

青蓮寺ダム湖畔ウォーキング ハンドブック

令和7年11月8日

**主催 名張市スポーツ推進委員協議会
共催 名張市教育委員会**

・コースについて

青蓮寺湖展望台下広場を出発し、湖畔一周コースと眺望絶景コースに

分かれて散策するコースとなっていきます。ゴールしましたら、アンケートを

配布させていただきますので、ご協力お願ひいたします。アンケート記入

後、完歩証をお渡しします。完歩証を受けとった方から解散となります。

・注意事項

- 1、信号のないところの横断や狭い道などありますが、交通ルールを守しながら、スポーツ推進委員の誘導に従って通行してください。**
- 2、体調が悪くなった時や怪我をした時は、すぐにスポーツ推進委員に報告してください。**

・ウォーキングのアドバイス

- 1、背筋を伸ばし、目線は前を向くように**
- 2、かかとから足を踏み出し、歩幅は大きめにとる**
- 3、かかとから着地して、つま先で地面をける様に、軽やかな気持ちで**
- 4、肩の力を抜き、両手は軽く握る。歩くりズムに合わせて自然に手を振ってみる**

途中、何かございましたら、お気軽に近くのスポーツ推進委員にお声かけ下さい。

コース図

