



蔵王 ノルディック ウォーキング マップ



ノルディックウォーキングのテクニック

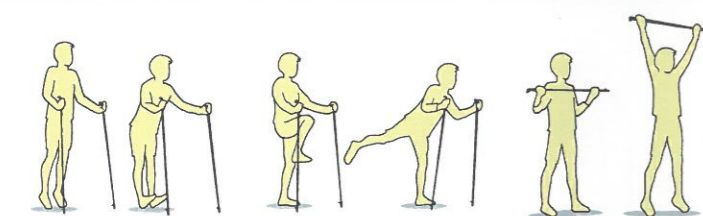
前後にバランスよく腕を振った、自然なウォーキングが基本です。リラックスしてリズムカルに歩きましょう。

- 視線は落とさず前方に向けます。
- ポールは強く握らず、リラックスして腕を前後に振ります。
- ポールを突く位置は体の脇、前の足と後ろの足の間。
- ポールは斜め後方に押します。

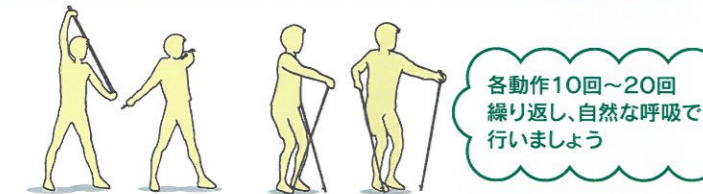


より効果的で安全なNWを行うためには、**JNFA公認インストラクター**からの指導をお勧めします！

ポールを使ったウォーミングアップ(準備運動)の例



つま先立ち・かかと立ち 足の振り上げ・蹴り リフトアップ

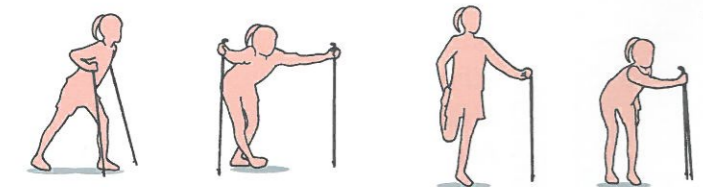


肩の旋回 ボクシング

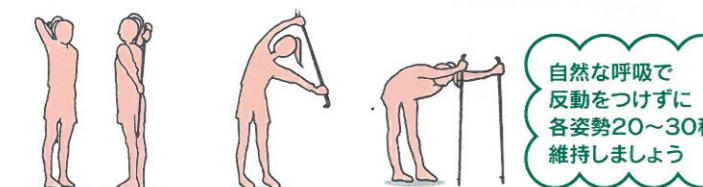
各動作10回~20回繰り返して、自然な呼吸で行いましょう

ノルディックウォーキングを楽しむために、より効果的な運動にするためにウォーミングアップ、クーリングダウンはしっかりと行いましょう！

ポールを使ったクーリングダウン(整理運動)の例



ふくらはぎ 太もも裏からふくらはぎ上部 太もも 上腕・腕



上腕三頭筋 体側 広背筋

自然な呼吸で反動をつけずに各姿勢20~30秒維持しましょう



特にオススメのコース

B 水と歴史の里めぐり コース

奥州藤原文化の面影を残す、平沢地区をめぐります。丈六阿弥陀如来坐像が鎮座する保昌寺、四季折々の景色が楽しめる鎌倉温泉、県内随一の高さを誇る弥陀の杉、そして水神社の湧き水の美味しさは格別です。当時のいにしえを感じられるコースです。

6km 2時間
丈六阿弥陀如来坐像・弥陀の杉 水神社 鎌倉温泉



特にオススメのコース

D 七日原高原とこけしの里 コース

全国のこけしと木地玩具が展示されている「みやぎ蔵王こけし館」から、遠刈田こけし発祥の地をめぐり、「蔵王チーズ工場」へ。ひと休みしながら飲むチーズドリンクがお勧めです。

5km 2時間
こけし館・こけしの里・蔵王すずしろ・チーズ工場・ブルーベリーファーム



特にオススメのコース

E 青麻山麓 果樹と温泉、水の里 コース

昔修験道の聖地だった青麻山麓をめぐります。田畑や果樹園を眺めながら町内名水の「宝龍権現」で乾いた喉を潤しひと休み。帰りには「黄金川温泉」の入浴がお勧めです。

7km 2時間
果樹園 宝龍権現 黄金川温泉



Nordic Walking ノルディックウォーキング

世界に広まるノルディックウォーキングとは？
ノルディックウォーキングは、二本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツです。

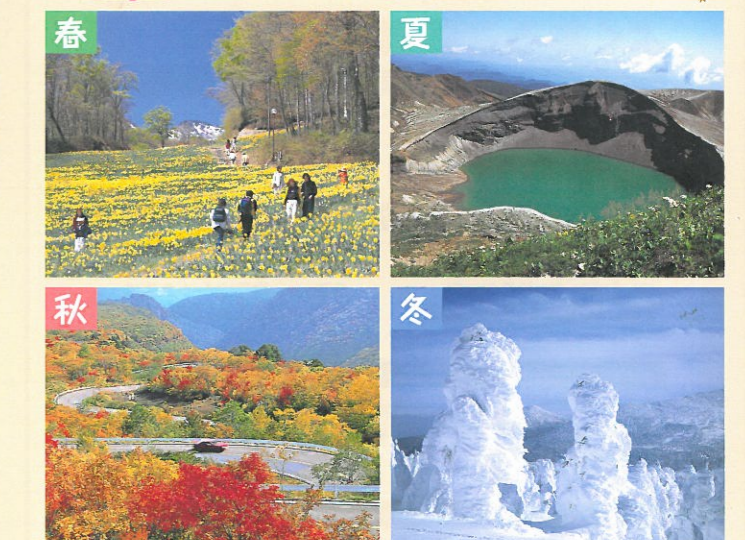
1930年代にクロスカントリースキーの選手が、夏場のトレーニングとして始めたことをきっかけに、フィンランドのスポーツ研究所、野外レクリエーション協会、ポールメーカー等が共同で研究を重ね、その健康への効果を実証され、フィンランドから欧州を中心に普及し、現在では世界中で人気が高まっています。

ノルディックウォーキングの特徴と効果

- 年齢・性別・身体能力に関わらず、目的に合わせて誰にでも簡単に始められ、生涯楽しめるスポーツです！
- 2本のポールを使うことで全身運動となり、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均20%程度上昇します。
- 持久力の向上、上半身や下半身の筋力強化にも効果があります。
- 継続して行うことで、心肺機能の強化や、血液の循環が活性化するなど、生活習慣病、メタボリックシンドロームの予防にも効果があります。
- 健康づくり・維持のためのヘルスレベル、健康増進・体力向上のためのフィットネスレベル、アスリートの競技力向上のためのスポーツレベルと、目的や体力に合わせて行うことができます。
- 家族や仲間と一緒に会話しながら楽しめるスポーツです。



四季折々の美しさを体感してみませんか！



お問い合わせ
蔵王町観光協会(蔵王町観光案内所)
☎(0224) 34-2725 FAX(0224) 34-2772
URL <http://www.zao-machi.com>
E-mail zaokanko@crocus.ocn.ne.jp

発行年月日：平成24年3月30日 ※この地図および情報は、平成24年2月現在のものです。

Zao Nordic Walking Map

蔵王町のノルディックウォーキングの特徴は、「自然」「温泉」「歴史」「水」などのロケーションに恵まれた土地を、ノルディックウォーカーの目的によって選ぶことができるコースとなっております。四季折々の季節での「みやぎ蔵王」を思う存分お楽しみ下さい。

※このマップの制作は宮城県観光連盟、アサヒビール様のご協力をいただき作成しております。



- マップの見方
- 距離
 - 所要時間 (見学時間含む)
 - 駐車場
 - トイレ
 - 見所



A 遠刈田温泉と蔵王眺望コース

3km
90分
有 (遠刈田公園、遠刈田温泉街)
有 (遠刈田公園、神の湯前)
● 遠刈田温泉街
● 展望台
こけし橋からの眺望

B 水と歴史の里めぐりコース

6km
2時間
有 (北部地区コミュニティセンター、保昌寺、鎌倉温泉、みんなの野)
有 (保昌寺、弥陀の杉、みんなの野)
● 丈六阿弥陀如来坐像
● 弥陀の杉
● 水神社
● 鎌倉温泉

C 森林浴と野鳥の森コース

コースによって異なる
コースによって異なる
有 (ことりはうす)
有 (ことりはうす)
● 野鳥の森
● ことりはうす

D 七日原高原とこけしの里コース

5km
2時間
有 (こけし館、チーズ工場)
有 (こけし館、チーズ工場)
● こけし館 ● こけしの里
● 蔵王すずしろ ● チーズ工場
● ブルーベリー農園

F 果樹園散策コース

6km
2時間
有 (ございんホール、ございんホール)
有 (ございんホール)
● 果樹園
● 蔵王連峰・青麻山麓の眺望

G 運動公園と松川コース

3km
90分
有 (総合運動公園)
有 (総合運動公園、観光花木園)
● 松川
● 観光花木園

E 青麻山麓 果樹と温泉、水の里コース

7km
2時間
有 (蔵王町勤労者) (体育センター)
有 (蔵王町勤労者体育センター) (丸治農園)
● 黄金川温泉
● 果樹園
● 宝龍権現

H 白石川と刈田嶺神社コース

4km
2時間
有 (松ヶ丘公園)
有 (松ヶ丘公園)
● 白石川
● 刈田嶺神社

よくあるご質問

ボールの貸出しは?
レンタルがございます。(要問合わせ)
観光案内所 TEL (0224)34-2725 B&G海洋センター TEL (0224)33-3388

ノルディックウォーキングの指導は?
下記の宿泊施設等で受け付けております。
(事前にお問い合わせください)
ペンション ウッドチャック TEL (0224)34-3627 ラフォーレ蔵王リゾート&スパ TEL (0224)35-3111

イベント・企画予定は?
観光協会、ペンションウッドチャック、ラフォーレ蔵王リゾート&スパ等にてイベント企画が予定されています。詳しくはそれぞれのHPにてご確認ください。

冬はできますか?
山麓付近は積雪が考えられますが、低地では可能です。又、ノルディックフィットネススポーツとして観光案内所ではスノーシュー(西洋かんじき)のレンタルも行ってあります。1セット ¥1,500-(予めご連絡下さい)
スノーシューのガイドにつきましては、下記のスキー場にて受け付けております。
えほしスキー場(宮城蔵王自然学校) TEL (0224)34-4665 すみかわスノーパーク TEL (0224)87-2610

※ 駐車場、トイレ利用の際には、施設の方にお声がけ下さい。また、諸事情より急遽利用できない場合もありますことをご了承下さい。

グルメ

■そば・うどん	市外局番: 0224	まるたま食堂	(34)2415
蔵王のそば処 貫久庵	(34)2002	宮寿司	(32)2504
山のそばや	(85)3010	いいかわ屋	(32)2662
松川荘	(34)2034	大八精肉店	(34)2402
そば処 薫風	(35)3551	遊季亭まるふく	(34)1755
翠嶺亭	(35)3830	なごみ野	(33)3487
白石温泉 茶屋	(32)2862	ひまわり亭	(32)3567
そば処 おおみ	(33)3278	ウインドスクエア	(34)3858
新築食堂	(34)2527	樹の里	(33)2233
十割手打ち蕎麦匠庵	(34)1130	左エ門	(34)1156
■らーめん		蔵王わくわくファーム	(34)2041
蔵王のらーめん家	(34)2002	チーズハウス	(34)3750
ラーメン天狗山 蔵王店	(32)3910	食事処 よしまつ	(34)1133
ラーメンハウス 味彩	(33)2553	地球や	(34)4087
中華亭分店	(34)4262	カフェ・ド・フブ	(34)3684
■ピザハウス		喫茶キャロル	(34)2523
ピッツァハウス トムソーヤ	(34)2828	梅の家	(34)3306
マンマミレーニア	(34)2129	美鈴寿司	(34)2739
■レストラン		和風レストラン 正六	(34)2433
レストラン ベルツ	(34)2001	丸一食堂	(34)2668
チーズ・シェッド	(34)4121	食事処 夢や	(34)2451
器とお食事の店 山ほうし	(34)1180	パストリー	(35)3822
レストラン ぶなの森	(35)3355	じんぎすかなべ家	(34)2334
レストラン えんそう	(34)2713	こまごさ食堂	(34)2723
■和食・洋食・中華		番や	(34)4162
レストラン 峠	(34)3760	Cafe風の	(34)2133
食事処 あいざわ	(34)2524		
ZAO BOO-	(34)3953		
森の芽ぶき たまご舎	(22)7711		

日帰り入浴施設

■旅館・ホテル	市外局番: 0224	ラフォーレ蔵王	(35)3111
旅館 三治郎	(34)2216	リゾート&スパ	
旅館 大忠	(34)2306	トスネット元気荘	(34)1880
旅館 源兵衛	(34)2124	■公共浴場他	
たまや旅館	(34)2316	神の湯	(34)1990
大沼旅館	(34)2206	寿の湯	(34)1990
あづまや旅館	(34)2116	黄金川温泉 (白鳥荘)	(32)3960
鎌倉温泉	(33)2533	こもれび温泉	(33)2445
遠刈田ホテル さんざ亭	(34)2211		
バーデン家社屋	(34)3161		
ゆと森倶楽部	(34)2311		
宮城蔵王ロイヤルホテル	(34)3600		

ラフォーレ蔵王

ラフォーレ蔵王	(35)3111
リゾート&スパ	
トスネット元気荘	(34)1880
■公共浴場他	
神の湯	(34)1990
寿の湯	(34)1990
黄金川温泉 (白鳥荘)	(32)3960
こもれび温泉	(33)2445