



ウォーキング

会場地 : ^{いなみ}稲美町、^{かみ}香美町（旧：村岡町）、^{あさご}朝来市（旧：生野町）

競技紹介

有酸素運動の代表といわれるウォーキングは安全性が高く、誰でもどこでも簡単に行うことができます。メリットはなんといっても手軽さ、カラダへの少ない負担、そして運動効果の高さです。歩くことで肥満や高血圧、動脈硬化、骨粗しょう症の予防、またストレス解消など多くの効果があります。

ウォーキングは、健康づくりができ、誰もが楽しめる軽スポーツですが、正しい歩き方を習得し、ポイントを意識したウォーキングを心がけることが大切です。自分にあったスピードで継続して行うようにしましょう。

デモスポ行事としてのウォーキングは、完歩することを目的として、自分のペースで歩きます。快適なウォーキングでさわやかな汗を流しましょう。

競技方法



参加者のペースで歩いていただきます。完歩された方には完歩証を授与します。
各会場地の距離・コースについて

会場地名	距離	コース
稲美町	8 km・16 km	周回コース
香美町	7 km・9 km	折り返しコース
朝来市	7 km	折り返しコース

競技場の概要

【会場】

稲美町 稲美町中央公園多目的グラウンド周辺コース

稲美中央公園をスタート地点とし、天満大池（兵庫県でもっとも古く築造されたため池）・加古大池（西日本最大のため池）等の池と稲穂の美の美しい田園地帯やコスモス畑を周回する16 kmと8 kmのコースです。



沿道に咲くコスモス

香美町 兵庫県立兔和野高原野外教育センター周辺コース

県立兔野高原野外活動センターをスタートし、八チ北スキー場まで、片道5.5kmの折り返しコースです。

第45回全国植樹祭を機に整備された自然いっぱいのコースで、途中に木の殿堂、但馬高原植物園、八チ北スキー場など、自然を満喫できる施設があります。



兔和野高原野外教育センター外観

朝来市 生野小学校周辺コース

生野小学校をスタートし、鉾山町独特の歴史遺産や風景を楽しみながら歩く、片道3.5kmの折り返しコースです。

生野町は生野銀山で栄えた町です。生野代官所跡にある生野小学校周辺には、近代化遺産に囲まれた落ち着いた町並みのほか、資料館生野書院やまちづくり工房井筒屋など見どころがいっぱいです。



沿道を流れる市川の風景