

## 「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8年10月24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 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8年10月12日(月)～10月18日(日) 9:00～21:00  
※10月19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 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<br>配付 |
| 8:15  | 1 はじめのつどい<br>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 km (18 分)        |
| 8:58  | ○三浦鉄工所付近着                     |                      |
|       |                               | 3.6 km (36 分)        |
| 9:34  | ○白浜海水浴場着                      |                      |
|       | ☆ 休憩                          | 10 分休憩<br>(トイレ／水分補給) |
| 9:44  | ○白浜海水浴場発                      |                      |
|       |                               | 2.1 km (41 分)        |
| 10:25 | ○種差海岸キャンプ場着                   |                      |
|       | ☆休憩                           | 15 分休憩<br>(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<br>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                           |                      |

14 その他 この企画で撮影した写真を当施設の広報に使用することがあります。ご了承ください。

担当 研修課 山内 哲 尾崎 官一

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