

# 第4回 歩いて学ぶ糖尿病 美ら海ウォークラリー大会

## 【参加者申込書】

ウォークラリーとは、グループで歩きながらチェックポイントを探して、クイズやゲームを楽しむ競技です。ご家族、お友達を誘って参加してみませんか。当日は、**ノルディックウォーキング**を実施いたします。

**開催日**：2011年11月20日(日)

**場所**：宜野湾海浜公園「多目的広場」

**住所**：宜野湾市真志喜4-2-1

**受付時間**：7:30～8:30まで

**終了時間**：11:30頃

**参加費**：一人200円(レクリエーション保険料として)

※ **雨天中止**(6時のNHK天気予報で降水確率60%以上の場合中止)

共催：日本糖尿病協会沖縄県支部・沖縄県糖尿病療養指導士会  
NPO 法人日本ノルディックフィットネス協会・沖縄  
ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

## 【第4回美ら海ウォークラリー大会 参加者申込書】

|         |                                       |             |                |
|---------|---------------------------------------|-------------|----------------|
| フリガナ    |                                       | 同伴者の<br>お名前 |                |
| お名前     |                                       |             |                |
| 電話番号    |                                       | ご希望コース      | ( 2キロ or 4キロ ) |
| かかりつけ病院 |                                       | 主治医         |                |
| 送迎バスの利用 | 利用しない or 利用する ⇒ ( 経路1 or 経路2 ) [裏面参照] |             |                |

**平成23年11月14日(月)必着までに下記までお申し込みください。**

**宛先**：ノボ ノルディスク ファーマ(株)那覇オフィス **FAX098-866-4666**

TEL098-866-4661 担当：西谷まで(無応答時は、福岡オフィスへ転送されます。)

## 【歩いて学ぶ糖尿病】第4回美ら海ウォークラリー大会 参加者の皆様へ

日時：平成23年11月20日(日)

(受付開始7:30 ※8:20までに受付にお越し下さい※)

場所：宜野湾海浜公園 (沖縄県宜野湾市真志喜4-2-1)

### ～ウォークラリープログラム～

7:30～ 受付開始 ( 8:20までに受付へお越しください )  
(糖尿病患者様は、必ず血糖・血圧コーナーで測定をお願いします。)  
8:30 開会式 ( 開会挨拶、競技説明、ノルディックウォーキング紹介 )  
8:40 各グループに分かれて準備体操、歩き方の練習  
9:15 ウォークラリー〔スタート〕  
↓  
10:30頃 ゴール開始 (ゴール時に、参加賞・完歩賞をお渡しします。)  
11:15 閉会式 ( 成績発表、閉会挨拶、記念撮影 )  
11:30 解散

### ※注意事項※

- ◆参加にあたっては、各自が主治医と相談し了解を得て下さい。
- ◆本大会は、午前中に終了するため、昼食はご用意しておりません。
- ◆「糖尿病予防キャンペーン西日本地区講演会 in 沖縄」へご参加される方は、各自で昼食をご持参下さい。
- ◆あらかじめ歩きやすい服装でご参加ください。(着替える場所はありません。)
- ◆早朝は冷え込み、日中は暑くなる可能性もございます。
- 防寒具をご持参ください。(帽子、首に巻くタオル、手袋、厚手の靴下等)
- ◆飲料水・低血糖対策の捕食・必要なお薬は、必ずご持参して下さい。
- ◆当日は、地図を参考に、受付・集合場所(軽スポーツ広場)にお越しください。
- ◆参加費は200円(レクリエーション保険代として)です。
- ◆参加者のグループ分けは、当日受付にてお知らせします。
- ◆大会中の楽しい様子を写真撮影いたしますのでご了承下さい。
- ◆雨天中止(6時のNHK天気予報で降水確率60%以上の場合中止)

・この件に関するお問い合わせは・・・

ノボ ノルディスクファーマ株式会社 那覇オフィス 担当 西谷

TEL：098-866-4661〔不在時は、福岡オフィスへ転送されます。〕

(大会当日は、TEL：090-9330-2131(西谷携帯TEL)までお願いいたします。)



## 【集合場所】：宜野湾海浜公園 『多目的広場』



【送迎バスをご利用になる方へ】（ご利用の方は、時間厳守をお願いいたします。）

### 【経路1】

| (往路)                             | (復路)     |
|----------------------------------|----------|
| 7:00 出発 大浜第一病院：(病院前駐車場)          | 18:30 頃  |
| ↓                                | ↑        |
| 7:15 出発 おもろまち駅：バス停 (330 号線沿い)    | 18:15 頃  |
| ↓                                | ↑        |
| 7:30 出発 浦添総合病院：浅野浦バス停 (330 号線沿い) | 18:00 頃  |
| ↓                                | ↑        |
| 8:00 到着 会場：宜野湾海浜公園               | 17:30 出発 |

### 【経路2】

| (往路)                                    | (復路)     |
|-----------------------------------------|----------|
| 7:00 出発 ちばなクリニック：正面入り口                  | 18:45 頃  |
| ↓                                       | ↑        |
| 7:45 出発 ハートライフ病院：ハートライフ病院バス停 (329 号線沿い) | 18:00 頃  |
| ↓                                       | ↑        |
| 8:00 到着 会場：宜野湾海浜公園                      | 17:30 出発 |

**注意：**帰りのバスは、『糖尿病予防キャンペーン西日本地区講演会in沖縄』（12:30～17:00）

終了後に出発します。ウォークラリー大会のみ参加者は、お車でお越し下さい。

## ノルディックウォーキングとは？



## 膝・腰が痛くても、体力が無くても出来るスポーツ

フィンランド生まれのノルディックウォーキングが、とても注目されております。ポールを使用してウォーキングすることで、エネルギー消費量が**約20%も上昇**する。上半身を使って歩くことで全身運動につながり、**全身の筋力強化**や**血行を向上**させる。膝・腰・足首等の**関節の負担も軽減**でき、**持久力の向上**や転倒予防にもつながる。他にも、**背筋が伸びて姿勢が良くなる**等、効果的なウォーキングが出来るため、フィットネスやリハビリ等にも活用されてきております。

今回、美ら海ウォークラリー大会でもノルディックウォーキングを体験できるように準備をいたしました。是非、この機会にポールを使って楽しく歩きましょう。

### 【連絡事項】

- ・ポールは、**無料**で貸し出し致します。
- ・既にポールを持っていらっしゃる方は、是非、ご持参下さい。
- ・ノルディックウォーキングを体験される際に、事前に準備していただくことはございません。インストラクターより、歩き方もご紹介いたします。