

参加者募集

わたSHIGA輝く国スポ 2025

デモンストレーションスポーツ

ノルディック・ ウォーク

はじめての方も安心！
ポールの使い方や歩き方のコツを
専門のスタッフが
丁寧にお教えます



ポールは貸し出し無料！

2025年

5月24日 土 受付：9時00分～

- 集合場所 de愛ひろば（草津川跡地公園区間5）
イベント広場 ※JR草津駅から徒歩6分
- 募集人数 200人（申込先着順）
- 参加料 1,000円（当日、受付でお支払いとなります。）
- 申込締切 2025年4月30日（水）
- 持ち物 タオル、飲み物など
- コース 健康コース（4km）・健脚コース（8km）

※更衣室はありませんので、運動のしやすい服装・運動靴でお越しください。
※駐車場には台数に限りがありますので、公共交通機関の利用にご協力
をお願いします。（なお、駐車場は有料です。）
※小雨決行（荒天中止）： 詳細については、わた SHIGA 輝く国スポ・
障スポ草津市実行委員会の公式ホームページをご確認ください。

参加賞

国スポオリジナル
記念品と
完歩証を
プレゼント！！



滋賀県オリジナル信楽焼マグネット



ノルディック・ ウォークとは？

2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果を増強するフィットネス
エクササイズの種類です。下半身に不安のある方や低体力の方も取り組め
るため、歩行訓練やリハビリとして活用されることもあります。



滋賀県
ノルディック・
ウォーク連盟



わたSHIGA輝く
国スポ・障スポ
草津市実行委員会

大会情報は
こちらから



草津市ホームページ

お申込フォームは
こちらから



Google form

わたSHIGA輝く国スポ デモンストレーションコース

健康コース (4 km)

de愛ひろば ▶ 上笠橋 ▶ de愛ひろば

9:00～ 受付
9:30 開会式
10:20 スタート
11:20頃 ゴール

健脚コース (8 km)

de愛ひろば ▶ ai彩ひろば ▶ de愛ひろば

9:00～ 受付
9:30 開会式
10:00 スタート
12:00頃 ゴール

専門のスタッフが皆様と一緒に歩いて、姿勢や歩き方についてのアドバイスをを行います。

当日、ご予約なしで参加できる「ちょこっと体験」も実施します！（参加費無料）

デモンストレーションコースには、花と緑がいっぱい！

運動不足解消、健康維持・増進を目指して、みんなで楽しく歩きましょう！



集合場所付近 de愛ひろば



エニシダ
5月～6月



タニウツギ
5月中旬～6月



エゴノキ
5月中旬～6月上旬



シャクナゲ
5月～6月上旬

健脚コース 折り返し付近 ai彩ひろば



ヤマボウシ
5月～6月



シラン
5月中旬～6月上旬



シャリンバイ
5月中旬～6月上旬



ギンバイカ
5月～6月



※公園の季節の花をご紹介しますが、開花状況によりご覧いただけない場合もあります。

ご希望のコース、連絡先（住所、氏名、年齢、性別、電話番号）を明記の上、下記までご連絡ください。

複数名でお申し込みの場合は、氏名、年齢、性別をご連絡ください。

【お申込み・お問合せ先】

滋賀県ノルディック・ウォーク連盟 高野 元男

- 住所 〒526-0004 滋賀県長浜市小沢町360
- TEL 090-2105-3336
- FAX 06-6485-4062
- Mail info@kenko-ouen.com



草津市実行委員会
Instagram



滋賀県ノルディック・ウォーク連盟
TEL : 090-2105-3336
FAX : 06-6485-4062
Mail : info@kenko-ouen.com



わたSHIGA輝く国スポ・障スポ草津市実行委員会
TEL : 077-561-6896
FAX : 077-561-0181
Mail : kokusupo-syosupo@city.kusatsu.lg.jp