

# ウォーキングサークル・大山寺散策コース

日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導員によるウォーキング教室を  
県内各地にて順次開催していきます。

ウォーキングをとおしての健康づくりのため  
これからウォークを始めようと思っている方  
改めてウォークの基本を知りたい

ウォーキングの基礎知識を知って、けがをしない楽しいウォークをしましょう!!

(JWA公認ウォーキング指導員がお手伝いを致します)

**開催日** 令和4年6月26日(日)

**集合場所** 大山ナショナルパークセンター

(未来ウォーク・19のまちを歩こうののぼりが目印)

(鳥取県西伯郡大山町大山40-33)

お車はP1,P2等の駐車場を利用願います。

**集合時間** 9時45分 (受付を済ませるようにお願い致します)

**開始時間** 10時

**終了予定** 12時半頃

**主催** 鳥取県ウォーキング協会ウォーキングクラブ未来

IVV(国際市民スポーツ連盟)認定大会

19のまちを歩こう認定大会

**参加費** 一律500円 (資料代、参加記念品、保険料含む)

**持ち物** 飲み物(水分補給)、筆記具、敷物、雨具(傘を除く)他

**距離** 約5km

大山ナショナルパークセンター⇒金門⇒大山寺本堂⇒大神山神社奥宮⇒お星の松跡⇒  
寂靜山展望台⇒リフト乗り場⇒大山ナショナルパークセンター

※天候が良ければ靴を脱いでのクールダウンストレッチを致します

## 参加者の皆様へ

※ コロナウイルス感染予防対策のために、体調良好にてマスク着用の参加をお願い致します。

当面、参加者の皆様全員に各自持参のペンにて参加申込書へ記入後、検温・手指消毒(クラブ未来が準備致します)後に受付となります。 熱中症に留意し、適宜マスクの着用は調整する。

サークル開催中は3蜜を遵守して、楽しいウォーク。 早めの水分補給をしましょう。

※コースや距離などは状況により変更する場合がありますので、予めご了承願います。

鳥取県版蔓延防止、天候の警報が発令の時は開催の中止を致します。

連絡・問い合わせ先 ウォーキングクラブ未来事務局 矢野 携帯090-9544-6016

今回のウォーキングサークルはアップダウンの多いコースの大山寺散策になりますので、坂道を意識した歩き方などをお伝えしたいと思っています。

〈ウォーキング時の坂道や階段の歩き方〉

- ・変化のある道での歩き方の基本
- ・坂道と平坦な道でのエネルギー消費量の変化
- ・坂道の歩き方
  1. 登り坂のウォーキングフォーム
  2. 下り坂でのウォーキングフォーム
- ・階段でのウォーキングフォーム



〈野山での服装〉

- ・汗をかく夏は吸湿速乾の化繊素材のウエア
- ・日除け、虫対策などを意識して肌を出さない服装長袖、長ズボン

