

第3回 那覇市健康ウォーキング大会 ひやみかち なはウォーク2016 大会要項

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。 ※ペット同伴は認めません。

参加料

事前申込 大人**1,000円**・高校生以下**100円**・幼稚園児以下**無料**
(インターネット、郵便振替、コンビニで申し込む場合は別途手数料(80円~200円)が必要です)

当日申込 大人**1,200円**・高校生以下**200円**・幼稚園児以下**無料**

※障がいのある方とその介助者の方は無料。但し事前に市民スポーツ課で直接お申込み下さい。
※参加取り消しや不参加の場合及び、主催者の責めによらない大会中止(天災やインフルエンザの流行等)での参加料の返金はできませんのでご了承下さい。
※ノルディック・ウォーク体験コースに参加される方で、ポールをお持ちでない方には500円でポールを貸出します。(先着100名)

申込方法

事前申込 期間:平成28年9月12日(月)~10月14日(金)

- ①直接窓口 申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて下記の窓口でお申込み下さい。
 - 那覇市役所10階 市民スポーツ課(受付時間 9:00~17:00 土・日・祝日を除く)
 - 那覇市民体育館(受付時間 9:00~20:00 定休日除く)
 - 沖縄セルラースタジアム那覇(受付時間 9:00~20:00 定休日除く)
 - ②インターネットサイト 下記のインターネットサイトにアクセスしてお申込み下さい。
 - ランネット(<http://runnet.jp>)
 - スポーツエントリー(<http://spoen.net/67257>)
 - JTBスポーツステーション(<https://jtbssports.jp/>)
 - ③郵便振替 リーフレットに挟み込まれている郵便振替用紙に必要事項を記入し、お近くのゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きATMからお振込みください。
 - ④コンビニ ファミリーマート内 Famiポートからお申込下さい。(幼稚園児以下はお取り扱いできません)
- ※事前申込された方には、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、エントリー通知をご持参ください。

当日申込 各コースのスタート時間の30分前までに、当日申込受付テントに直接お越し下さい

持ち物

- エントリー通知・飲み物(マイカップ、水筒)・雨具(レインコート、ポンチョ等。傘は見通しが悪く危険です)等
- ※会場には荷物預り所を用意しておりますのでご利用下さい(貴重品はご自分でお持ち下さい。)

注意事項

- 地震や台風などで、やむを得ず大会を中止する場合は、那覇市公式ホームページ、テレビ、ラジオ等でお知らせします。
- 運動に適した服装でご参加下さい。
- ノルディックポールを使用する方は、取り扱いには十分ご注意ください。
- 途中でリタイアした場合の送迎はありませんので、公共交通機関等を利用して、各自でお戻りください。ケガや事故の場合はその限りではありません。
- ゴミの持ち帰りにご協力をお願いします。
- 当日、専用駐車場はございません。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。

会場へのアクセス

- 路線バス 公園前バス停 徒歩1分
- 9番小禄石嶺線 ●25番普天間空港線 ●33・46番糸満西原線
 - 23番具志川線 ●55番牧港線 ●56番浦添線 ●88番宜野湾線
 - 89番糸満線 ●99番天久新都心線
 - 113番具志川空港線 ●120番名護西空港線 ●123番石川空港線
- ゆいレール 奥武山公園駅 徒歩5分
壺川駅 徒歩7分



医療法人 陽心会
大道中央病院

秀 金秀グループ

第3回 那覇市健康ウォーキング大会

2016

ひやみかち なはウォーク



開催日時:平成28年**11月13日(日)** 午前7時~午後5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
健康相談、お薬相談、運動相談、栄養相談、
体脂肪測定、動脈硬化測定、血圧測定、
骨密度測定、野菜を使ったレシピの紹介 など

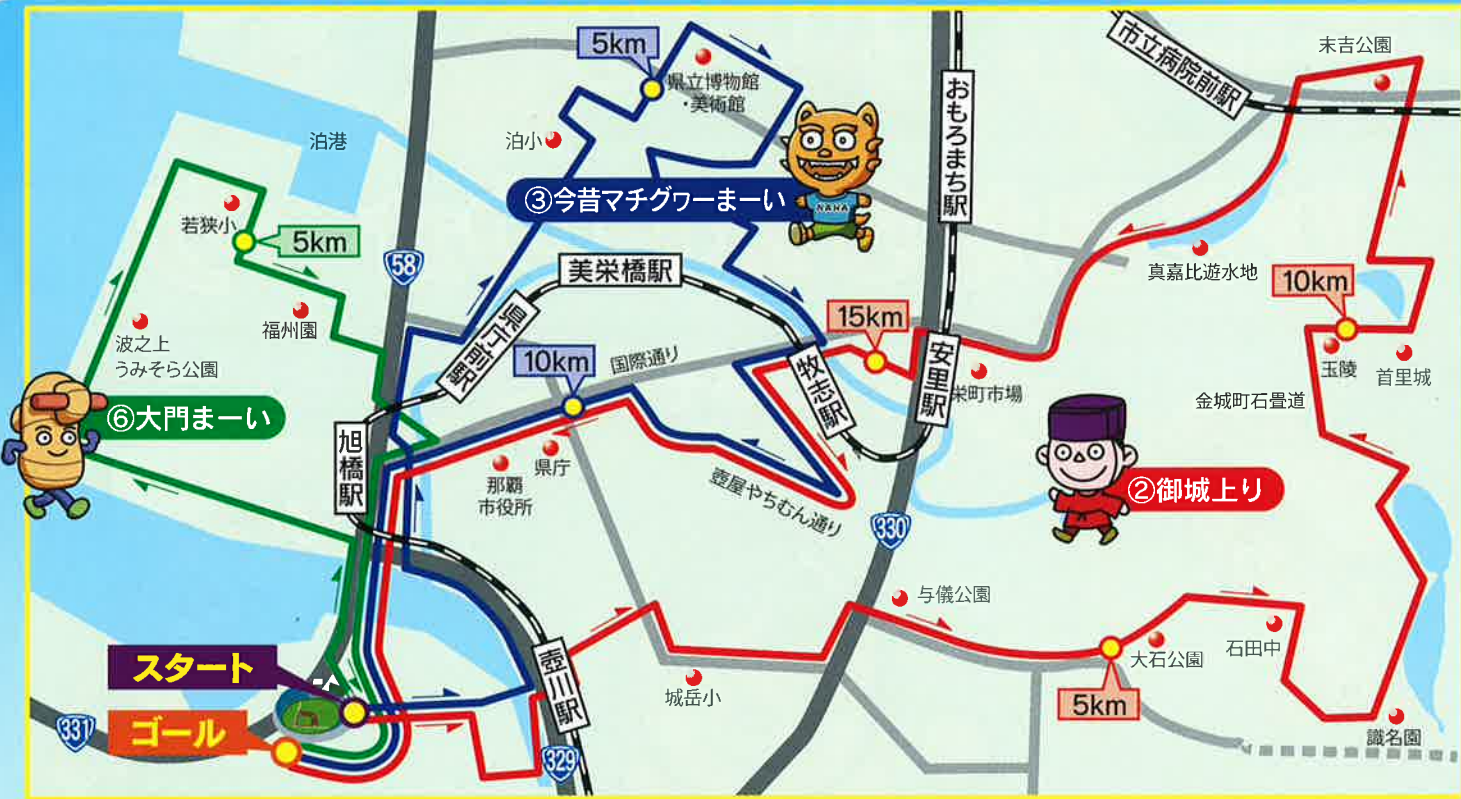
高校生バンドフェスティバル
抽選会
新鮮野菜の販売もあるよ!
事前申込期間
9月12日~10月14日

(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/鹿児島地区交通安全協会/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/沖縄県社会保険協会/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/沖縄テレビ放送局/琉球ラジオ沖縄 (順不同)

特別協賛:医療法人 陽心会 大道中央病院・金秀グループ・(株)沖縄銀行(順不同) 協賛:オリオンビール(株)・(株)沖縄ポッカコーポレーション・瑞穂酒造(株)・沖縄ツーリスト(株)(順不同)

主催:那覇市健康ウォーキング推進事業実行委員会(那覇市教育委員会市民スポーツ課内) TEL:098-917-3504

ひやみかち なはウォーク 2016 コース案内



- ②御城上り(うぐしくぬぶい): 沖縄の歴史と文化を肌で感じよう。世界遺産(首里城、識名園)やマチグワーを巡る20km(見所は多いが、アップダウンも多く結構きつい。後半は人ごみの中を歩くので、迷子にならないように)
- ③今昔マチグワーまーい: 大型ショッピングセンターや高層ビルが建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ワーを巡る12km(階段や橋をわたるときアップダウンがありますが、全体的には平坦なコース)
- ⑥大門(うふじょう)まーい: 海岸沿いを歩く気持ちのいいコース。旧那覇四町(西町、東町、若狭、久米)を巡る7.8km。(歩道橋を2回渡りますがそれ以外は平坦。小学生でも歩けます)



①島尻(しまじり)まーい: NAHAマラソンコースにチャレンジ。南部路を巡る42.195km。NAHAマラソンコースを見たい方やとにかく長い距離を歩きたい方にお勧め。(17:00までに戻ってきてください。)

④うるくまーい: うるくまーいだけのお楽しみ!!スタンプラリーをしながら公園をさがしてみよう。スタンプ全部集められるかな?。小禄の東側を巡る7.8km(多少アップダウンがありますが、小学生でも歩けます)

⑤マングローブまーい: 漫湖の自然に触れてみよう。ラムサール条約に登録された漫湖の湿地帯を望む5.4km(平坦で歩きやすい。昨年の人気No.1コース、漫湖水鳥・湿地センターではマングローブ林を間近で観察できます)

⑦奥武山まーい: ファミリーやお友達と楽しくのんびり歩こう。奥武山運動公園の周辺を巡る3km(コース全体が平坦で歩きやすい。お年寄りや幼児、ベビーカーもOK)

⑧ノルディック・ウォーク体験: 2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をアップさせるノルディック・ウォークを体験する3km(奥武山まーいと同じコース)

当日ウォーキングスケジュール

	コース名	距離	受付時刻	出発式時刻	スタート時刻	ゴール想定時間
①	島尻(しまじり)まーい	42.195km	6:15	6:45	7:00	15:00~17:00
②	御城上り(うぐしくぬぶい)	20km	7:15	7:45	8:00	12:00~14:40
③	今昔(なまなか)マチグワーまーい	12km	8:15	8:45	9:00	11:20~13:00
④	うるくまーい	7.8km	8:15	8:45	9:05	10:40~11:40
⑤	マングローブまーい	5.4km	9:15	9:45	10:00	11:05~11:50
⑥	大門(うふじょう)まーい	7.8km	10:15	10:45	11:00	12:35~13:35
⑦	奥武山まーい	3km	10:15	10:45	11:05	11:40~12:05
⑧	ノルディック・ウォーク体験	3km	10:50	11:20	11:40	12:15~12:40

※島尻まーいは、事前申込者が50名に達しない場合は実施いたしません。その際は、他のコースに振替をお願いします。
 ※ノルディック・ウォーク体験コースは、定員200名、その他のコースは定員はありません。

記念品 参加者全員に大会オリジナルタオルとバッジを進呈

完歩賞 完歩証と記念メダルをゴール後に進呈

お楽しみ抽選会 旅行券やスポーツ用品など豪華景品が抽選で当たります。

給水&軽食サービス

- 概ね5km毎に給水所を設置します。(マイカップをご持参下さい)
- ゴール後に飲み物等を準備しています。
- 島尻まーいは、中間地点付近でおにぎりを配付します。

入園無料&ガイド

- 識名園、玉陵(御城上り)、壺屋焼物博物館(御城上り・今昔マチグワーまーい)、福州園(大門まーい)は、ゼッケンを見せると入園料、入館料が無料になります。
- 識名園、玉陵、壺屋やちむん通り、福州園では、那覇まーいのガイドが施設や通りの説明をします。また、漫湖水鳥・湿地センターでは、環境出前講座の先生が湿地や生き物について分かりやすく説明します。お気軽にお声掛けください。

関連イベント 野菜販売、健康食弁当販売、ファミマ号、キッチンカーが出店予定。

ラジオ生放送(10:00~14:00 沖縄セルラーパーク那覇(ゴール地点))

- ラジオ沖縄「西町にちよう学園」&「NANBUアワー」を中継生放送。

高校生バンドフェスティバル(14:00~17:00 セルラースタジアム那覇エントランス広場)

- 市内の高校生バンドが勢ぞろい。若さはじける熱いステージをお楽しみ下さい

ワンちゃん・ニャンちゃんパートナー募集(11:00~17:00 セルラースタジアム那覇前芝生広場)

- 可愛いワンちゃん・ニャンちゃんに癒されます。

ニュースポーツ体験コーナー(11:00~17:00 セルラースタジアム那覇前芝生広場)

- ディスクゴルフ、グラウンドゴルフなどニュースポーツをスポーツ推進委員が紹介します。

