

# **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、ご協力お願いいたします。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、交通ルールを守りながら、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。歩くリ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

