

## 「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7年4月19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 ※ご家族での参加も大歓迎です。
- 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 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、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7年4月7日（月）～4月14日（月） 9:00～21:00  
※4月15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
8:40	種差少年自然の家出発	1 km (15分)
8:55	(1) 高岩展望台到着 【海に突き出した眺望】	休憩 5分 (水分補給)
9:00	高岩展望台出発 【漁港、砂浜】	1.7 km (34分)
9:34	(2) 種差天然芝生地着	休憩 11分 (水分補給／トイレ)
9:45	種差天然芝生地出発 【淀の松原】 【コウモリ穴】	1.1 km (22分)
10:07	(3) 深久保漁港着 【海鷗と白岩】	休憩 5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	休憩 8分 (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】	休憩 9分 (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	7分休憩 (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 3 おわりのつどい ・アンケート記入	タクシー乗車 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。