


「大人の体験活動 ノルディックウォーキング ～春～」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 令和6年4月20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～高岩展望台～種差天然芝生地～深久保漁港～白浜海水浴場～大須賀海岸～うみねこラインの碑～葦毛崎展望台  
※歩くのは〈全行程〉約8km(約3時間)
- 5 参加対象者 成人 30名 ※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 種差少年自然の家～高岩展望台【一部ハイクコース】  
③ 高岩展望台～種差天然芝生地【海に突き出した眺望、漁港、砂浜】  
④ 種差天然芝生地～深久保漁港【淀の松原】【コウモリ穴】  
⑤ 深久保漁港～白浜海水浴場【海鷗と白岩】  
⑥ 白浜海水浴場(砂浜ウォーク)【鳴砂の浜】～大須賀海岸(うみねこラインの碑)～【草花の名所】【海に突き出した眺望】～葦毛崎展望台  
\* 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、マスクは個人で判断、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4月8日(月)～4月15日(月) 9:00～21:00  
※4月16日(火)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となります。
- 12 申込先 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〉	
8:15	1 はじめのつどい ア あいさつ イ 健康観察 2 ノルディックウォーキングの基本練習 ・ウォーミングアップ ・ポールテクニク練習	・つどいの広場 ・ノルディックポール配付
8:30	種差少年自然の家出発	1 km (15分)
8:45	(1) 高岩展望台到着【海に突き出した眺望】	
8:50	高岩展望台出発【漁港、砂浜】	1.7 km (34分)
9:24	(2) 種差天然芝生地着	休憩 11分 (水分補給/トイレ)
9:35	種差天然芝生地出発【淀の松原】【コウモリ穴】	1.1 km (22分)
9:57	(3) 深久保漁港着【海鷗と白岩】	休憩 8分 (水分補給/トイレ)
10:05	深久保漁港出発	0.5 km (10分)
10:15	(4) 白浜海水浴場着	15分休憩 (水分補給/トイレ)
10:30	白浜海水浴場出発【鳴砂の浜】	2.3 km (46分)
11:16	(5) うみねこラインの碑着	記念写真撮影
11:25	うみねこラインの碑出発 【草花の名所】【海に突き出した眺望】	9分休憩 (水分補給)
11:43	(6) 葦毛崎展望台着	0.9 km (18分)
11:50	葦毛崎展望台出発	水分補給/トイレ
12:00	種差少年自然の家着 ・クーリングダウン	タクシー乗車
	3 おわりのつどい ・アンケート記入	ポール回収
12:10	昼食(食堂)	
13:00	解散	

### 14 その他

- ・当日の朝の検温で、本人あるいはご家族に発熱等の症状がある場合は、参加をお控えください  
ますようお願いいたします。
- ・この企画で撮影した写真を、当施設の広報に使用させていただく場合があります。