

ノルディック・ウォークとは？

北欧生まれのスポーツ。クロスカントリースキーを原型とし、夏場の体力強化のために始められたもの。特徴として、2本のポールで支えるので、一本のポールと比べて重心が安定。その為、スポーツと言っても、素人でも簡単に始めやすく、ポールなしの普通のウォーキングよりも、効果的に全身の筋肉を鍛える事ができます。ちょっとした上り坂や階段の上り下りの際、腰や膝への負担を大幅に軽減してくれるので、リハビリ等、医療現場でも活用されています。普段運動しない人から、ダイエット、トレーニングまで自分のペースでできるスポーツです。

注意事項

- ①天候や当日の状況により、コースを変更する場合があります。
- ②交通費・宿泊費は各自でご負担ください。
- ③昼食の手配は受け付けておりません。各自でご用意ください。
- ④お申込み後、参加を取り消されても参加費は返金できません。荒天による大会中止の場合も含まれます。但し、新型コロナウイルス感染拡大の影響により大会が中止となった場合は、参加費をお返し致します。
- ⑤大会中の映像、記事、記録等のTV、新聞、雑誌等への掲載権は主催者に帰属します。
- ⑥参加申込が済んだ方には改めて案内をお送り致します。自宅での健康チェック・検温のお願いなどがありますので、必ず目を通すようにしてください。
- ⑦ご提供いただきました個人情報については、大会運営及び上野村が主催するイベントの案内に利用いたします。



電車を利用した場合

上野駅	JR高崎線 100分	新町駅	日本中央バス 69分	神流町	日本中央バス 33分	上野村
-----	---------------	-----	---------------	-----	---------------	-----

※バスの接続、待ち時間等、時刻表を慎重に検討してください。
※バス時間お問い合わせ先 日本中央バス ☎027-287-4422
※乗合タクシーについてお問い合わせ先 上野村役場振興課 ☎0274-59-2111

車を利用した場合

(上信越自動車道)					
練馬IC	78.6km 60分	藤岡JCT	26.8km 20分	下仁田IC	17.6km 25分
湯の沢トンネル 3.3km					
上野村 9.0km					
(国道299号線)					
秩父市	10.1km 20分	小鹿野町	19km 30分	志賀坂峠	5.3km 10分
神流町 8.2km					
上野村 10分					

免責事項

参加者は、各自の責任において健康管理をしてください。万一事故が発生した場合、主催者は傷害保険に加入の範囲内及び現場での応急処置以外の責任は負えません。

第8回

上野村健康イベント

ノルディックウォーク

2023
4/8 SAT
in 上野村

上野村の大自然に親しみながら、カラダもいきいき！

会場
ヴィラせせらぎ下
370-1613 群馬県多野郡上野村勝山684-1



ノルディックウォーク
大会中

ふれあいコンサートを開催します!!

フルート奏者 林愛実 & ピアニスト 原礼以菜 ～習志野市・上野村交流事業～

〔会場〕ヴィラせせらぎ下特設会場
〔日時〕2023年4月8日(土) 12:20~13:00
〔駐車場〕ヴィラせせらぎ川原駐車場をご利用ください。

〔企画協力〕習志野商工会議所
〔お問い合わせ〕(一社)上野村産業情報センター
〔TEL〕0274-20-7070

料
金
無
料

フルート奏者 林愛実

●プロフィール

国立音楽大学演奏学科フルート専攻卒業、ウィーン国立音楽大学のディプロマを取得、洗足学園音楽大学院音楽器科首席卒業

●受賞歴

横浜国際音楽コンクール2位最高位、大阪国際音楽コンクールエスポアール賞受賞、ウィーンDICHLERコンクール第3位、他多数 習志野ソーセージアンバサダー



ピアニスト 原礼以菜

●プロフィール

東京音楽大学卒業。東京音楽大学在学中、ヨーロッパ研修に参加し、ミュンヘン音楽大学、リスト音楽院にてマスタークラス受講。

●受賞歴

ペトロフピアノコンクール第1位。日本クラシック音楽コンクール全国大会入選、全国大会第5位。など数々の賞を受賞。



問い合わせ: (一社)上野村産業情報センター 群馬県多野郡上野村大字楢原310-1 ■TEL 0274-20-7070 ■受付時間 9:00~17:00

主催 ■上野村ノルディックウォーク大会実行委員会
共催 ■上野村/上野村体育協会/上野村スポーツ推進委員会/上野村食生活改善推進委員連絡協議会/株式会社上野振興公社/一般社団法人上野村産業情報センター
後援団体 ■一般社団法人全日本ノルディック・ウォーク連盟/上毛新聞/群馬テレビ/FM GUNMA/群馬県

【新型コロナウイルス感染症対策のため下記の点についてご承知おきくださいますようお願い申し上げます】
◎体調不良・発熱等ある場合は参加をご遠慮願います。 ◎参加者は健康チェック表の提出をお願いしています。※参加申込確認後、郵送します。 ◎大会当日は、ウォーキング以外の際にはマスク着用・アルコール消毒・その他スタッフの指示に従うようご協力をよろしくお願い致します。

参加料金

大人 **2,000円(税込)**
中学生以下 **500円(税込)**

払込取扱票にて、最寄りの郵便局よりお振込みください。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により大会が中止となった場合は、参加費をお返し致します。

参加資格

国籍・性別を問わず健康で、大会規則、ウォーキングマナーの守れる方。ただし、幼児・児童は保護者または引率者の同伴、介助の必要な方は介助者の同伴が必要です。

当日ご持参いただくもの

水筒、雨具(両手が自由になるようにカップ)、帽子、防寒具、健康保険証等、マスク、健康チェック表

会場

ヴィラセセラぎ下特設会場
(370-1613 群馬県多野郡上野村勝山684-1)

送迎

高崎駅から無料送迎バスを運行します。送迎バスを希望する方は必ず電話で事前予約をしてください。
(一社)上野村産業情報センター 0274-20-7070

先着
40名

申込締切

2023年3月31日(金)

参加申込を確認でき次第大会案内と健康チェック表をお送りします。当日は必ず健康チェック表を記入し、ご持参いただきますようお願い申し上げます。

申込方法

郵便局の払込取扱票(青色)にお名前、ご住所、お電話番号、年齢、ボールレンタルの有無をご記入の上、参加料をお振り込みが確認できた時点でお申し込みとなります。(振込手数料はご負担ください。)送迎バスを希望する方は、必ず電話で事前予約をしてください。

振込先

- 一般社団法人上野村産業情報センター
「ゆうちょ銀行」00100-6-513626
- 他銀行からの振り込みの場合
ゼロイチキュー支店 当座 0513626



コース周辺マップとコース

休憩所 ★ スタート・ゴール



上野村の大会の特徴

環境と景観がGOOD

ノルディックウォークは有酸素運動のため、酸素を必要とします。森林率が高く空気のきれいな上野村で行うことで、より健康への効果が期待できます。

また、上野村の新緑は美しく、エネルギーで山全体が春の息吹で満ちあふれています。大自然の息吹を感じながらのノルディックウォークは最高です。新緑の中、関東一の清流神流川や新羽・野栗集落など、環境と景観も素晴らしく、癒やし効果も抜群です。

スケジュール

受付・ノルディックウォーク体験講習

9:00~9:30

※密を避けるため、初心者を対象とします。

【参加自由】

ヴィラセセラぎ下特設会場

開会式

9:40~10:00

準備体操・ウォーキング開始

完歩予定

12:00~13:00

閉会式が始まるまでの間、「習志野市・上野村交流事業～ふれあいコンサート～」を開催します。(裏面をご覧ください)

閉会式・抽選会

13:10~13:30

※天候等の都合により、スケジュールを変更する場合があります。

協賛・協力企業

特産品・クラフト作品は道の駅上野、ふれあい館、クラフトマンショップこかげ、オンラインショップ「十石市場」で販売しています。

※臨時休業の場合もございます。詳細は店舗へお問い合わせください。

①株式会社キザキ

住所：長野県小諸市加増上の平561-2 電話：0267-22-1354

②道の駅上野(上野村農業協同組合)

住所：群馬県多野郡上野村勝山甲131
電話：0274-59-2665
営業：9:00~18:00



③ウッディー上野村銘木工芸館(上野村森林組合)

住所：群馬県多野郡上野村勝山127※道の駅上野内
電話：0274-59-2019
営業：9:00~17:00※季節により変動あり
休日：無休(3~11月)
水曜日(12~2月)



④上野村ふれあい館(上野村漁業協同組合)

住所：群馬県多野郡上野村檜原316-1
電話：0274-59-3223
営業：8:30~17:30 ※季節により変動あり
休日：火曜日



⑤レストランヒロ

住所：群馬県多野郡上野村勝山135
電話：0274-59-3024
営業：11:30~13:30、17:00~21:00 ※時間外は要予約
休日：日・月曜日
地元で人気の洋食屋さん



⑥しおじの湯

住所：群馬県多野郡上野村檜原3487-2
電話：0274-59-3955
営業時間：11:00~20:00※季節により変動あり
休日：火曜日



村内にお泊まり予定の方は

お気軽にご相談ください

⑩ホテルヴィラセセラぎ(株式会社上野振興公社)

住所：群馬県多野郡上野村勝山684-1
電話：0274-59-2585
HP: <http://uenomura-tabi.com>



⑪民宿すりばち荘

住所：群馬県多野郡上野村野栗沢506
電話：0274-59-2161



⑫民宿旅館不二野家

住所：群馬県多野郡上野村川和134
電話：0274-59-2379
HP: <https://m-fujinoya.com/>



⑬今井家旅館

住所：群馬県多野郡上野村大字乙母140-1
電話：0274-59-2009

