



姫路城下町

ウォークラリー



“ウォークラリー”とは、…

「コマ図」と呼ばれる地図から出題される問題を解きながら歩いてコースを進み、途中設定された CP(チェックポイント)と観察ゾーンで出された問題を解決しながら歩きます。ゴール後、速さではなく、あらかじめ決められた時間にいかに近くゴールするかを競う時間得点と、CP や観察ゾーンで出された課題の正解により得られる課題得点の合計で順位を競う野外ゲームです。ただし、勝負のみを競うのではなく、歩くことを通して健康作り、グループとのコミュニケーションを図ることを主な目的として行われます。

ポールウォーキングは、専用ポールを持って歩くことで、正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになります。上半身も積極的に動かすことにより全身運動となり、運動効率もアップ！さらに上半身と下半身がねじれあう回旋運動により、体脂肪燃焼とインナーマッスルが強化され、しなやかボディメイクも可能にした効率的な新しいウォーキングスタイルです。

年齢を問わず誰でも
楽しみながらできます。



ポールウォーキング体験もできる！

*ポールウォーキング希望される方は、申し込み欄に○を記入。
ポールお持ちの方は持参ください。



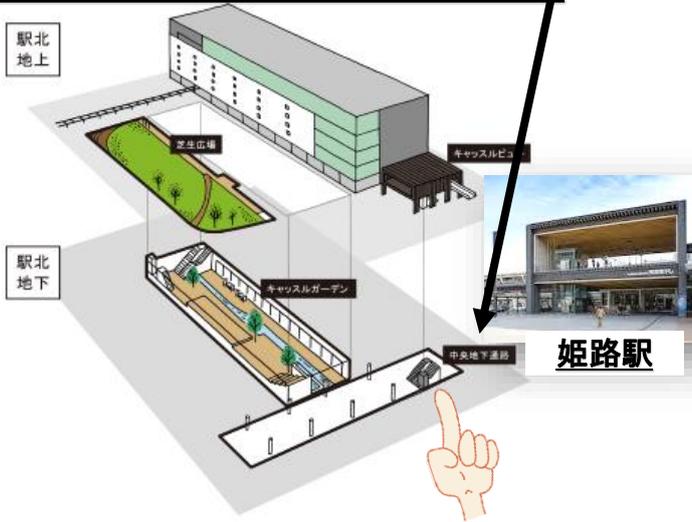
日時	2019年11月10日(日) 10時00～13時(受付9時30分～)
場所	姫路駅前 中央地下通路(地下)
参加対象	幼児～高齢者(幼児・児童は保護者同伴のこと)
参加費	1人200円(保険代含む)
定員	80名(先着順)
持ち物	水筒・帽子・タオル・カッパ など
申込	10月25日(金)までに申込書に記入し申込下さい
問合せ先	特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会 お電話でのお問い合わせはこちら FAXでのお問い合わせはこちら
申込先	078-334-2065 078-334-2068 お問い合わせは事務局まで 受付時間 10:00～17:00(月・火・木)

《主催》 特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会
公益財団法人 日本レクリエーション協会
《後援》 姫路市



《 集合場所 》

姫路駅前 中央地下通路



姫路駅と地下商業施設を結ぶ地下通路

優勝
すると
景品!



～タイムスケジュール～

9時30分 受付開始
10時 開始
12時30分 表彰式
13時 終了



◆ 申込方法 ◆ 下記の申込書に記入し FAX で申し込みして下さい。

《 申込書 》 先着順/申込締切日 10月25日(金)

FAX 078-334-2068 兵庫県レクリエーション協会

参加者氏名		性別	生年月日	ポールウォーキングを希望される方は○を入れて下さい	
				ポールウォーキング	ポール有無
なまえ	名前	男 女	年		
			月 日		
			(歳)		
なまえ	名前	男 女	年		
			月 日		
			(歳)		
なまえ	名前	男 女	年		
			月 日		
			(歳)		
なまえ	名前	男 女	年		
			月 日		
			(歳)		
住所 〒 -					
電話番号 () -					
保護者氏名 (幼児・児童の付き添いのみの方)					