 FAX 0178-38-2727 E-mail: event@taneshashi.jp

13 活動日程

時刻	内 容	備 考
8:00	受付 (～8:15) 〈種差少年自然の家玄関前〉	
8:15	1 はじめのつどい 2 ウォーミングアップ 3 ノルディックウォーキングテクニック	・準備運動 ・ポール取り扱い (ノルディックウォークの効果)
8:20	出発	
8:40	種差天然芝生地	1 k m (20分)
9:10	白岩/深久保漁港	1.1 k m (30分) 休憩 (10分)
9:10	休憩	
～		水分補給/菓子
9:15		
9:30	白浜海岸海水浴場	0.5 k m (13分)
10:30	大須賀海岸「うみねこラインの碑」	2.3 k m (60分)
10:55	葦毛崎展望台	0.9 k m (25分) 水分補給/菓子
10:59	ワンコインバスに乗車	
11:16	種差海岸駅 着 (徒歩) ↓	
11:40	到着	1 k m (20分)
11:50	おわりのつどい アンケート記入	
12:00	昼食 (食堂)	
13:00	解散	