

ウォーキング

(国スポ・デモスポ)

競技説明

ウォーキングは設定されたコースを歩くことによって、健康増進を目的とした有酸素運動の一種です。手軽に始めることができ、運動負荷が少なく、誰でも気軽に参加できる競技です。

コースは炭鉱の町として栄えた大町町とかかわりの深い、六角川の堤防を歩く「石炭輸送路探検コース」の12km。春の日差しを浴びながら、仲間や家族と一緒にウォーキングを楽しみましょう！

仲間と歩きながら景色や自然を感じてみると見慣れた風景の新たな一面が見え、爽快な気分が満喫できます。

ルール

特にルールはありません。