

## 「大人の体験活動 ～ ノルディックウォーキング 晩秋 ～」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種差少年自然の家周辺及び「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。秋のさわやかな風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 令和6年10月26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。  
・【順路】種差少年自然の家出発→三浦鉄工所(1.8 km地点)  
→白浜海水浴場(5.4 km地点)→種差海岸キャンプ場 (7.5 km地点)  
→八戸南浜漁港（種差漁港）入口 (8.5 km地点)  
→種差少年自然の家 (10 km) ※歩くのは〈全行程〉約10 km (約3時間)
- 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が、ご家族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）  
② 三浦鉄工所から白浜海水浴場 【種差海岸の絶景】  
③ 白浜海水浴場（砂浜ウォーク） 【鳴砂の浜】  
④ 白浜海水浴場から深久保漁港 【深久保漁港、海鵜と白岩】  
⑤ 深久保漁港から種差キャンプ場 【コウモリ穴】【淀の松原】  
⑥ 種差キャンプ場から種差漁港 【北須賀海岸の絶景】  
⑦ 八戸南浜漁港(種差漁港)から種差少年自然の家  
※ 荒天時は、自然の家館内ウォークとニュースポーツを行います。
- 7 参加費 昼食代 450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(荒天時使用)
- 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)  
※ 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、ファックスでお申し込みください。  
(電話でもお受けします。)
- 11 申込期間 令和6年10月14日(月)～10月20日(日) 9:00～21:00  
※10月21日(月)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



## 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〉	・ノルディックポール配付
8:15	1 はじめのつどい ア あいさつ イ 健康観察	・玄関前
8:20	2 ウォーミングアップ及びポールテクニック練習	・つどいの広場
8:30	○出発	
		1.8 km (18分)
8:48	○三浦鉄工所付近着	
		3.6 km (36分)
9:24	○白浜海水浴場着	
	☆休憩	16分休憩 (トイレ/水分補給)
9:40	○白浜海水浴場発	
		2.1 km (42分)
10:22	○種差海岸キャンプ場着	
	☆休憩	18分休憩 (トイレ/水分補給)
10:40	○種差海岸キャンプ場発	
		1.0 km (20分)
11:00	○種差漁港進入路付近交差点(信号機あり)	
		1.5 km (30分)
11:30	○種差少年自然の家着	
	3 おわりのつどい ア あいさつ イ アンケート記入	ポール、ビブス回収
12:00	○昼食 (食堂)	
13:00	☆解散	

担当 研修課 山内 哲 尾崎 官一

Tel : 0178-38-2131 Fax : 0178-38-2727