

うまんちゅ するてい あっちみそーち ちやーがんじゅう

(みんな揃って歩いていつも健康)

# ひやみかち なはウォーク



2015



- ◎開催日時 平成27年11月15日(日)午前7時～午後3時(※雨天決行)
- ◎会場 沖縄セルラースタジアム那覇エントランス広場(スタート)  
沖縄セルラーパーク那覇(ゴール)及びその周辺

## 同時開催:なは健康フェア

午前10時～午後3時:沖縄セルラーパーク那覇にて



血圧測定、健康相談、  
お薬相談、下肢筋力の  
測定、体脂肪率チェック、  
AED使用法の実践、  
地元野菜を使った健康  
レシピの紹介など

主催 那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会

(構成団体)那覇市/那覇市議会/那覇市教育委員会/那覇市上下水道局/那覇市消防局/那覇市体育協会/那覇市ウォーキング協会  
那覇市スポーツ推進委員協議会/那覇市協働によるまちづくり推進協議会/那覇市医師会/南部地区歯科医師会/那覇商工会議所  
那覇青年会議所/那覇市自治会長会連合会/那覇市婦人連合会/沖縄県ウォーキング協会/那覇市立病院/那覇市スポーツ少年団  
那覇市観光協会/那覇市社会福祉協議会/那覇市PTA連合会/那覇市青少年健全育成市民会議/那覇市子ども会育成連絡協議会  
那覇市交通安全市民運動推進協議会/那覇地区交通安全協会/豊見城地区交通安全協会/那覇市小学校校長会  
那覇市中学校校長会/那覇地区老人クラブ連合会/那覇市民生委員児童委員連合会/那覇市食生活改善推進協議会  
那覇市健康づくり推進員協議会/那覇市母子保健推進委員協議会/那覇地区薬剤師会/沖縄県看護協会  
沖縄県学校栄養士会那覇ブロック/沖縄県栄養士会/日本健康運動指導士会沖縄県支部/全国健康保険協会沖縄支部  
沖縄県国民健康保険団体連合会/沖縄県立看護大学/全日本ノルディックウォーク連盟沖縄支部/琉球新報社  
沖縄テレビ放送株/株ラジオ沖縄 (順不同)

イキキヨラス!

特別協賛:医療法人陽心会・金秀グループ・(株)東江メガネ・(株)沖縄銀行  
協賛:資生堂販売(株)沖縄支社 オリオンビール(株)

(お問い合わせ先)那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会事務局(那覇市教育委員会 市民スポーツ課内)

TEL.098-917-3504 FAX.098-917-3521

# ひやみかち なはウォーク 2015 コース案内

## ① 御城上り(うぐしくぬぶい) (20kmコース)



世界遺産に登録されている識名園、首里城=御城(うぐしく)やマチグーを巡る最長のコース!  
 [スタート] 沖縄セルラースタジアム那覇→与儀→国場→上間中央公園→識名園→金城ダム→金城町石畳道→玉陵→首里城→龍潭池→儀保→末吉公園→真嘉比遊水地→栄町→国際通り→壺屋やちむん通り→平和通り→第一牧志公設市場→松尾公園→那覇市役所→[ゴール] 沖縄セルラーパーク那覇



## ② 今昔(なまなかし) マチグーまーい (13kmコース)

県立博物館や大型ショッピングセンター、高層ビル等が立ち並ぶ新都心地区と、昔ながらの面影が残る壺屋やマチグーを巡るコース。  
 [スタート] 沖縄セルラースタジアム那覇→久茂地→前島→泊→新都心公園→黄金森公園→旧崇元寺石門→国際通り→壺屋やちむん通り→平和通り→第一牧志公設市場→松尾公園→那覇市役所→[ゴール] 沖縄セルラーパーク那覇



## ③ マングロープまーい (5kmコース)

ラムサール条約(特に水鳥の生息地として国際的に重要な湿地に関する条約)に登録された漫湖の湿地帯を望み、水鳥やカニ類など実に様々な生き物が観察でき、自然を満喫できるコース。  
 [スタート] 沖縄セルラースタジアム那覇→壺川駅→漫湖公園→龍橋→とよみ大橋→くじら公園→奥武山公園駅→[ゴール] 沖縄セルラーパーク那覇

コース名	距離	受付時間	出発式時間	スタート時間	ゴール想定時間
① 御城上り(うぐしくぬぶい)	20km	7:00	7:30	7:45	11:45~14:25
② 今昔(なまなかし) マチグーまーい	13km	7:45	8:15	8:30	11:05~12:45
③ マングロープまーい	5km	8:45	9:15	9:30	10:30~11:10



## ④ 大門(うふじょう)まーい (7.8kmコース)

那覇港、三重城、若狭海浜公園、久米(昔は久米村(くにんだ)と呼ばれた)泉崎を巡るコース。「仲島の大石」を龍珠、久米村の南口の「大門」を龍頭、北口の「西武門」を龍尾、その通りは龍の背と位置づけられていました。  
 [スタート] 沖縄セルラースタジアム那覇→那覇港フェリーターミナル→三重城→うみそら公園→若狭海浜公園→福州園→泉崎→琉球新報泉崎ビル→[ゴール] 沖縄セルラーパーク那覇



## ⑥ 奥武山まーい (3kmコース)

奥武山運動公園の周辺を歩く。気軽に家族で参加できるファミリーコース。  
 [スタート] 沖縄セルラースタジアム那覇→壺川駅→明治橋→[ゴール] 沖縄セルラーパーク那覇



## ⑤ うるくまーい (7.8kmコース)

小禄地域から海軍壕公園を巡るコース。海軍壕公園は、那覇市の南西の豊見城丘陵にあり、東シナ海、那覇市街、首里城が一望できます。第二次世界大戦末期には日本海軍の司令部壕がおかれ、激しい戦場となりました。  
 [スタート] 沖縄セルラースタジアム那覇→奥武山公園駅→森口公園→海軍壕公園→がじゃんびら公園→[ゴール] 沖縄セルラーパーク那覇



## ⑦ ノルディックウォーク体験コース (5kmコース)

2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つである「ノルディックウォーク」を紹介し体験してもらうコース  
 [スタート] 奥武山陸上競技場→体協スポーツ会館→山下一→ガジャンビラ公園→奥武山公園駅→[ゴール] 奥武山陸上競技場

コース名	距離	受付時間	出発式時間	スタート時間	ゴール想定時間
④ 大門(うふじょう)まーい	7.8km	9:45	10:15	10:30	12:00~13:00
⑤ うるくまーい	7.8km	10:45	11:15	11:30	13:00~14:00
⑥ 奥武山まーい	3km	12:45	13:15	13:30	14:05~14:30
⑦ ノルディック・ウォーク(奥武山陸上競技場スタート・ゴール)	5km	9:45	10:15	10:45	11:45~12:25

◎参加資格 健康な方ならどなたでも

※小学生以下は保護者又は引率者同伴でご参加下さい。

※障がいのある方で介助が必要な場合は介助者同伴でご参加下さい。 ※ペット同伴は認めません。

◎参加予定人数 5,000人程度(ノルディックウォークは定員200人)

※事前に申し込みが必要です。(当日の申し込みは受付られません)

◎申込期間及び申し込み方法

(1) 申込期間 平成27年9月7日(月)～10月16日(金)

※参加予定人数に達した場合、10月16日以前に締め切る事もあります。

(2) 申込方法及び申込書配布場所 申込書にご希望のコース等必要事項をご記入下さい。

①直接、窓口で申し込む場合

受付時間:9:00～17:00(土日祝日除く)

- ・市民スポーツ課(那覇市役所10F)
- ・那覇市中央公民館 ・那覇市首里公民館 ・那覇市若狭公民館 ・那覇市石嶺公民館
- ・那覇市小祿南公民館 ・那覇市繁多川公民館 ・那覇市牧志駅前ほしぞら公民館
- ・真和志支所 ・首里支所 ・小祿支所 ・銘苅証明発行センター

受付時間:9:00～20:30(定休日除く)

- ・那覇市民体育館 ・沖縄セルラースタジアム那覇

※申込書は、那覇市公式ホームページからもダウンロードできます。

②FAX及び郵送により申し込む場合

那覇市教育委員会 市民スポーツ課

所在地:〒900-8553 那覇市泉崎1-1-1(那覇市役所10F) FAX:098-917-3521

③インターネット・携帯サイトから申し込む場合 ランネット(<http://runnet.jp/>)



◎参加料 100円(ただし、中学生以下は無料)

納入方法 ①窓口、FAX、郵送で申し込む場合は、大会当日の受付の際に納入してください。

②インターネット・携帯サイトから申し込む場合は、コンビニエンスストア等で事前に納入してください。

※ノルディックウォークに参加する方で、ポールをお持ちでない方には、500円でポールを貸し出します。

◎参加者特典 ゴール時に完歩賞、記念品を進呈する。

◎エントリー通知送付

大会1週間前までにエントリー通知(ゼッケン引換証)を送付します。大会当日、エントリー通知を持参し受付を済ませてください。

◎免責事項

参加者は、十分に体調を整えて参加してください。万一事故が発生しても、傷害保険の範囲以外の責任は負えませんのでご了承下さい。

◎持ち物

マイカップ、水筒、雨具、帽子など

※給水地点を設け、水やお茶を準備しますが、各自持参のマイカップをご使用下さい。

※会場には荷物預かり所を用意しておりますのでご利用下さい。

※貴重品はご自分で所持し、管理して下さい。万一盗難、紛失があった場合は、責任は負えませんのでご了承下さい。

◎その他注意事項

(1)台風など気象条件の悪化が予想される場合は、当日の午前6時までに開催決定の可否を行ないます。

(2)服装は自由ですが、運動に適した服装をお願いします。

(3)当日、会場は混雑が予想されます。ご来場の際は、モノレール、バス、タクシー等をご利用下さい。

トータルリハビリテーション



秀 金秀グループ



ピープルズバンク

① 沖縄銀行

