

# まちなかステーションマツムラ

主催 NPO 法人石巻スポーツ振興サポートセンター

共催 石巻ウオーキング協会 協賛スポーツショップマツムラ

スポーツ振興くじ補助事業 

## 【(社)日本ウオーキング協会公認イヤラウンドコースご利用ガイド】

### ■ 『旧北上川河口 中瀬を中心とした景観と散策』コース (約 10km)

旧北上川河口を東西両岸と日和大橋、内海橋の両橋からぐるりと眺めるコース。羽黒山神社、鹿島御子神社や中瀬公園が見所です。また、北上川東岸の旧魚市場周辺では水産、造船でにぎわった往時の名残を感じることができます。コース始めに急な石段がございます。

### ■ 『稲井石のふるさと、伊達の穀倉・住吉探索』コース (約 12km)

内海橋より上流を北上川の東西両岸に沿って歩くコース。名石の産地・稲井地区では密集する石材店群が見られます。石巻市総合運動公園も見所。ゴール付近の住吉公園は源義経や松尾芭蕉にもちなみ、石巻の名の由来となった「巻石」もある歴史的場所です。

### ■ 『旧北上川・貞山運河と金華山道』コース (約 16km)

日本最長の運河・貞山運河沿いの遊歩道や、かつて金華山信仰における参詣の街道としてにぎわった石巻街道・金華山道を歩くコース。国指定重要文化財・石井閘門や貞山運河からは、幻の野蒜港築港の歴史ロマンを感じられます。平成 21 年末開通の南境トンネル、曾波神大橋を歩いて通るのも楽しい体験です。

※東日本大震災の影響により各コースとも整備されていない部分がございます。通行には十分ご注意ください。

## 《ご利用の流れ》

まちなかステーションマツムラにて受付→コースへ出発→ゴール後、認定スタンプゲット。3 コース走破で記念品を進呈いたします。日本ウオーキング協会会員の方は IVV 距離記録としても認定されます。マップ料として 200 円が必要となります。

## 【石巻グルメランチウオーキング】

毎月第 2 木曜日に開催する、ウオーキングとともに、昼食で石巻の食の魅力を楽しむ定期イベントです。各月の具体的な内容はお問い合わせください。

## 【ノルディックウォーキング石巻】

原則として毎月第 2 日曜日開催。ノルディックウォーキングはクロスカントリースキーのオフシーズントレーニングを起源とするポールを使ったウォーキングで、運動負荷が高いのに、関節などへの負担は低く、メタボリックシンドローム対策や病後のリハビリにも効果的との研究成果もでております。参加料 500 円。ポールは無料で貸出しいたします。

## まちなかステーションマツムラ

〒986-0822 石巻市中央 2 丁目 10-13 TEL 0225-95-2923 FAX 0225-95-2808

ステーション営業時間 年中無休 AM9:30~PM7:00

コース受付時間 AM10:00~PM2:00 (日曜日は~PM6:00)

## 申込用紙

お申込み回	( 月 日実施)		
氏名(フリガナ)	性別	男 ・ 女	
電話番号(携帯)	年齢	年 月 日生 (満 才)	
住所			
ポールの貸出(ノルディックウォーキングの場合)	希望する	希望しない(持参)	