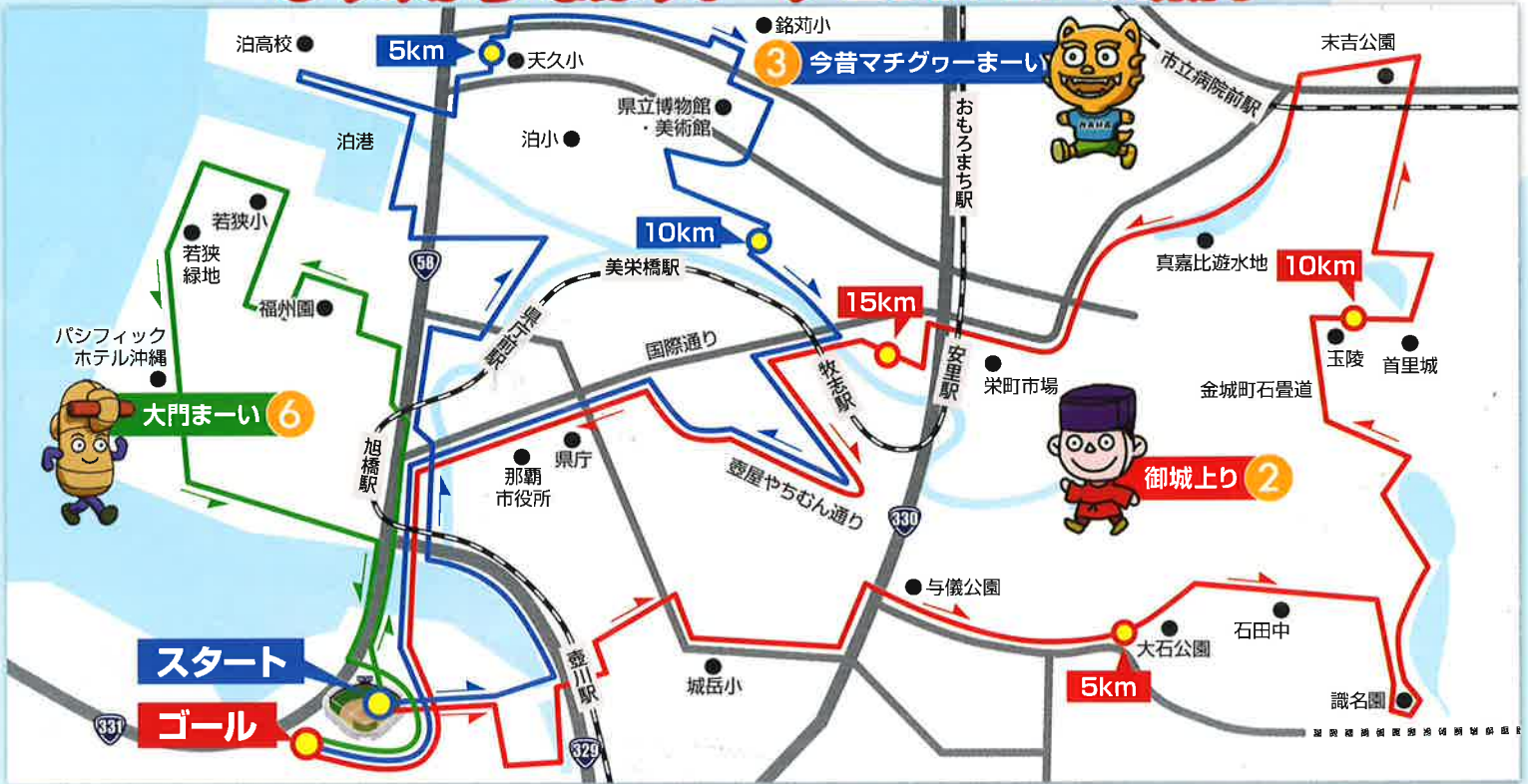


ひやみかち なはウォーク 2017 コース案内



- 2 御城上り**
 うぐしくぬぶい
 沖縄の歴史と文化を肌で感じよう。世界遺産(首里城、識名園)やマチグーを巡る20km(見所は多いが、アップダウンも多く結構きつい。後半は人ごみの中を歩くので、迷子にならないように)
- 3 今昔マチグーまーい**
 なまなかし
 大型ショッピングセンターや高層ビルが建ち並ぶ新都心地区と昔ながらの面影が残る壺屋やマチグーを巡る15km(階段や橋を渡るアップダウンがあるが全体的には平坦なコース)
- 6 大門まーい**
 うふじょう
 海の景色が快適な気持ちのいいコース。旧那覇四町(西町、東町、若狭、久米)を巡る7.8km(歩道橋を2回渡りますがそれ以外は平坦。小学生でも歩けます)福州園内で無料太極拳講座あり。



- 1 島尻まーい**
 しまじり
 NAHAマラソンコースにチャレンジ。南部路を巡る42.195km。NAHAマラソンコースを見たい方やとにかく長い距離を歩きたい方にお勧め。(17:00までに戻ってきてください)
- 4 うるくまーい**
 スタンプラリーあり。漫湖水鳥・湿地センターでは環境出前講座スタッフとセンターボランティアによる漫湖のガイドや写真コンテストもあります。小禄の東側を巡る10km(多少アップダウンがありますが、小学生でも歩けます)
- 5 マングローブまーい**
 漫湖の自然に触れてみよう。ラムサール条約に登録された漫湖の湿地帯を望む5.4km(平坦で歩きやすいコース。漫湖水鳥・湿地センターでは環境出前講座スタッフとセンターボランティアによる漫湖のガイドや写真コンテストやスタンプラリーあり。)
- 7 奥武山まーい**
 ファミリーやお友達と楽しくのんびり歩こう。奥武山運動公園の周辺を巡る3km(コース全体が平坦で歩きやすい。高齢者や幼児、車椅子やベビーカーもOK)スタンプラリーあり。
- 8 ルディックウォーキング体験**
 2本のポールを使って歩行運動を補助し、運動効果をアップさせるノルディックウォーキングを体験する3km(奥武山まーいと同じコース)

当日ウォーキングスケジュール

コース名	距離	受付時間	出発式時間	スタート時間	ゴール想定時間
① 島尻(しまじり)まーい	42.195km	6:15	6:45	7:00	15:00~17:00
② 御城上り(うぐしくぬぶい)	20km	7:15	7:45	8:00	12:00~14:30
③ 今昔(なまんかし)マチグワーマーい	15km	8:15	8:45	9:00	11:30~13:40
④ うるくまーい	10km	8:15	8:45	9:05	10:40~12:00
⑤ マングローブまーい	5.4km	9:15	9:45	10:00	10:50~11:40
⑥ 大門(うふじょう)まーい	7.8km	10:15	10:45	11:00	12:30~13:30
⑦ 奥武山まーい	3km	10:15	10:45	11:05	11:40~12:05
⑧ ノルディックウォーキング体験	3km	11:00	11:30	11:50	12:25~12:50

※ノルディックウォーキング体験コースは、定員200名、その他のコースは定員はありません。(ボールレンタル100人分有・レンタル料500円)

記念品

- 缶バッジをスタート時に進呈(帽子やシャツに付けて歩いてね)
- 記念メダルをゴール後に進呈

お楽しみ抽選会

旅行券やスポーツ用品など豪華景品が抽選で当たります。

給水&給食サービス

- 概ね5km毎に給水所を設置します。(マイカップをご持参ください)
- ゴール後に飲み物等を配付します。
- 島尻まーいコースは、中間地点付近でおにぎりを準備します。

入園無料&ガイド

- 識名園、玉陵(御城上り)、壺屋焼物博物館(御城上り・今昔マチグワーマーい)、福州園(大門まーい)は、ゼッケンを見せると入園料、入館料が無料になります。
- 識名園、玉陵、壺屋やちむん通り、福州園では、那覇市観光まちまーいガイドが施設や通りの案内をします。また、漫湖水鳥・湿地センター(マングローブまーい・うるくまーい)では、環境出前講座のスタッフとセンターボランティアが湿地や生き物について分かりやすく説明します。(同時に「マングローブまーい・うるくまーいで発見した〇〇」をテーマに写真コンテスト実施)
- 福州園では無料太極拳講座あり。(大門まーい)
- なは青年祭で、飲食の出店があります。

ラジオ生放送

(9:50~14:00 沖縄セルラーパーク那覇(ゴール地点))
ROKの生放送(ティーチャー愛の西町にちよう学園・NANBUアワー)が行われます。お楽しみください。

なは青年祭

(14:00~21:00 エントランス広場舞台)
那覇市青年団体連絡会主催による高校生バンド、ダンス、太鼓、エイサーなど

動物愛護フェスタ パネル展開催 ワンちゃん・ニャンちゃんパートナー募集

(11:00~15:00 セルラースタジアム那覇ピロティ)
犬・猫の里親募集。可愛いワンちゃん・ニャンちゃんに癒されます。

健康づくりポイント制度事業 特典あり

20歳以上の那覇市民がひやみかちなはウォークに参加すると健康ポイントが10ポイントもらえます。(健康ポイントカードを使い100ポイントたまると商品がもらえます)



第4回 那覇市健康ウォーキング大会 ひやみかち なはウォーク2017 大会要項

参加資格

健康な方ならどなたでも

※小学生以下は保護者又は引率者同伴でご参加ください。※ペット同伴は認めません。

※障がいのある方で、介助が必要な場合は介助者同伴でご参加ください。

※障がいのある方とその介助者の方は無料、但し事前に市民スポーツ課で直接お申込みください。

※参加取り消しや不参加の場合及び、主催者の責めによらない大会中止(天災やインフルエンザの流行等)での参加料は返金できませんのでご了承ください。

※ノルディックウォーキング体験コースに参加される方で、ポールをお持ちでない方には500円でポールを貸出します。(先着100名)

参加料

事前申込 大人 **1,000円** 高校生以下 **100円** 幼稚園児以下 **無料** 65歳以上 **500円**
(インターネット、郵便振替、コンビニで申し込む場合は別途手数料(80円~200円)が必要です)

当日申込 大人 **1,200円** 高校生以下 **200円** 幼稚園児以下 **無料** 65歳以上 **600円**

申込方法

事前申込 期間:平成29年9月1日(金)~10月27日(金)

①直接窓口 申込書に必要事項を記入し、参加料を添えて下記の窓口でお申込みください。

- 那覇市役所10階 市民スポーツ課(受付時間 9:00~17:00 土・日・祝日を除く) 電話:917-3504
- 那覇市民体育館(受付時間 9:00~20:00 定休日除く) 電話:853-6979
- 沖縄セルラースタジアム那覇(受付時間 9:00~20:00 定休日除く) 電話:857-0889

②インターネット・スマートフォン 下記のインターネットサイトにアクセスしてお申込みください。

- スポーツエントリー(<http://spoen.net/>)

③コンビニ ファミリーマート内 Famiポートからお申込みください。

※事前申込された方には、大会1週間前までにエントリー通知(ゼッケン引換証)を送付します。大会当日、エントリー通知を持参し受付を済ませてください。

④郵便振替

リーフレットに挟み込まれている郵便振替用紙に必要事項を記入し、お近くのゆうちょ銀行又は郵便局の払込機能付きATMからお振込みください。期間:開始未定(ゆうちょ銀行承認後)~10月13日(金) ※取扱いが変わることがあります。

当日申込 大会当日、各コースのスタート時間の30分前までに、当日申込専用テントにて、お申込みください。

持ち物

- エントリー通知・飲み物(マイカップ、水筒)・雨具(レインコート、ポンチョ等。傘は見通しが悪く危険です。)等
- ※会場には荷物預り所を用意しておりますのでご利用ください(貴重品はご自分で管理してください。)

注意事項

- 台風など気象条件の悪化が予想される場合は、前日までに開催決定の可否を行い、中止の場合はテレビ、ラジオ等でお知らせします。
- 服装は自由ですが、運動に適した服装をお願いします。
- ノルディックポールを使用して参加される方は、取り扱いには十分ご注意ください。
- 途中でリタイアした場合の送迎はありませんので、公共交通機関等を利用して、各自でお戻りください。ケガや事故の場合はスタッフに連絡してください。
- ゴミの持ち帰りにご協力をお願いします。
- 当日、専用駐車場はございません。ご来場の際は、モノレール、バス、タクシー等をご利用ください。

会場へのアクセス

路線バス

公園前バス停 1分

- 9番 小禄石嶺線 ● 25番 普天間空港線 ● 33・46番 糸満西原線
- 23番 具志川線 ● 55番 牧港線 ● 56番 浦添線 ● 88番 宜野湾線
- 89番 糸満線 ● 99番 天久新都心線 ● 113番 具志川空港線
- 120番 名護西空港線 ● 123番 石川空港線

ゆいレール

- 奥武山公園駅 徒歩5分 ● 壺川駅 徒歩7分



トータルリハビリテーション
医療法人 **陽心会**
大道中央病院

金秀グループ創業70周年の感謝を心に刻み...

秀 金秀グループ

沖縄銀行