

NPO法人埼玉県ウォーキング協会
新井 治さんが指南!
ウォーキング基本の(き)!



その①ケガや転倒予防に
アキレス腱をしっかり伸ばす

「スタート前はストレッチが大切。初心者の方ならアキレス腱を伸ばすストレッチがオススメ。その際ひざを曲げず、かかとを地面に付け、胸を張って重心を前にかけると効果的」

その②ヒザを伸ばして
大きい歩幅をキープしよう

「歩く際、前足はかかとから着き、後ろ足はつま先で地面を蹴り上げます。視線は約15m先を見て、ひざを伸ばすと自然と歩幅が広がり、キレイで効率良いフォームで歩けますよ」

その③足の疲労時に最適
屈むストレッチでリセット

「足に疲れが溜まった時に、リフレッシュできるストレッチがこれ。両足を少し開き、足裏を地面から離さずしゃがみ込むと、アキレス腱や太ももの筋が伸びて気持ちいいです」

コースによって
受付、スタート時間が違うよ!

距離	受付時間	出発式	スタート時間
30km	7:30~8:30	7:45~	8:00~8:45
20km	8:30~9:30	8:45~	9:00~9:45
10km	9:30~10:30	9:45~	10:00~10:45
5km	9:30~10:30	9:45~	10:30~10:45

※受付時間は当日申し込みも含む予定。雨天決行

高沼遊歩道

図出発・ゴールともに高沼遊歩道
さいたま市大宮区北袋町1-112-2
さいたま観光国際協会 ☎048-647-8338
☎7:30~16:00(受付時間含む予定) ※原則自由歩行ですが、コース途中にあるチェックポイントでチェックを受けること。ゴール受付は12:00~16:00、雨天決行 ㊦なし ㊧さいたま新都心駅東口より徒歩5分 ㊨www.saitamasc/saitamarch/

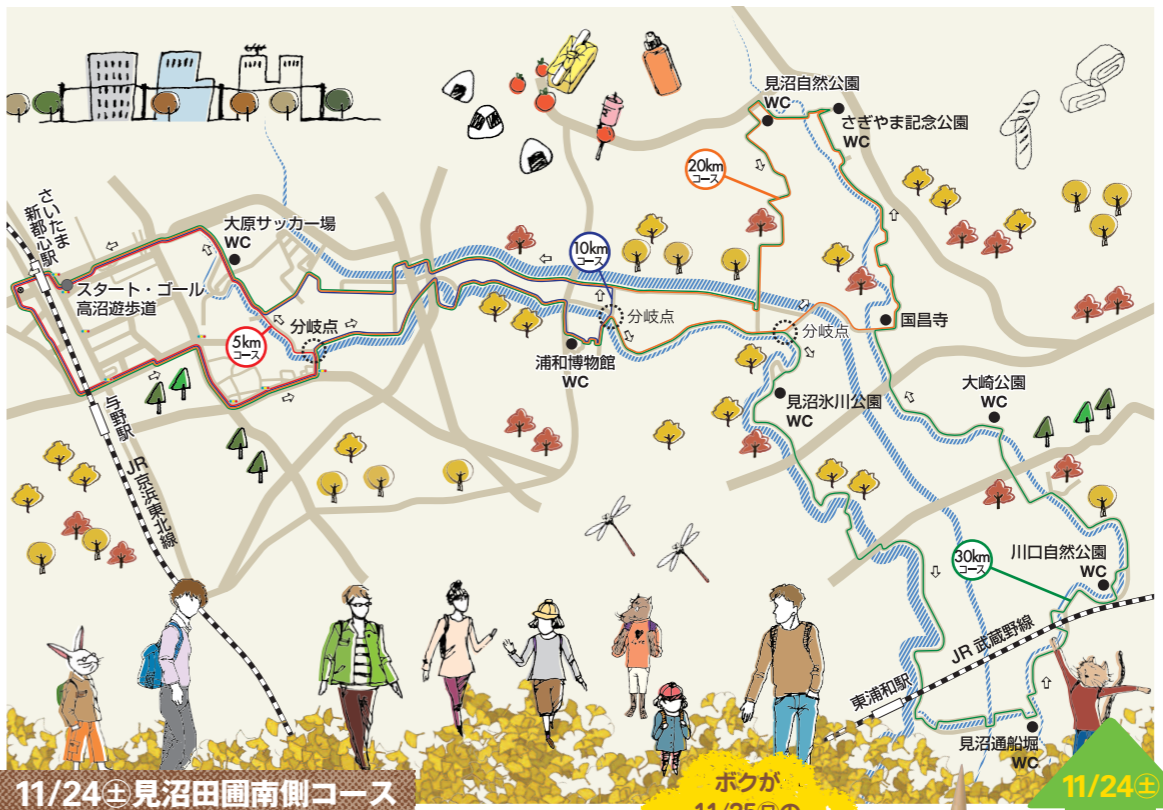
各コースの給水所では
マイカップを持参しよう!

11/24(土)・25(日)
第1回さいたまマーチ
～見沼ツーデーウォーク～

見沼散策をエンジョイできるウォーキング
さいたま市初開催の一大ウォーキングイベント。1日目は見沼田圃南側コース、2日目は北側コースと分け、5・10・20・30kmと各日4コースを設けているので、初心者から上級者まで参加できる。田畑、雑木林、見沼代用水が織り成す広大な田圃風景や秋の紅葉などの景色を楽しみながら、目標の距離を歩きましょう!

参加方法はコチラ!

【参加資格】年齢・性別を問わず健康な方。小学生以下は保護者または引率者の同伴が必要 ㊦大会資料(ゼッケン・コースマップ・バッジ・記念品)、傷害保険料含む。大人1500(当日2000)、中学生以下800(当日1000)、市内在住の中学生以下500(当日1000)。未就学児無料※当日申し込みは先着順で大会資料がなくなり次第、受付終了となります。参加の有無を問わず返金はできません。2日間参加しても同料金になります
【事前申し込み】期間9/10(日)~11/9(日)
【方法】㊨www.sportsentry.ne.jp(エントリー料別途)、または郵便局払込。郵便は案内チラシの申し込み用紙を使ってゆうちょ銀行へ参加費を支払い、当日払込受領書を受付へ持参。詳しくは、エントリー事務局へ。☎0120-711-951(☎10:00~17:30 ㊦全㊦時)
【当日申し込み】11/24(土)・25(日)の7:30~10:30に受付窓口へ



11/24(土)見沼田圃南側コース



11/25(日)見沼田圃北側コース



※コースについては変更となる場合があります。あらかじめご了承ください

当日参加OK!
みんなで
歩こう

第1回さいたまマーチ
～見沼ツーデーウォーク～
11/24(土)・25(日)開催!!

初ウォーキングイベントで
秋のさいたま市を歩け歩け!

2日間参加でも同料金! 5・10・20・30kmの各4コース、計8コースあり!

ボクが11/25日の10kmコースをチェックしてきたよ!

受付・スタートは両日ともに高沼遊歩道だよ!

武蔵一宮氷川神社に続く参道入口には一の鳥居があるんだ

START!

GOAL!

見晴らしの良い大宮第三公園を抜ければ、コース終盤に突入

参道は約2km 途中の平成ひろばには自然がたっぷり!

高沼遊歩道に戻って来てゴールヤッター!!

武蔵一宮氷川神社通過 紅葉シーズンはモミジが見られそう

この秋、さいたま市で2つの新イベントが開催。見沼を歩くウォーキング大会と地元グルメを食べるマルシェで、スポーツの秋&食欲の秋を満喫してみては?

11/21(水)~25(日)に同時開催!

2012さいたまマシェ
イトーヨーカドー大宮店会場

「かやの木ロール」ほか、市内の名店のスイーツをメインに、さいたま推奨土産品などが並び、高沼遊歩道から近いのでハシゴしたい。

さいたま市大宮区吉敷町4-263-6 1F催事場
さいたま観光国際協会 ☎048-647-8339
☎9:00~20:00 ㊦868台(60分無料) ㊧さいたま新都心駅東口より徒歩2分 ㊨www.saitamamarche.info



さいたま市はかつてケーキの消費量が日本一になったことも。ハイレベルの商品に期待大!

さいたまマシェって何?

市内の「食」を通じ、地域の活性化・観光振興を図り、ブランド化を推進する新規事業。土産や伝統品、特色ある食べ物を販売する「食」にまつわる情報を、www.saitamamarche.info内で9月より配信している。



ステージイベントもあるよ!

㊦広々とした高沼遊歩道には、飲食可能なガーデンテーブルとイスを設置予定
㊧地元商店会が屋台を出店(写真は、ことし4月のお地藏まつりの様子)

こちらも初!

11/24(土)・25(日)
さいたまマシェへ行こう!

さいたま新都心東口で開催!

11/24(土)・25(日)
2012さいたまマシェ

地元名物のB級グルメが大集合
市内で製造・販売している人気グルメ&物産が集結。さいたまマシェの会場でもある高沼遊歩道には屋台が並び、B級グルメを中心に販売する。ステージイベントの予定もあり。

高沼遊歩道会場

高沼遊歩道
さいたま市大宮区北袋町1-112-2
さいたま観光国際協会 ☎048-647-8339
☎11:00~16:00 ㊦なし ㊧さいたま新都心駅東口より徒歩5分 ㊨www.saitamamarche.info