

ウォーキングの新しいカタチ

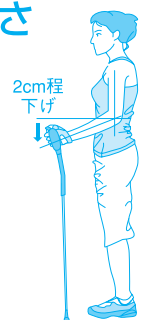
ボール長さ選び方法

身長とボールの長さ目安表

身長×0.63=ボール長さ

最初の目安とし右記表を参照するか、図のようにひじを直角に曲げて2cm程度ひじを下げた長さになるように調整して下さい。(※使用状況に応じて長さは調整して下さい。歩き方や体型により変化しますので、より快適に感じる長さを選択して下さい。)

身長	ボール長さ
140cmの方	90cm前後
150cmの方	95cm前後
160cmの方	100cm前後
170cmの方	108cm前後
180cmの方	115cm前後



2cm程下げ

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

ノルディックウォーキング

歩き方とボールの使い方

自然なウォーキングスタイルが基本です

腕の振りやボールを使っても自然に歩いている時と同様です。慣れてきたら腕の振りを大きくしたり、歩幅を広くとって効果的な運動効果を感じましょう。

歩幅を広く、着地はかかとからつま先へとスムーズな重心移動を意識する

視線は足下を見ないで、進行方向を見る

肩をリラックスした状態で、腕を自然に歩行するとき同様に前後に振り出す

背筋をピンと伸ばして綺麗な姿勢を意識する

先端ゴムを軽く後方へ押し出す。地面を押し上げる感覚

親指はグリップの上に乗せ、軽く握る程度

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!

!



■諫早市本町4-1 ■TEL.0957-22-3420

天然ガスで快適な暮らしを提案いたします



諫早市幸町1-23 電話0957-22-3320



代表取締役社長 八江 正光

本社 〒854-0023 長崎県諫早市厚生町3-18  
TEL (0957) 24-1111/FAX (0957) 24-3456

広告・販売促進・自費出版のことなら!



本社工場 諫早市長野町1007-2  
TEL.0957-22-6000 FAX.0957-22-6690  
http://www.showado.co.jp e-mail office@showado.co.jp

毎日の安心・安全・健康を  
お客様の食卓へ届けたい



本 部:長崎県諫早市幸町308-1 TEL:0957-22-3404

人にやさしい環境造を目指す  
建設コンサルタント



〒854-1113 諫早営業所長 渡辺 朗  
飯盛町平古場1123-14 本社  
TEL (0957) 48-0056 長崎市田中町1580番地  
TEL (095) 837-0802



〒854-1112 長崎県諫早市飯盛町開1367-5 TEL0957-48-1540



諫早市幸町52-7 TEL:0120-23-7783  
URL:http://www.kac.ac.jp/

ふわふわプロマージュ チーズクリームをサンドした、ふんわりやさしい食卓の心臓のお菓子です。

5%引き券 11月15日迄

お菓子の 隣ドーナツ

お菓子の ハジメトヤ

お菓子の オープンでレシーロ焼き上げた、焼きドーナツです。

本店 諫早市幸町1-15 TEL 0957-22-0021  
分 店 諫早市飯盛町111-5 TEL 0957-21-3858

お買い物はピコスタンプ加盟店で



since 1880 株式会社 創 建 〒854-0063 諫早市貝津町2238番地1  
TEL 0957-25-2776 FAX 0957-25-2649

コンクリート構造物の点検・維持・補修

◎MPS工法(真空注入工法)

亀裂補修: 擁壁、護岸、橋梁、暗渠他  
止 水: 井戸、管渠、護岸、タンク他  
空洞充填: 擁壁、トンネル、スラブ他

第2回 のどかな諫早を、  
のんびり歩きますか!

諫早のんのこ  
ウォーク大会

参加受付  
当日  
雨天決行



諫早のんのこウォーク大会  
イメージキャラクター

2011年 10月30日(日) 会場 中央交流広場(諫早市役所前) (スタート・ゴール・受付場所)

◎大会参加に関するお問い合わせはコチラまで TEL.0957-22-1356 国土交通省長崎河川  
国道事務所諫早出張所内  
諫早のんのこウォーク実行委員会事務局 〒854-0011 長崎県諫早市八天町20番15号

●主催/諫早のんのこウォーク実行委員会  
●後援/国土交通省長崎河川国道事務所、長崎県、諫早市、諫早市教育委員会、長崎県ウォーキング協会、諫早商工会議所、諫早ケーブルテレビ、  
エフエム諫早、ナイスいさはや、NBC長崎放送、NIB長崎国際テレビ、KTNテレビ長崎、NCC長崎文化放送、長崎新聞社、朝日新聞社、  
読売新聞社長崎支局、毎日新聞社、西日本新聞社

モバイル  
サイトは  
コチラ!



# 第2回 諫早のんのこウォーク大会



秋空の下、諫早の大地や生活の歴史を育んできた本明川周辺の自然と親しみながら、みんなで楽しむウォーキングイベントを開催いたします。

第2回となる「諫早のんのこウォーク大会」では、諫早のシンボル眼鏡橋や母なる川に集う鳥たちや橋の景色、川沿いから見える多良岳、新しい大地である諫早中央干拓地の風景など、諫早の魅力を体感するコースに加え、新たにまちなかコースを設定いたしました。秋風を感じながら、自分のペースでのんびり歩いて、心と身体の健康づくりを進めませんか。みなさまお誘い合わせのうえ、ぜひおいください。多くの皆様のご参加を心よりお待ちしております。

## 参加資格

体調がよく健康な人（小学生は保護者同伴）なら誰でも参加できます。（※ペットとの参加は、ご遠慮ください。）  
 免責範囲／すべての参加者は、主催者により傷害保険に加入いたしますが、万一事故が発生しても傷害保険の範囲内及び応急処置以外の責任は負えません。十分に体調を整えてご参加ください。

## 参加費用

料金	大人	小学生、中・高生	小学生未満	※参加費には、ゼッケン・コース地図・傷害保険料を含みます。 ※完歩者には完歩証を贈呈します。 ※昼食は各自でご用意ください。
お一人様	500円	無料	参加不可	

※参加資格は小学生以上（小学生は保護者同伴）となります。

## 申し込み方法

当日参加のみでの受付となります。会場にて参加費をお支払いください。  
 ※事前申込みは行っておりませんので、ご了承ください。 ※お申し込み時にいただいた個人情報は、今大会の運営以外の目的には一切使用いたしません。

●大会に関するお問い合わせはコチラまで 国土交通省長崎河川国道事務所諫早出張所内（諫早のんのこウォーク実行委員会事務局）  
 TEL.0957-22-1356 E-mail:nagasaki-isahaya@qsr.mlit.go.jp

## コース・受付・スタート時刻

開催日	距離	コース名	受付場所	受付時間	スタート時間	スタート・ゴール場所
2011年10月30日	約5km	まちなかコース (先着100名様)(ガイド付)	中央交流広場 (市役所前)	8:00~ 9:00	10:00~	中央交流広場 (市役所前)
	約11km	本明川周遊コース	中央交流広場 (市役所前)	8:00~ 9:00	9:45~	中央交流広場 (市役所前)
	約22km	本明川・中央干拓周遊コース	中央交流広場 (市役所前)	8:00~ 9:00	9:30~	中央交流広場 (市役所前)

※受付時間は開始より随時受け付けます。  
 ※歩行形態は集団（リーダーからアンカーまで）による自由歩行です。

※3コースとも、午後3時までにゴールしてください。

## 注意事項

受付でゼッケンとコースマップを受け取り、係員の指示のもとにスタートしてください。

ゼッケンは受付時に配布します。

ゼッケンは必ず着用してください。交通安全及び各種サービスはゼッケンが目印です。途中のチェックポイント、ゴール地点でスタンプ印を受けてください。それが完歩証の対象となります。

※まちなかコース(約5km)のスタンプラリー参加は「先着100名様」までとさせていただきます。

コース途中にはお茶接待所を設けております。

自分のペースで歩くことを第一に完歩を目指してください。

●携帯品／水筒、コップ(必ずご持参ください)、雨具、帽子、健康保険証など。

※紙コップは自然保護のため用意いたしません。

●手荷物／お預かりは出来ませんので、各自で管理してください。

●駐車場／公園橋下河川敷・中央交流広場

※大会当日会場までの移動は、できるかぎり公共の交通機関をご利用いただきますようお願いいたします。

### 諫早市へのアクセス

### 諫早のんのこウォーク大会 コースのご案内

..... まちなかコース(スタンプラリー：先着100名様)(約5km)

—— 本明川周遊コース(約11km) —— 本明川・中央干拓周遊コース(約22km)

のんびり ゆっくり歩こう!

当日、くわしいコースマップを配布します。