

# 令和7年度ノルディック・ウォークの普及活動と期待効果

## イベントなどのプロモーション

ポールを持って健康作りとノルディックウォークの魅力と楽しさを感じてもらう



## 生活習慣病の予防や介護予防介護予防

数年後には国民の40%が高齢者になると言われています。健康を維持して寝たきりにならない予防効果が期待される



下半身の負担を  
軽減し体全体の  
筋肉を20~30%  
増の運動効果

## 歩育・キッズプログラム、

歩くことの大切さを覚えることにより体質の改善や知能の発達を助けると期待される



## リハビリ+障がい者向け対応プログラム

障がい者向けの多様性に対応し開かれた社会作りに貢献する



# 一般財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 多摩地区連絡協議会開催のイベントの集合写真



片倉城跡・つどいの森NWイベント



陵南公園NWイベント



井之頭公園NWイベント



八王子本庁前・浅川河川敷NWイベント



相原中央公園NWイベント



府中の森公園NWイベント

# 一般財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟 多摩地区連絡協議会開催のイベントの様子



イベント会場の公園から出発の様子



相原中央公園イベントでの準備体操



相原中央公園周辺での歩行途中の様子



井の頭公園イベントの花見コース参加者



地元J:COMテレビでイベントの紹介



陵南公園イベントでの歩行の様子



歩育・キッズプログラム



公園周辺での歩行の様子



園内での歩行の様子



陵南公園イベントでの準備体操



イベントの受付の様子



初めての人への個別指導の様子

# 第38回八王子市民スポーツレクリエーション大会 片倉城跡・片倉つどいの森公園ノルディック・ウォーク

同時開催(無料):

- ・骨密度測定、老廃物チェック、ベジチェック

富士山が眺望できるつどいの森公園と  
室町時代に築城された片倉城の城跡  
コースを歩いて健康作りをしませんか



2本のポールを使うノルディックウォークは健康維持  
・増進に誰でも簡単に出来る最適なスポーツです

協賛企業様からの  
プレゼントあり



2025

5月11日(日)

10:00~13:30

受付: 9:15-10:00

雨天中止(連絡はブログにて)

てくポ

100ポイント  
付きます!!

集合場所:片倉つどいの森公園芝生広場(JR 八王子みなみ野駅 徒歩約14分)

## 雨天中止の確認方法

当日雨天により中止の可能性  
がある場合には右のQRコード  
にてブログをアクセスしてご確  
認ください。

ブログQRコード



## 費用

- ・参加費: 6km、3km コース: 1,000円  
初心者コース : 500円
- ・ポール貸出: 500円(初心者コースは無料)
- \* 小中学生は参加費、ポール貸出 共に無料

## 支払方法

- ・ PayPay  又は、現金

## コース

- 6km (片倉城跡、つどいの森、湯殿川沿い)
- 3km (片倉城跡、つどいの森)
- 初心者/0.7km (ノルディック・ウォークの基  
礎が学べ、園内を0.7km歩行します)

\* 小学生が参加する場合は保護者の同伴をお願いします。  
6km コースへの参加は小学4年生以上となります。

## 服装・持ち物

運動しやすい洋服・歩きやすい靴・健康保険証・  
タオル・飲み物(水分補給)・ウエストポーチや  
リュック、等

## 申込

- ・ QRコード申込は右側のQRコードを読んで下さい
- ・ 事前申込期限: 2025.5.09 18:00 まで
- \* 上記期限以降は当日申込受け付けていますので  
裏面のフォームに記入してお持ちください。

申込QRコード



- ・ 電話 050-3085-7666  
(注: 3/15 以降から使用できます)
- ・ FAX 042-673-3940  
(裏面フォームをご利用下さい)
- ・ e-mail: info@hachiojikenko.net

主催: 八王子市、八王子市教育委員会

主管: 八王子市レクリエーション協会

一般財団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟多摩地区連絡協議会

協賛: 公益財団法人スポーツ安全協会、明治安田多摩南営業部、株式会社栄太樓總本舗、  
株式会社スーパーアルプス、(有)カーレスキュー塚本、日野オートプラザ

# 片倉城址・つどいの森公園ノルディック・ウォーク イベント

QRコード(表面)によるお申込がご利用頂けない方用です。FAX:042-673-3940 /当日申込用

## 個人情報保の取扱い:

\*申込みでご提供いただく個人情報は、本イベントの開催目的と、下記情報返信を希望された方への情報提供のみに使用し、第三者等への漏洩を防止することを確実にします。(但し、法令の要求に従う場合を除きます。)

①	氏名と年齢	フリガナ	
		漢字	(年齢 歳)
②	郵便番号・住所	〒	
③	電話番号		
④	メールアドレス		@
⑤	参加コース (□に✓で選択してください)	<input type="checkbox"/> 6kmコース(片倉城跡公園・つどいの森公園・湯殿川沿いコース) <input type="checkbox"/> 3kmコース(片倉城址公園・つどいの森公園コース) <input type="checkbox"/> 初心者/0.7kmコース(ノルディック・ウォーク学習、片倉つどいの森公園内0.7km 歩行コース) 参加費: 6km, 3kmコース: 1,000円、初心者/0.7kmコース: 500円 小中学生は無料です。	
⑥	レンタルポールの貸出 (□に✓で選択してください)	<input type="checkbox"/> 要 (500円。初心者/0.7kmコース、小中学生は無料です) <input type="checkbox"/> 不要 (ポール持参)	
⑦	今後のノルディックウォークイベント開催情報の連絡(□に✓)	<input type="checkbox"/> 案内可(メールやチラシ案内等) <input type="checkbox"/> 不要	

## 財団側記入欄

支払方法	金額	参加者札番号	備考欄
現金 ・ PayPay			



- ・ JR八王子みなみ野駅より徒歩13~15分位です。
- ・ 公園内では、のぼり旗が目印となります。
- ・ 当日看護師1名、AED 1台を本部に置きます。
- ・ ノルディック・ウォークについてお知りになりたい方は下記QRコードより動画をご覧ください。



- ・ 当日のイベントには、スポーツ安全協会の障害保険が掛けられています。