

からだもよろこぶスポーツ！

# ノルディックウォーキング体験会開催

特別講師には、夏見 円 選手

## ☆ゲストアスリートご紹介

[主な戦績]

- ・2005年 - 全日本スキー選手権・スプリント：優勝、W杯ラハティ大会・1.2kmスプリント：13位
- ・2006年 - W杯デュッセルドルフ大会：21位、トリノオリンピック・団体スプリント：8位入賞
- ・2007年 - 世界選手権・スプリント：5位入賞、チームスプリント：13位(札幌市開催)
- ・2008年 - W杯ストックホルム大会：スプリント・クラシカル：3位(五輪・世界選手権・W杯を通じ、日本選手の最高順位・初の表彰台)



夏見 円 選手

出身：北海道網走市  
所属：JR北海道スキー部

昨年の活動の様子！



ノルディックウォーキングは、無理なく全身が動き、普通のウォーキングをするよりも楽にエクササイズ効果や姿勢の改善を実感できます。また、ひざへの負担も軽減されるおすすめの運動です。

★日時：2013年6月9日(日)

第1部 午前9時30分受付 第2部 午後1時30分受付

★場所：国営滝野すずらん丘陵公園溪流ゾーン(予定)

集合場所：溪流ゾーンロッジゆきざさ

駐車場：溪流口駐車場

もう試しましたか？

第1部：ノルディックウォーキング体験会  
初めての方、これから始めたい方対象

本物のテクニック！

第2部：ノルディックウォーキング技術講習  
クロスカントリースキー愛好者など経験者対象

★賛助会費：クラブ会員600円 非会員1,200円

※駐車料金については別途必要となります。(駐車料金：普通車400円)

★ポールの無料貸出あります(数量限定)★参加申込み：6月1日(土)〆切

[問合せ先] 真駒内スポーツコミュニティークラブ事務局

〒005-0004 札幌市南区澄川4条6丁目7-35(幸内科クリニック内)

TEL080-3337-9150 FAX011-837-7325

E-mail: makomanaisc\_2012@me.com



真駒内スポーツコミュニティークラブ事業は、totoスポーツ振興くじ助成事業を受けて活動しております。

主催：真駒内スポーツコミュニティークラブ