

東大式ウォーキングを学ぼう!!

正しい歩き方で、
いつまでも美しく動ける
カラダにしましょう。



講師
東京大学 名誉教授
小林寛道先生



2018.10/14(日)

AM9:30～ 雨天決行

天候等の状況によりコース・行程を変更する場合があります。

■会 場 御嶽濁河高地トレーニングセンター
(下呂市小坂町落合2376-1)

■コ ー ス 高トレエリア(高トレセンター・榎谷林道ほか)

■受付時間 AM9:00～9:30まで

■参 加 料 お一人様1,000円(保険料込・記念品付) ※当日受付にて現金でお支払いください。

■参加資格 健康に自信のある人(年齢不問)。

小学生以下は保護者・引率者同伴でご参加ください。

■持ちもの 飲み物・弁当・雨具・帽子・運動靴または履きなれた靴でご参加ください。

※会場周辺には食事処がありません。尚、弁当の注文ができます(1,000円)。

必要な方は参加申し込み時にお申し込みください。

■駐 車 場 濁河温泉内 市営駐車場等をご利用ください。

■小坂診療所前より会場行きバスが出ます(往復500円)。利用される方は参加申し込み時にお申し込みください。



標高1,700m、今、注目の 高地トレーニングエリアを体感!

高地での運動は、酸素を取り込む能力が向上し持久力を高めます。また、近年、高地環境下の運動は、肥満、糖尿病など生活習慣病の改善に有効であると考えられていることから、アスリートだけでなく、一般の方の健康づくりにも最適です!!



主催 ●飛騨小坂ふるさとフェスティバル実行委員会(下呂市役所 小坂振興事務所内)

〒509-3195 岐阜県下呂市小坂町小坂町815番地5 TEL0576-62-3111(内線105) FAX 0576-62-3116

後援/小坂町商工会、飛騨小坂観光協会、公益財団法人岐阜県体育協会、下呂市

第4回 飛騨小坂おんたけパノラマウォーキング&ジョギング

募集要項 および 申込書

■当日のスケジュール

9:00～9:30 受付(御嶽濁河高地トレーニングセンター)

9:30～9:45 開会式

9:45～10:45 東大式ウォーキング講座
(小林寛道先生)

※ウォーミングアップ含む

11:00～13:00 ウォーキング&ジョギング

13:00～13:30 閉会式

■会場 御嶽濁河高地トレーニングセンター
(下呂市小坂町落合2376-1)

■コース 高トレエリア(高トレセンター・榎谷林道ほか)

■受付時間 AM9:00～9:30まで

■参加料 お一人様1,000円(保険料込・記念品付)
※参加料は当日受付にて、現金でお支払いください。

■参加資格 健康に自信のある人(年齢不問)。
小学生以下は保護者・引率者同伴でご参加ください。

■申込期限 9月28日(金)必着

■申込方法 参加希望者は下記申込書にご記入の上下記までお申し込みください。

【郵送・持参の場合】

〒509-3195 岐阜県下呂市小坂町小坂町815番地5
下呂市役所 小坂振興事務所内

「飛騨小坂ふるさとフェスティバル実行委員会」まで

【FAXの場合】0576-62-3116(小坂振興事務所まで)

【メールの場合】osakashimin@city.gero.lg.jp

(住所・氏名・年齢・性別・連絡先携帯・参加部門・送迎バス利用
弁当注文の有無を忘れずにお書きください)

■持ちもの 飲み物・弁当・雨具・帽子・運動靴または履きなれた靴
でご参加ください。

※会場周辺には食事処がありません。

尚、弁当の注文ができます(1,000円)。必要な方は、
参加申し込み時にお申し込みください。

■駐車場 濁河温泉内 市営駐車場等をご利用ください。

■送迎バス 小坂診療所前より会場行きバスが出ます(往復500円)。
利用される方は参加申し込み時にお申し込みください。
[7時出発予定]

■問合せ 下呂市役所 小坂振興事務所
TEL0576-62-3111まで

小林寛道先生による 東大式ウォーキング講座

AM9:45～10:45



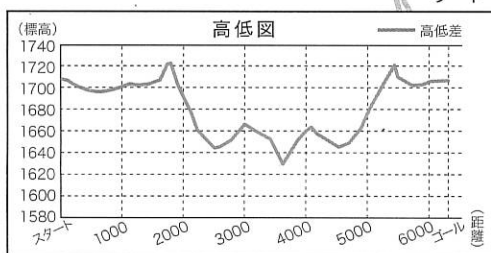
【小林寛道先生プロフィール】

教育学博士。東京大学名誉教授。

1943年生まれ。東京大学教育学部体育学健康教育学科卒業。
名古屋大学助教授、東京大学(大学院)教授。現在は主に東京大
学スポーツ先端科学研究拠点QOMジムにて、アスリートの記
録向上や中高齢者の生涯スポーツ、健康長寿のための最先端
トレーニング法、高地・低酸素トレーニングに関する研究を行っ
ている。専門分野は運動生理学、体力科学(発育発達)、スポーツ
科学(陸上)、トレーニング科学、バイオメカニクス(動作学)。
著書に、「東大式 世界一美しく正しい歩き方」「高齢者の運動と
体力」「若返りウォーキング」「幼児の発達運動学」他多数。

榎谷(さわらだに)林道コース

【コース概要】全長 6.3km
最高点 1,727m
最低点 1,630m
標高差 97m



●主催/お問合せ 飛騨小坂ふるさとフェスティバル実行委員会(下呂市役所 小坂振興事務所内)
〒509-3195 岐阜県下呂市小坂町小坂町815番地5 TEL0576-62-3111(内線105) FAX0576-62-3116

参加申込書

平成 年 月 日

※送迎バスは小坂診療所発着です。

氏名	●年齢 歳(男・女)	住所 (TEL)	〒 ●連絡先携帯電話等()	参加部門	ジョギング	送迎バス (往復500円)	利用(する・しない)
					ウォーキング	弁当 (1,000円)	注文(する・しない)
氏名	●年齢 歳(男・女)	住所 (TEL)	〒 ●連絡先携帯電話等()		ジョギング	送迎バス (往復500円)	利用(する・しない)
氏名	●年齢 歳(男・女)	住所 (TEL)	〒 ●連絡先携帯電話等()		ウォーキング	弁当 (1,000円)	注文(する・しない)
氏名	●年齢 歳(男・女)	住所 (TEL)	〒 ●連絡先携帯電話等()		ジョギング	送迎バス (往復500円)	利用(する・しない)
氏名	●年齢 歳(男・女)	住所 (TEL)	〒 ●連絡先携帯電話等()		ウォーキング	弁当 (1,000円)	注文(する・しない)

注意事項 ※お申し込みいただいた個人情報につきましては、ご本人への情報発信・手続きのために使わせていただきます。
※参加中の負傷等については現地で応急処置を致しますが、費用は本人負担となります。なお、参加中に事故が発生した場合、主催者側は傷害保険の範囲内でのみ責任を負います。