

「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7年10月25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、海鷗と白岩】
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 500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7年10月13日（月）～10月19日（日） 9:00～21:00
※10月20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 先 青森県立種差少年自然の家 TEL 0178-38-2131
FAX 0178-38-2727 ホームページ →



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、ビブス 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ク練習	・つどいの広場
8:40	○出発	
		1.8 k m（18 分）
8:58	○三浦鉄工所付近着	
		3.6 k m（36 分）
9:34	○白浜海水浴場着	
	☆ 休憩	10 分休憩 （トイレ／水分補給）
9:44	○白浜海水浴場発	
		2.1 k m（41 分）
10:25	○種差海岸キャンプ場着	
	☆休憩	15 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