

# 駒ヶ根高原

# 秋のポールウォーキング体験

## ポールウォーキング体験 開催要項

- 実施日時 : 2016年10月22日(土) 10:00~12:00  
集合場所 : 駒ヶ根高原キャンプセンター  
参加費(保険料) : 100円  
持ち物・服装 : ウォーキングに適した服装とシューズ  
飲み物、タオル、帽子、手袋など  
※ウォーキングポールをお持ちの方は持参してください。  
※両手が空くように荷物は小さめのリュックやポーチに入れてください。
- 募集人数 : 50名(先着順)  
参加資格 : 中学生以上で男女問わず健康な方  
その他 : 10分前までにお集まりください  
雨天の場合は中止となります  
申込み・問合せ : 一般社団法人 駒ヶ根観光協会(駒ヶ根観光案内所)  
TEL:0265-81-7700 FAX:0265-81-7755

ポールレンタルは  
無料です!



### ポールウォーキングスケジュール(予定)

- 10:00 あいさつ&講師紹介  
準備運動  
10:15 ポールウォーキングの基礎知識(講義)  
10:30 ポールウォーキングスタート  
途中、砂防フィールドミュージアムを見学  
11:45 整理運動  
12:00 解散

### ■駒ヶ根キャンプセンターへのアクセス

長野県駒ヶ根市赤穂759-437

中央自動車道 駒ヶ根ICから駒ヶ根高原方面へ車で約5分

<http://www.komacamp.jp/accessmap.html>

自然と人がおりなす青空博物館

駒ヶ根高原砂防フィールドミュージアム



河川  
基金

公益財団法人河川財団による河川基金の助成を受けています。

## ポールウォーキングとは？

ポールウォーキングは、ノルディックスキー(クロスカン  
トリー)の夏場のトレーニングから生まれたウォーキングで、  
「ノルディックウォーキング」とも言われます。

ただ散歩のように歩くのと違い、ポールを持って歩くこと  
で、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩くこと  
が出来ます。

その効果として、より沢山のエネルギーを消費することが  
でき、**生活習慣病の予防**や、体脂肪の燃焼による**ダイエット効果**も期待出来ると言われています。



## 講師紹介



(公財)全日本スキー連盟公認 駒ヶ根スキークラブ ノルディック部  
門普及担当委員のみなさんに指導していただきます。

駒ヶ根スキークラブは、地元駒ヶ根高原スキー場をベースに、ウイ  
ンタースポーツを楽しみ、その推進を行っています。冬のスキーだ  
けでなく、シーズンオフは、このポールウォーキングを推奨し、ト  
レーニングや普及活動を行っています。

## 申込み方法

申込書に必要事項を記入の上、下記までFAXしてください。  
間違いを避けるため、電話での受け付けはいたしません。  
また、定員になり次第募集を終了させていただきますので、ご了承下さい。



### 駒ヶ根高原ポールウォーキング体験 参加申込書

一般社団法人 駒ヶ根観光協会(駒ヶ根観光案内所) FAX:0265-81-7755

氏名 ※	性別 ※	年齢 ※	ポール ※	電話番号 ※	メールアドレス
ふりがな	男		持参		
	女		レンタル		
ふりがな	男		持参		
	女		レンタル		
ふりがな	男		持参		
	女		レンタル		

注)個人情報につきましては、ご本人様との連絡、本イベントの運営及び保険手続きのために利用致します。  
※印は必須項目です。必ず記入してください。